

## 更年期障害と更年期症状

女性ホルモンのひとつ、卵巣から分泌されるエストロゲンは生殖機能だけでなく脂質代謝、骨代謝や血管拡張作用、脳神経機能などに関係する働きも持っています。そのため皮膚や粘膜、血管、毛髪、骨、脂質、脳など頭の先から爪の先まですべての器官でさまざまな役割を果たしています。ところが閉経とともに急激にエストロゲンが減少してしまうと、ホルモン分泌の上位調節組織である脳の視床下部で混乱が起こり、また視床下部は同様に自律神経系の調節組織であるため、不定愁訴といわれる症状が発生してくるのです。ただし、環境的、心理的要因も影響することから症状の程度には個人差があります。その症状の程度により日常生活に影響を与える場合を更年期障害、そうでない場合を更年期症状として区別します。更年期の症状は200種類以上もあるといわれ、本人でもとらえにくく、明確に症状を伝えられない女性も多いのが難しいところです。



## 放射線の被害を防ぐ「食の法則」



入ってきた放射性物質を早く体内から出す方法は？ 放射性ヨウ素を取り込まない、あるいは代謝しやすくするために、放射性でないヨウ素を摂ること。これは昆布やワカメなど海藻類を意識的に摂ること。セシウムは周期表ではカリウムと同じ列にあり、体もカリウムと混同して取り込んでいるようなので、カリウムを含む食品を摂る。昆布、ワカメがお薦めで、他にはパセリ、アボガド、ニラ、ニンニクなどもカリウムが多く含まれる。さらに、リンゴや柑橘系の果物に含まれるペクチンは、放射性物質の排出を促す効果があるようです。放射性物質は細胞内のDNAを破壊します。だから人間にもともと備わっている放射線防護機能を強化することも必要。体内でSODの産生促進や活性化を促す亜鉛、銅、マンガン、鉄などのミネラル類の摂取も有効です。



## 耳たぶマッサージのすすめ

耳の病といっても大きく二つに分かれると思います。夜ふとんに入ると気になる耳鳴りと、耳の聞こえが悪くなる聴力低下です。もちろん両方という場合もありますが、共通しているのは耳の周辺、側頭部のコリです。そこで予防と治療を兼ねてお勧めしたいのが『耳たぶマッサージ』です。耳には内部に振動が伝えられ、しかもつまみやすい耳たぶが付いているのです。さらに耳には全身に対応したツボまであるのです。耳の病にこれを利用しない手はありません。自己流でかまいません。少し引っ張り加減で、丁寧にまんべんなくマッサージしてみてください。あごにトラブルのある方、目元のしわが気になる方にもお試しいただきたいものです。頭と顔のコリに効果的です。同時に思うのは全身に対応したツボが耳たぶにあるのに、おしゃれのためにピアスの穴を開けるといふのは、危険すぎないでしょうか？



### 全国の処方せん受付中

東北大学病院 国立仙台病院 市立病院  
東北公済病院 労災病院 開業医院など

