



## 「更年期」の **イライラ** を和らげる3つの方法

こんにちは。公立八女総合病院 産婦人科医 宮川三代子です。  
今回は女性の「更年期」についてお話ししたいと思います。

**更年期のおもな症状・・・不眠・肩こり・頻尿・めまい・冷え・疲れ など**



更年期の症状はとても多彩ですが、その中でも多くの女性が経験すると言われている イライラ症状。  
イライラは、自分にとっても家族にとっても非常に困る症状の1つですよね。当院にも「家族から怒りっぽくなったと言われた」「イライラする事が多くなった」と更年期を疑い相談に来られる患者さんも数多くいらっしゃいます。

### Q. なぜ「イライラ」するのか？

女性の 卵巣機能 は、40歳を超えると急激に衰え、卵巣から分泌される血中の「エストロゲン」の量も急激に減ってしまいます。この「エストロゲン」というホルモンには気持ちを明るくする作用があるため、「エストロゲン」ホルモンの分泌が減ってしまうと気持ちが落ち込みやすくなるのです。

一方、脳内ではエストロゲンの急激な減少についていけず「もっと働いてエストロゲンを出して！」と、一生懸命指令を出します。ところがエストロゲンは増えません。脳はその状態に耐えることができずに「イライラ」が発生してしまう、という訳です。

#### 「エストロゲン」とは？

女性にとってガソリンのような役割を果たすホルモンのことで、女性らしい丸みのある身体や肌を美しくする作用があります。  
成長とともに分泌量が増え生殖器を发育する働きをします。

### Q. 「イライラ」を解消する効果的な方法は？

1. アロマオイル
2. 適度な運動
3. おしゃべり



#### アロマオイル

匂いは直接脳に作用するので即効性があります。特にローズに似た華やかな香りを持つ「ゼラニウム」やエストロゲンの分泌を高めると言われている「イランイラン」などがおすすめです。

(私も最近愛用しています)

直接手に取って香りをかいでもいいですし、お風呂に数滴垂らして全身をリラックスさせる時間を作られてはいかがでしょうか？

加えてマインドフルネス（瞑想）でゴチャゴチャした頭の中をリセットするのもアロマオイルがお手伝いしてくれます。



#### 適度な運動

ヨガやストレッチなど適度な運動は、リラックス効果だけでなく、血流を良くして凝り固まった身体と心をほぐしてくれます。

1日3分からでもいいので朝ヨガや、夜寝る前のストレッチを始めてみてください。

(私も毎朝のヨガとトランポリン運動を続けています)



#### おしゃべり

「え！おしゃべり？」と思われるかもしれませんが、人は誰かに話を聞いてもらうだけで癒されるものです。

誰かに相談してアドバイスを受けても、あまり気が晴れない時「解決策が欲しいのではなく、ただ話を聞いてもらいたいだけだった」という経験はありませんか？

「話を聞いてもらう」と、心がスツとして元気になれます。



当院の産婦人科外来では更年期症状の治療・処方として

・ **ホルモン補充療法**      ・ **漢方やサプリメント**  
なども行っています。お気軽にご相談くださいね。

産科部長 宮川三代子

