

更年期障害と鍼灸治療

筑波技術大学保健科学部

形井秀一

更年期障害とは、「更年期に一致して起こる血管運動神経失調を主体とした自律神経症状のことで、それを社会的要因、心理的要因が修飾、増強した状態」といえる。

現代日本で更年期が問題となるのは、女性の平均寿命が 85 歳に近づいていることが最も大きい理由であろう。戦後まだ平均寿命が 50 歳であった頃は、社会的に問題となる人口が少なかった。しかし、現代では、40 代後半から 50 代にかけての更年期の時期をすべての女性が通過することになった。それに加え、社会的更年が複雑化したことも要因としてあげることがあろう。

この時期は具体的に言うと、①生殖能力の喪失期、②エストロゲン欠乏症の発症期、③生きがいがなくなる時期、④人生が 30 年間残った時期、と表現することができよう。

東洋医学では、閉経は、「経水断絶」、「経断」、「絶経」などと言われる。閉経を考えるには、『素問』上古天真論にある女性の 7 年ごとの更年について再確認する必要があるとかがえるが、ベースになるのは腎であることは言うまでもない。また、経脈理論からすると、任脈、衝脈、督脈は一源三岐と言われ、いずれも生殖器から始まって、体幹を上昇して分布するため、更年期の治療の際にこの 3 奇経脈が重要であるし、また、一般的に産婦人科領域における鍼灸治療と関係の深い下腿の三陰経（腎経、肝経、脾経）が重視される。証は、肝腎陰虚と陰陽両虚とされるが、更年期の症状は頭から足先まで様々に現れるので、各々の症状に対しては、それぞれに対応した経穴を選穴して治療を行うことになる。下記に示したのは、更年期に出現しやすい症状を部位別にまとめたものである。鍼灸治療の対象となる症状が少なからず見られる。

更年期症状に対する鍼灸治療の効果のメカニズムは、まだ、明確ではないが、鍼灸臨床的には、治療により症状の寛緩を患者が自覚することは少なくない。現代の女性のライフサイクルを念頭に、単に更年期症状のみを考えるのではない鍼灸アプローチを試みたいものである。

形井秀一；プロフィール

所属：国立大学法人 筑波技術大学 保健科学部 保健学科鍼灸学専攻 教授

筑波技術大学 大学院技術科学研究科 鍼灸学コース 教授

専門分野；東洋医学、鍼灸医学、産婦人科の鍼灸、泌尿器科の鍼灸、社会鍼灸学、触診学

1975 年、東京農工大学卒業、

1979 年、東洋鍼灸専門学校卒業、

1981 年、筑波大学理療科教員養成施設卒業

1992 年、筑波技術短期大学助教授、

1999 年、同短大教授

2005 年、同保健科学部教授、現在に至る

2010 年、同大学院技術科学研究科教授 兼務、現在に至る

1992 年、医学博士

2003 年から第二次日本経穴委員会委員長（現在に至る）

2010 年から全日本鍼灸学会研究部専門委員会・逆子委員会代表（現在に至る）

所属学会；日本東洋医学会（代議員、渉外委員会オブザーバー）、全日本鍼灸学会（参与）、日本伝統鍼灸学会（会長）、東方医学会（評議員、理事）、等

<更年期に出現しやすい部位別症状>

部位	症状
全身	冷感、発汗、知覚異常、掻痒、蟻走感、疲労感、関節痛、筋肉痛
精神症状	精神不安定、睡眠障害、抑うつ、怒りっぽさ、気力減退、物忘れ
頭、顔	頭痛（頭重）、顔面紅潮、のぼせ、耳鳴、眩暈、口渇、流涎
首、肩	頸・肩こり、
上肢	頻脈、徐脈
胸、背部	動悸（心悸亢進）
上腹部（消化器系）	食欲不振、悪心、嘔吐、便秘、下痢、腹痛
下腹部（泌尿器・生殖器系）	頻尿、排尿痛、残尿感、性交痛、外陰部掻痒、帯下感
腰	腰痛、重さ、
下肢	膝痛、冷え、足のだるさ

表1 阿部らの更年期スコア

1. 顔が熱くなる（ほてる）
2. 汗をかきやすい
3. 腰や手足が冷える
4. 息切れがする
5. 手足がしびれる
6. 手足の感覚がにぶい
7. 夜中なかなかねつかれない
8. 夜眠ってもすぐに目を覚ましやすい
9. 興奮しやすい
10. 神経質である
11. つまらないことにくよくよする（ゆうつになることが多い）
12. めまいや吐き気がある
13. 疲れやすい
14. 肩こり・腰痛・手足の節々の痛みがある
15. 頭が痛い
16. 心臓の動悸がある
17. 皮膚をアリがはうような感じがする