

汗をかき、手足が冷え、息切れがする

この3症状は顔がほてるとともに血管運動神経系症状に分類されます。これらはエストロゲンなど女性ホルモンの急激な分泌低下と、それによる自律神経の乱れが原因で起こると考えられます。更年期を迎えると女性ホルモンの分泌が急減することからフィードバック機構が正しく働かなくなり、脳の混乱が生じ自律神経が乱れ、様々な症状となって現れます。自律神経の乱れは体温調節も不安定にさせます。発汗には身体の熱を放散するなどの役割がありますが、体温調節機構が不安定になると、思わぬ状況で汗をかいてしまうことがあります。上半身、特に顔や頭に汗をかくのが更年期の汗の特徴です。汗腺の分泌機序に問題があるわけではありません。また、自律神経の乱れは血行不良も招きます。手足の毛細血管の血流が不足すると、熱も運搬されず、冷えを感じるようになります。血行不良による下半身の冷えは、腰の冷えにもつながりやすくなります。息切れや動悸も同様に、自律神経が乱れることにより、心臓のコントロールが不安定になるため生じやすくなるのです。これら3症状は漢方薬がよく効く症状です。



地産地消

地産地消とは、地域で生産された農産物を地域で消費しようとすることで、食料自給率の向上に加え、直売所や加工の取組などを通じて産業の発展をめざすものです。農林水産省の意向調査によると『新鮮な食材を買える』『安心な食材、おいしい食材を買える』『生産者が身近に感じられる』『安い食材を買える』と多くの消費者が地産地消の取組に魅力を感じています。学校給食法では地場産物の活用を奨励することが法律で規定されました。児童生徒が、地域の自然、食文化、産業などについて理解することや、食料の生産、流通などに当たる人々の努力や生産過程等を理解することによって食べ物への感謝の気持ちをもつこと等を目的としています。私たち農耕民族の日本人は、米を主食として自分たちの周りで採れる農産物や魚介類を食べるようにこの情報が遺伝子に組み込まれています。だから地産地消は、私たちの身体にとっても良いことなんですね。



大腿四頭筋の筋力強化の必要性

変形性膝関節症の治療は、症状の重症度によって保存的治療と手術的治療に大別されます。保存的治療には、大腿四頭筋筋力増強訓練、関節可動域改善訓練など、関節を支える筋肉の強化や柔軟性の回復を目標とする方法があります。大腿四頭筋筋力増強訓練で筋力を強化すると、患者さんの膝の痛みなどが軽減されることはよく知られています。また、痛みの軽減を目標とする器具療法では、関節を固定する器具や、歩行時の衝撃を吸収する特殊な靴などが用いられますが、ときには筋力の低下をきたす場合があるので、運動療法との併用を考慮する必要があります。コラーゲンやコンドロイチンが配合されている医薬品やサプリメントが普及しています。これらは関節の構成成分として知られており、関節痛を軽減するという臨床結果も報告されています。



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



河北仙販 第6回私の新聞オーディション入選作

