



いわて医療通信 【更年期】

女性更年期について ⑤

更年期をラクに 過ごす対策③

更年期は女性の人生の中でも、とても太りやすい時期のひとつです。振袖のように揺れる二の腕、ノースリーブからはみ出る脇の肉、ズボンのウエストにしかかる下腹など…。女性は更年期の頃になると若い頃に比べて一段とやせにくくなるだけでなく、閉経を境に肥満傾向となります。

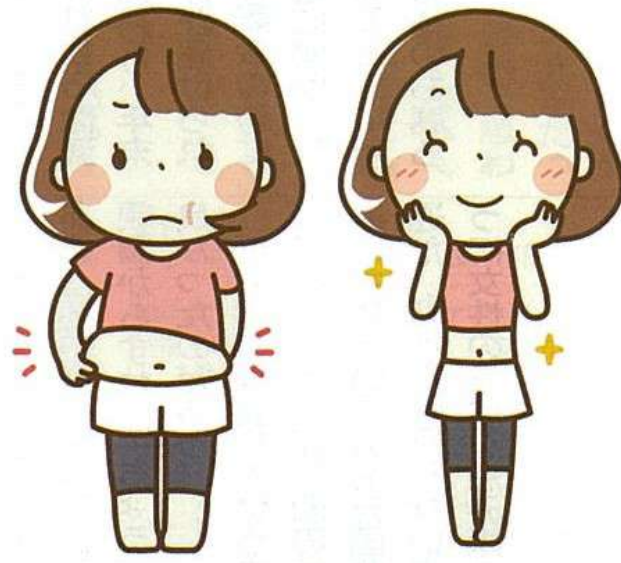
肥満のタイプと特徴には2つがあげられます。一つ目は、固太りタイプであり筋肉質でがっちりした感じ、便秘やのぼせがある

といったものです。二つ目としては、水太りタイプで色白、むくみや多汗がみられ、胃腸が弱いといった特徴を持ちます。固太りタイプにもっともよく使われる漢方薬は防風通聖散です。防風通聖散は脂肪組織を減少させることが今までの研究から明らかになっており、今、注目されている漢方薬の一つといえます。このほか大柴胡湯を使う場合

があります。ただし、いずれも下剤成分が含まれる大柴胡湯や柴胡湯や柴胡加竜骨牡蛎湯、大

一方、水太りタイプには利尿剤（利尿作用がある漢方薬）の防己黄耆湯が第一選択となります。そのほか五苓散を使うこともありま

す。さらにストレスで過食し、太ってしまったような場合は、気の異常があると捉え、気を整える漢方薬が利用されます。代表的なものに大柴胡湯や柴胡加竜骨牡蛎湯、大



承気湯、桃核承気湯などがあります。更年期肥満が気になる方も一度婦人科を受診してみてはいかがでしょうか。

岩手医科大学産婦人科学講座
小山理恵