



## 女性のライフサイクルと鍼灸治療

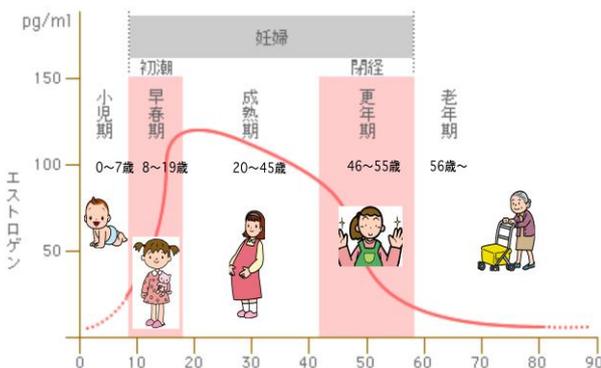
臨床鍼灸学教室 田口玲奈、吉元 授

### 女性が抱える様々な問題を鍼灸治療で解決！

女性の一生は、男性と比較するととてもはっきりとしたライフサイクルがあると言われています。それらはホルモンの影響を受け、ココロとカラダに大きな変化をもたらします。従って、女性は女性であるが故におこる不調(マイナートラブル)をたくさん抱えています。昨今、女性の社会進出に伴いストレスにさらされる環境が増加したことから、そのようなマイナートラブルを訴える女性が増えてきていると言われています。鍼灸治療はココロとカラダのバランスを整え、様々なマイナートラブルを抱える女性にも喜ばれている治療法です。

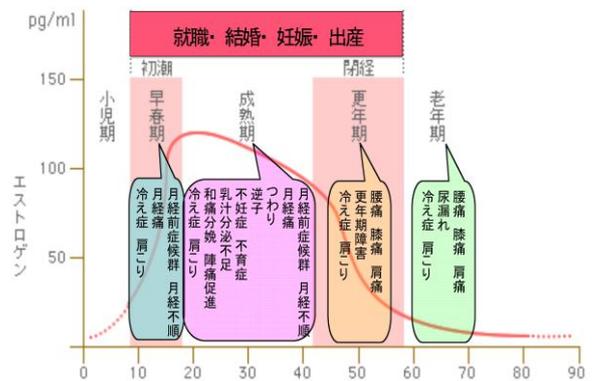
### 女性のライフサイクル

女性のライフサイクルは小児期、早春期(思春期)、成熟期、更年期、老年期の大きく5つに分類されます。このライフサイクルに大きく影響するのがエストロゲンというホルモンです。このエストロゲンは、子供を産み育てるために備わっている“月経(生理)”という女性特有の現象と深い関わりがあります。エストロゲンは別名女性ホルモンとも言われ、月経の開始(初潮)とともに増加し、停止(閉経)とともに減少します。



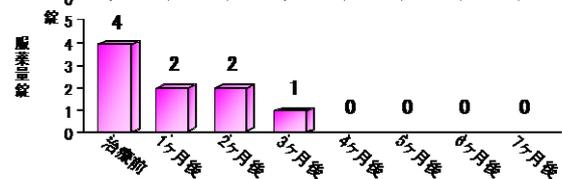
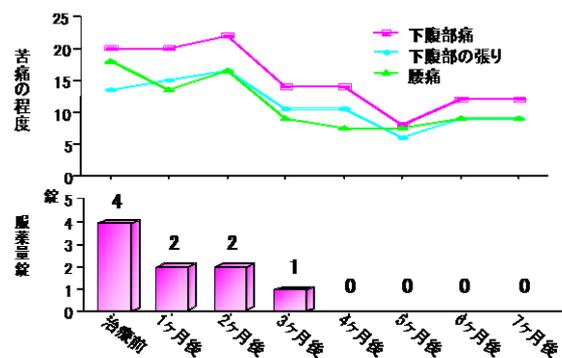
### ライフサイクルに応じた鍼灸治療 -適応症状と疾患-

ライフサイクルに応じて現れてくる様々な症状や疾患に鍼灸治療が有効であるといわれています。早春期(思春期)、成熟期では月経痛(生理痛)や月経前のイライラや抑うつ・むくみ(月経前症候群)、月経不順、不妊症など、更年期では閉経前後のほてりや異常な発汗(更年期障害)などに効果があります。また、妊娠期では、つわりやさかご、出産後の抑うつや涙もろくなるなど(マタニティーブルー)や乳汁分泌にも効果があります。さらに、どのライフサイクルにも起こりやすい冷え性や肩こり、腰痛などにも効果があります。



### 鍼灸治療は月経痛を和らげる

月経に伴って“月経痛”を訴える女性がしばしば見受けられます。月経期間に薬を飲まずに過ごせる人、薬を飲まないで仕事ができない人、もっとひどくなってしまうとその薬さえ効かず寝込んでしまう人などさまざまです。その対処法として、古来より、鍼灸治療が行なわれてきました。我々も月経痛を訴える患者さんに対して鍼灸治療を行いました。すると、月をおうごとに痛みは軽減し、薬の服薬量も減少しました。このように鍼灸治療は月経痛を和らげてくれることが分かっています。



産科月経痛に対する鍼灸治療の臨床的効果に関する研究 田口玲奈 吉元 授