

せんねんお灸塾 お灸情報最前線  
更年期を健やかに  
お灸で養生セルフケア



やすの ふみこ  
安野 富美子 先生

東京有明医療大学  
保健医療学部鍼灸学科 教授  
大学院保健医療学研究科 教授  
理学博士

安野富美子先生(東京有明医療大学 保健医療学部鍼灸学科 教授)に更年期女性が抱える不定愁訴、さまざまな体調不良について、その生理的要因や、お灸によるセルフケアについて監修していただきました。安野先生に「更年期を健やかに お灸で養生セルフケア」についておたずねしました。



「更年期」に対して漠然とではありませんが、何かマイナスな、後ろ向きにイメージを持たれている方が多いように感じま

更年期は、閉経前5年、閉経後5年の10年間のことをさします。日本人の閉経年齢は平均で、およそ50歳ですから、更年期は45歳～55歳くらいにあたります。人によってその時期は前後しますが40歳～60歳の間で女性なら必ず訪れるものです。

女性にとっての更年期は、それまで女性のカラダを維持してきた女性ホルモンの分泌が減少することで「こころ」と「からだ」に変調が生じる期間にあたります。この変調によって体調不良を感じる方も多く、更年期というと「顔のほてりや発汗、いわゆるホットフラッシュ」のイメージがありますが、症状のあらわれ方には個人差があります。

ほとんど症状を感じないままに更年期を終える方もありますが、多くの女性は更年期には何らかの症状に悩まされています。中でも多いのは、いわゆる不定愁訴と言われる、疲れやすい、肩コリ、冷え、頭痛、めまい、などの身体症状とイライラ、憂うつ、不眠などの精神症状があげられます。

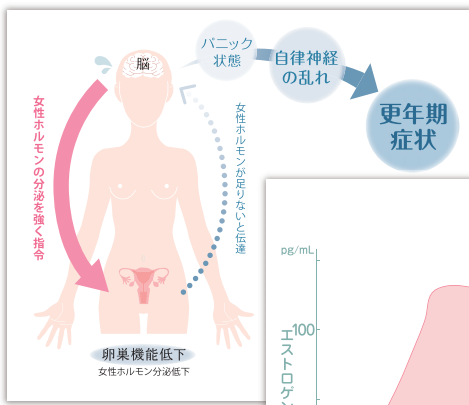
年齢を重ねる過程で更年期を迎えるわけですが、ここからの新たな出会い、新たな経験もあるわけで、人生においては成長が続くのですね。

2020年には日本女性の半数が50歳以上になり、2025年には3人に1人が65歳以上になると言われています。女性の平均寿命は約90歳まで伸長していますから、更年期は人生の折り返しの時期とも言えます。今までの経験を生かすこともできますし、生活のあり方や目標を変えてみるチェンジの時、新しい出会いや新しい経験をするために準備の時と捉えることもできます。更年期を迎えて、「あ、もう50歳」というのではなく「さあ、これから」と、前向きな姿勢が大切なのではないかと思っています。

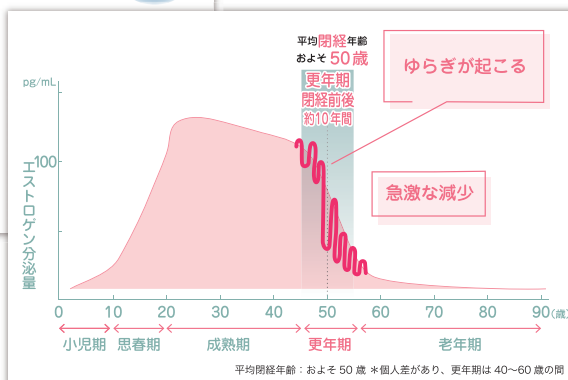
「気持ちが前向きになるためには、元気でいること、健康であることが大切です。」

更年期症状は、肩コリや冷えなどの身体症状、イライラ、不安、うつなどの精神症状が多岐にわたり起こり、時によっては症状も変化します。個別に対症療法を行うのが、難しいということが特徴ともいえます。更年期の多種多様な症状に「こころ」と「からだ」の両面からトータルにアプローチできる東洋医学は、更年期症状の改善に適していると思います。

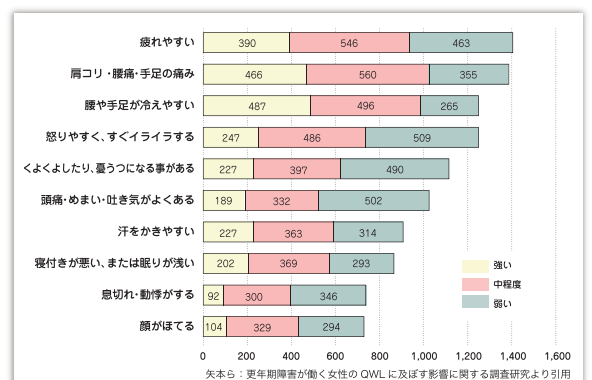
平均寿命に比して健康寿命が男性で約8年、女性で約12年短いという統計結果があります。更年期を人生の折り返しとするなら、健康寿命をいかに伸ばすかが課題であり、更年期からの養生がとて大切ですね。病気や症状の改善を目的として、お灸によるセルフケアを取り入れる方が多いと思いますが、お灸を「心身を整える」セルフコンディショニングとして取り入れていただくことで、次に迎える老年期においても「自分らしく」年齢を重ねることができると思います。更年期を楽しく、健康に、美しく、そして健康寿命を伸ばし、「サクセスフル・エイジング」を目指していただきたいと思っています。



更年期の女性



更年期とホルモン



更年期症状別 アンケート調査状況

人生にはライフステージがあります。  
 どんな場面であっても「自分らしく」ありたい。  
 そのためには「健康であること」が  
 何より大切なのは言うまでもありません。



安野先生の鍼灸との出会いやその後のご経歴、女性を取りまく環境の変化と現状から見える今後の鍼灸についてお話を聞かせていただきました。

——安野先生は高齢者や女性への鍼灸臨床、ご研究を続けていらっしゃいました。鍼灸との出会い、鍼灸へ進まれたきっかけを教えてください。

私は子どもの頃から頭痛、易疲労感、倦怠感、寝つきが悪いなどの不定愁訴があり、ずっと体調の悪さを感じながら育ちました。病院へ行ってみるものの「どこも悪くないですよ」と言われ続けてきました。大学へは教育の仕事を目指して進学しましたが、道半ば医学を志すようになりました。その頃、ご縁があって東京大学医学部附属病院（以下、東大病院）で仕事をさせていただくようになりました。ただし、実際の医療現場では、知力、体力ともに今の自分ではついていけない現実を目の当たりにしました。東大病院 老年病科の教授からご指導いただき、秘書として勤務をしておりましたが、相変わらず体調がすぐれず、不調から抜け出そうとヨガへ通いましたが、やりながら気分を悪くするようなありさまでした。

そんな私を見て「こんな体じゃダメだから治療を受けに来なさい」と声をかけてくださった方が鍼灸師でした。予約をしたものの「鍼は痛くて、灸は熱いものだろう」と緊張と不安でいっぱいでした。恐る恐る伺って治療を受け始めると、痛くもないし、熱くもないし、鍼を置いた途端に気が巡るのを感じました。お風呂上がりのような気持ちの良さを実感しました。「からだ」の外からの刺激で「こんなに気分が変わるなんて」と、とても驚きました。鍼灸治療を受けた後には、「からだ」が軽くなり頭もすっきりして、「こころ」の底から嬉しい気持ちわいてきました。多幸感を体感しました。治療を定期的に受けるようになり、3ヶ月後には、長年続いていた頭痛、易疲労感、倦怠感などの症状はすっかり改善しただけでなく、深夜まで仕事を続けても全く疲れなくなったことに驚き、鍼灸に対する関心を募らせていきました。

治療のたびに、「こころ」と「からだ」、双方一体として影響を及ぼす鍼灸の不思議さに一層関心が高まり、そのメカニズムを研究したいと思うようになりました。当時、私のように多くの若い女性が、頭痛、肩コリ、腰痛、

不眠あるいは過眠、ストレス、憂うつ、疲れなどの不定愁訴に悩まされ、著しくQOLが阻害されていました。現代医学では相手にされず、場合によっては人生を諦めざるを得ない方もいらっしゃる。そんな方でも、鍼灸治療を受けることによって人生を変えることができるはずだ。世に鍼灸治療が知られていないのは、大きな損失だと考えるようになりました。医学を目指していましたし、漢文好きで中国の古代思想にも興味がありましたので、鍼灸は自分にぴったりの仕事に違いない、天から与えられた私の天職だとすっかり思い込んでしまい(笑)、鍼灸医療の道に進むことになったのです。

——鍼灸師として、どのようなスタートを切られたのでしょうか？

東大病院老年病科で仕事を続けながら鍼灸師の資格を取得しました。当時、東大病院物理療法内科で鍼灸治療が導入され、臨床と研究をされていたので、私も研修を受ける機会を得ることができました。幸いにも勤めていた老年病科の教授が東洋医学へ理解があり、老年病科は鍼灸の適応が多いのでぜひ研究をと勧めてくださったのです。また、厚労省の長寿科学研究事業で東洋医学班ができ、その中に鍼灸も含めていただき、そこで研究を始めることができました。偶然が重なりましたが、老年病科にて高齢の患者さまから鍼灸治療をスタートできたことは、その後の自分自身の軌跡を振り返ると、とても良い環境をいただいたと思います。その後、お茶の水女子大学大学院で研究に携わる機会を得て理学博士を取得することもできました。鍼灸研究の道を歩むために、折々に貴重な出会いに恵まれ、研究を積むことができました。

——『レディース鍼灸』では共同執筆していらっしゃいます。安野先生にとってのレディース鍼灸を教えてください。

私自身の経験から、鍼灸は運動器よりも、精神症状、「こころ」にはたらきかける効果があるように感じています。



出発は若い女性を対象に精神科領域の鍼灸を確立したいと考えていました。しかし実際は老年病科から臨床を始め、その後、一般病院へ移ってからも、循環器疾患、動脈硬化性疾患、骨粗鬆症、糖尿病、がん、終末期など長寿医療として、高齢者への臨床を経験してきました。多くの患者は女性であったので、つまり高齢女性へのレディース鍼灸を知らずに行っていたとも言えると思います。高齢女性の臨床、研究を続けてきたおかげで、どの年代の女性であっても、10年、20年、その後、その先の状態を考慮して鍼灸臨床を行うことができるようになりました。性差医療が認識されるようになり、また、女性のための女性による医療が求められ女性外来が導入されるようになったのもこの頃です。

その後、セルフケアによる温灸療法が妊婦のマイナートラブルへ与える効果について10年以上にわたり研究を続けてきました。大学の特別研究費、東洋療法研究試験財団、文部科学省科研費、ひらめきときめきサイエンスなど、研究費申請がすべて採択されました。すべての申請が採択されたのは、鍼灸の臨床研究では、まれな事でしたし、今まさに「セルフケア」「妊娠」「レディース」が社会から求められている課題なのだと思われ再認識させられました。



『レディース鍼灸』  
 ライフサイクルに応じた女性のヘルスケア  
 矢野忠 編著／形井秀一・相良洋子・安野富美子ほか著  
 よりよい性差医療を目指す鍼灸臨床家に贈る。わが国初の本格的な女性鍼灸学臨床書！発行：医歯薬出版



—社会から「女性活躍」が期待されていますが、女性の健康への理解、サポートは十分であるとは言えません。

女性が活躍する時代、輝く時代を推進する政策により、男女ともにジェンダーの存在を認識、理解しようという風潮が見られ、女性の健康問題への関心が高まってきました。性差医療、女性医学といった新しい医療、医学分野が注目され、女性外来、思春期外来、レディースクリニックなど女性のための女性による医療サービスの提供が広がっています。

とはいえ、日本は世界におけるジェンダーギャップ指数が低く、ヘルスリテラシーが際立って低いことがわかっています。ヘルスリテラシーとは健康情報にアクセスし、理解し、評価し、活用するための知識、意欲、能力のことです。とくに働く女性の健康障害では、例えば月経前症候群や月経痛などの月経関連症状や更年期症状があっても、「なぜ起きているかわからない、気づけない、正しく認識できていない」ために対処方法について「何もしていない」方の比率が最も多いという結果も出ています。体調不良で仕事を休まざるを得ない(アブセンティズム)、もしくは、仕事を休むほどではないが仕事に集中できない(プレゼンティズム)によって経済に大きな損失が生じています。

鍼灸はもともと女性患者の比率が高く、現代医学では救われない女性の駆け込み寺的なポジションにあり、あえてレディース鍼灸と言わなくとも、ある一定数女性の期待に応えてきました。しかしながら、国民全体からみると鍼灸受療率が低いこと、鍼灸は大多数の女性から「求められていない」「選択されていない」という現実があります。

—女性が輝くために鍼灸ができること、すべきことがあれば教えてください。

鍼灸治療は「鎮痛」「筋緊張緩和」「循環改善」「自律神経機能調整」「生体防御」など効果がみられ、非薬物療法であることから副作用も少なく、安全で有用です。服薬によって病気のコントロールをされている。術後のリハビリをされている。など、他の治療との併用が可能なので、女性が抱える多種多様な病気や症状に対し、「こころ」と「からだ」をあわせトータルにアプローチできるのが特長です。

女性には明確なライフステージがあり、「小児期」「思春期」「性成熟期」「更年期」「老年期」それぞれの時期に女性ホルモンがどのように働き、変化し、体調へ影響するのか知っておくこと。各ライフステージに応じた症状や病態に対する鍼灸臨床を確立していく必要があります。

また、ヘルスリテラシーが高いと仕事のパフォーマンスが高いという結果が出ています。女性が職場で安心して働ける社会を実現するために、女性の心身に関する知識、対処法について、鍼灸としてとまりある情報を、わかりやすい言葉と手段、方法で伝え提供すること。女性のヘルスリテラシー向上に繋がる相談しやすい環境をととのえることなどが求められます。

健康とは「病気ではない状態」だけではなく「身体的」「精神的」「社会的」にすべてが良好な状態「幸福(well-being)」と定義されています。病気を治すことではなく、QOL(Quality Of Life:生活の質)を維持、向上することが健康の条件になりますので、日常生活の悩みを気軽に相談できる「レディース鍼灸」の必要性はますます高まるものと思われます。

—今後、「灸」はどのように国民の健康へ貢献していくことができるのでしょうか？

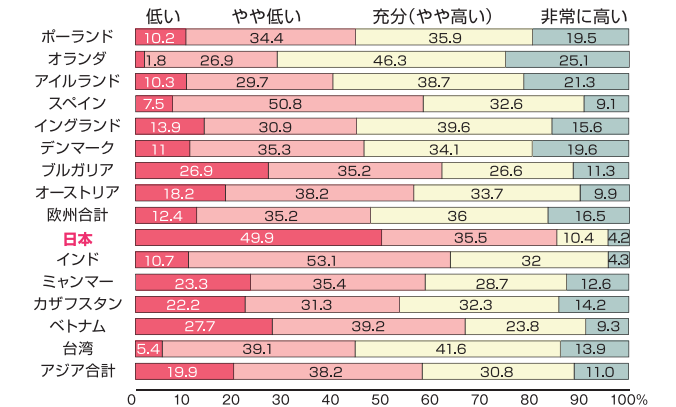
はじめて鍼灸治療を受けた時、お灸が本当に良かったのです。熱くなかった。「からだ」の中に熱がスーッと入っていきと一瞬で元気になりました。仕事をして疲れ切った状態で治療を受けるのですが、眼が一気に明るくなって「えー!」とびっくりするくらい。お灸は本当に力があるのです。お灸によるセルフケアでかなり効果を引き出すことができます。

病院、クリニックといった医療機関における「患者」を中心とした疾病治療を目的とする「狭義の医療」ではなく、日常生活における「生活者」を中心とした疾病予防や健康増進、生活の質(QOL)の向上を目指す「広義の医療」とがあります。

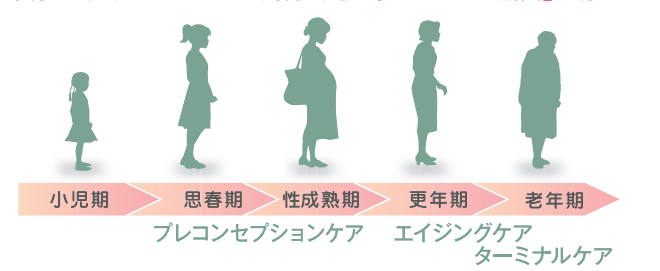
「広義の医療」として灸を位置づければ、灸によるセルフケア、セルフコンディショニング、あるいは家庭内でのホームケアが広まること期待されます。これからの時代は「もの」(物質)から「こと」(精神)へとシフトしていきます。灸による「爽快感」「心地よさ」が生活の「幸福度」「健康感」「満足度」を高めることが未病ケアにつながります。

現代医学からみえる疾病予防、東洋医学からみえる治未病とあわせ、21世紀型の養生法として「灸」の良さを伝えていくことが求められているのではないのでしょうか。

ヨーロッパとアジア諸国のヘルスリテラシー

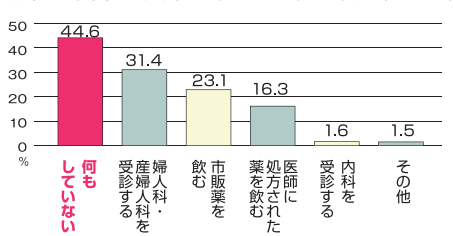


女性のライフステージに対応できる「レディース鍼灸」の確立を

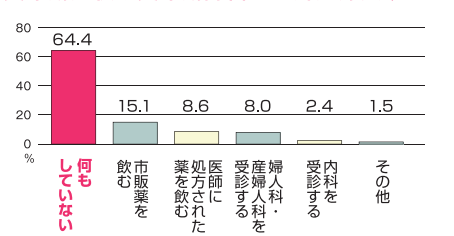


プレコンセプションケアとは  
妊娠前から自分の「こころ」と「からだ」の状態を知り、毎日の生活や健康と向き合うために医学的、行動学的、社会的な保健介入を行うこと。思春期以降の若い世代の健康増進と、その後のライフステージにおける継続的な健康維持、増進を目的とします。

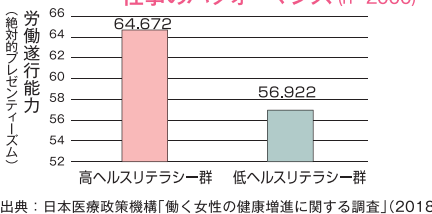
月経に関する異常症状への対処方法 (n=992)



更年期症状や更年期障害への対処方法 (n=337)



ヘルスリテラシー高低群 × 仕事のパフォーマンス (n=2000)



出典：日本医療政策機構「働く女性の健康増進に関する調査」(2018)