

金銀花



渡辺薬局

Tell 0551-22-6161

本当に長い梅雨でした。7月の日照時間は例年の30%とか。野菜や果物にも影響が出ていますので心配です。

適度な雨と日光。だんだん難しくなるのでしょうか。

昨年、西瓜を作ってみたところ甘くて実もしまつてとてもおいしかったので、今年も期待して植えてみました。ところが、ある朝こんな写真のような状態に。

だれの仕業か考えましたが……

アナグマ、アライグマ、ハクビシンなどなど。

手先が器用に思えるのですが、だれだと思います？



【更年期は過ぎたはずなのに・・・】

更年期の症状というと、ホットフラッシュといわれる、急な発汗が印象的です。

困ったことや人と話したり、あ、困った！！なんて、なにかスイッチが入ると、顔や頭、首の周りを中心にワーッと汗が出てきます。自律神経失調症と診断されることもあります。年齢と月経の様子で、更年期だから仕方ないね。といわれることも多いです。

閉経前後にホルモン補充療法を受ける方もいらっしゃいますが、一番の予防は年齢とともに崩れるからだの陰陽のバランスを調節して行くことです。

女性は妊娠、出産、閉経とからだのホルモンバランスの変化が大きいのが特徴なので、その時その時のからだに養生することで、心とからだの負担を軽くすることが大事です。

最近、70才をすぎて、もうとっくに更年期といわれる時期を越えた方の、汗やからだの熱感のご相談が増えています。



からだ熱くていつも汗が出ている。ちょっと掃除機を掛けただけで汗がワーッと出る。

それもほとんど上半身に出る汗です。いつもタオルや着替えを持って歩いているという方も多いです。なぜでしょう？

年齢が上がるとからだの水分量がどんどん少なくなります。

50才で50%くらいになってしまいうんです。

生まれたばかりの赤ちゃんは90%が水分といわれますから、

50年で半分になって、100才で0になるのかなあ(笑)

水分が不足するというと水をたくさん飲めば良いんですか？と聞かれますが、水をたくさん飲めばシワが伸びるということはないですし、浮腫むことはあっても、ピチピチお肌になるということもないですね。

からだの細胞の中に必要な水分が十分に留まるというのが理想です。足がつれるというのも筋肉の水分不足ですね。

漢方薬には体水分を補う処方があります。ほてりやのぼせの状態、耳鳴りとかドライマウス、ドライアイがあるかどうか。などでおすすめの漢方薬も変わってきます。

男性は若いときから汗かきのかたが多いですが、ホルモンの種類や変化が女性ほど大きくないので、年齢とともに働きも弱くなって、逆に汗かきではなくなっていくます。

割に短期間で改善することが多いです。汗でお悩みのときは、ぜひご相談ください。