

40代・50代の「乱気流」を乗り越える

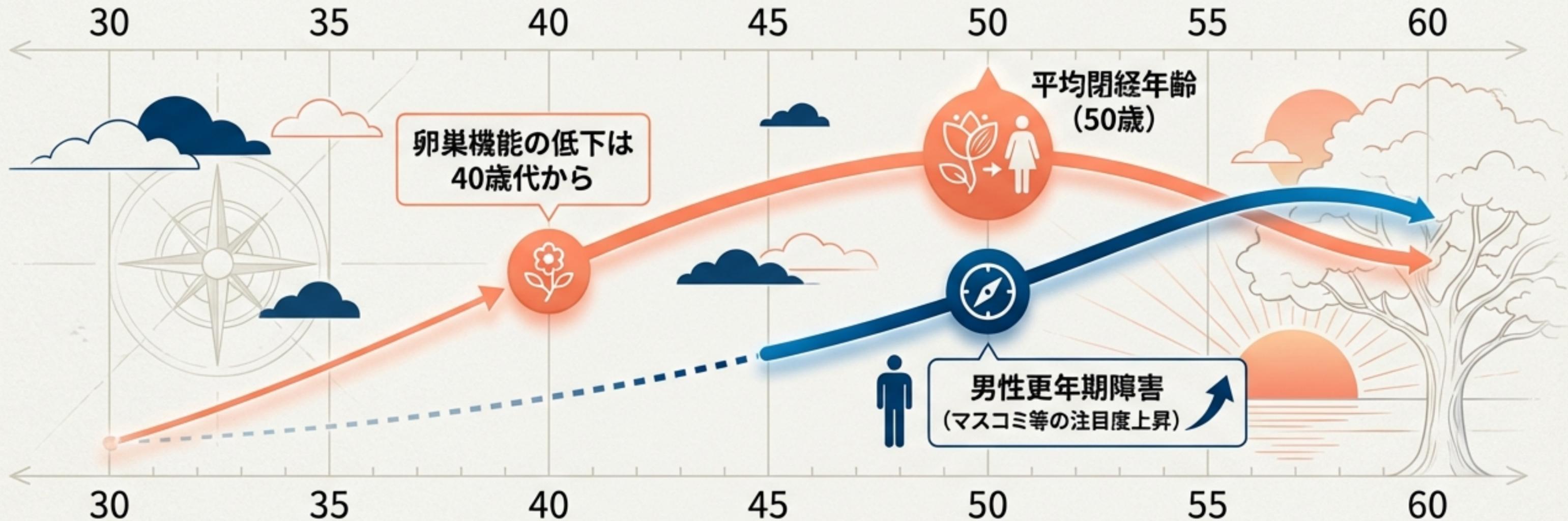
男女更年期の正体と、なだらかな着陸へのアプローチ





Noto Sans JP

人生の折り返し地点で起きる「変化」



男女とも40歳を過ぎると、原因不明の悩みに直面します。



身体からのSOSサイン



顔が熱くなる・
ほてる



汗をかきやすい



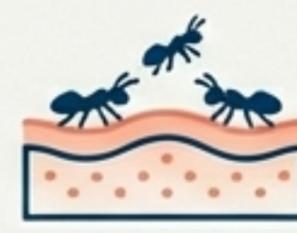
腰や手足が冷える



手足がしびれる



感覚が鈍い



皮膚をアリが
はうような感じ



肩こり・腰痛



関節痛 / 頭痛



動悸・息切れ

これらは単なる老化ではなく、身体からのシグナルです。



こころに広がる「乱れ」



寝付かれない
すぐ目を覚ましやすい



イライラ・興奮しやすい
神経質になる
憂鬱・クヨクヨする

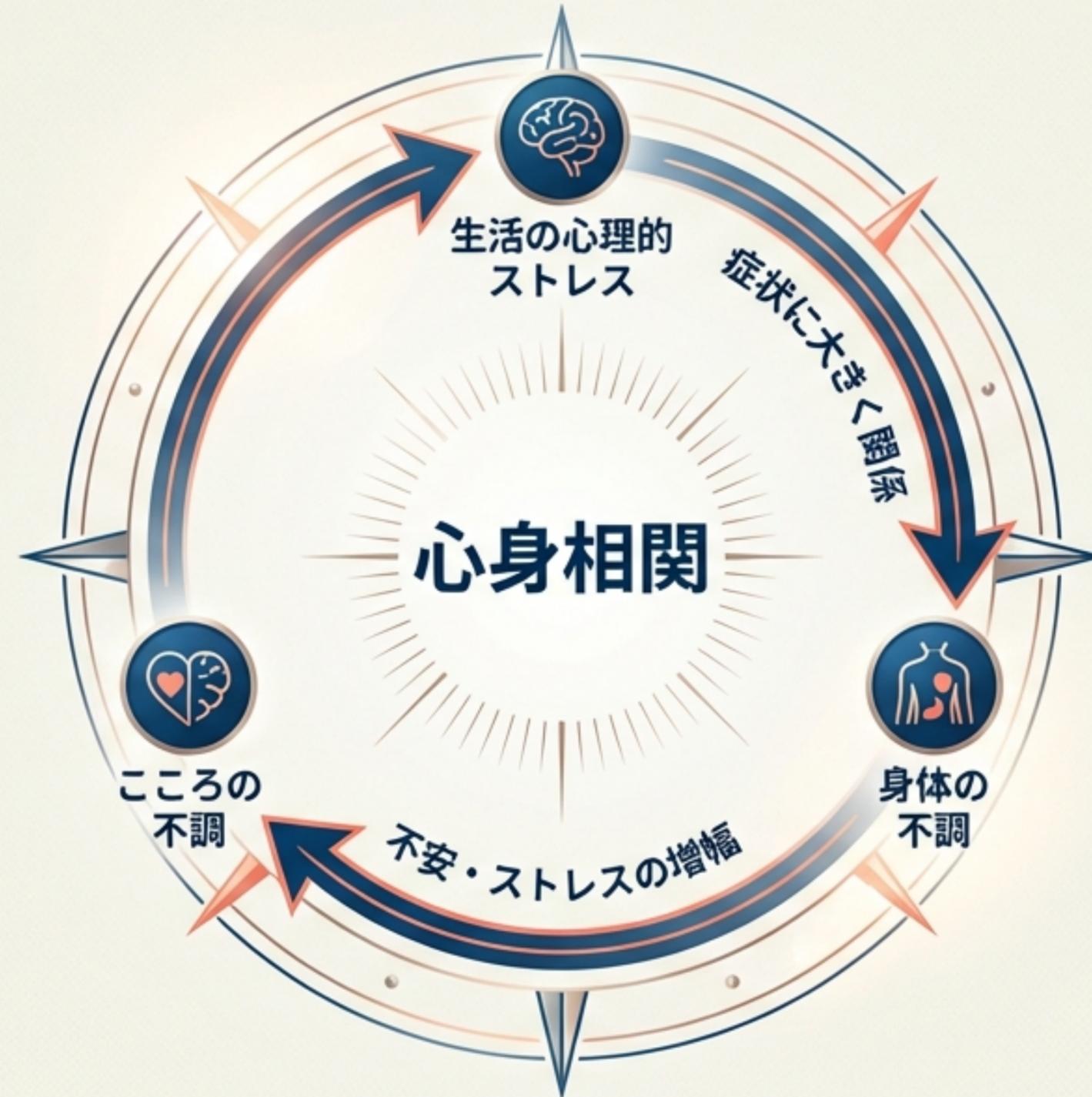


めまい
吐き気

身体症状と精神症状の両方が同じくらいの比重で考えられています。



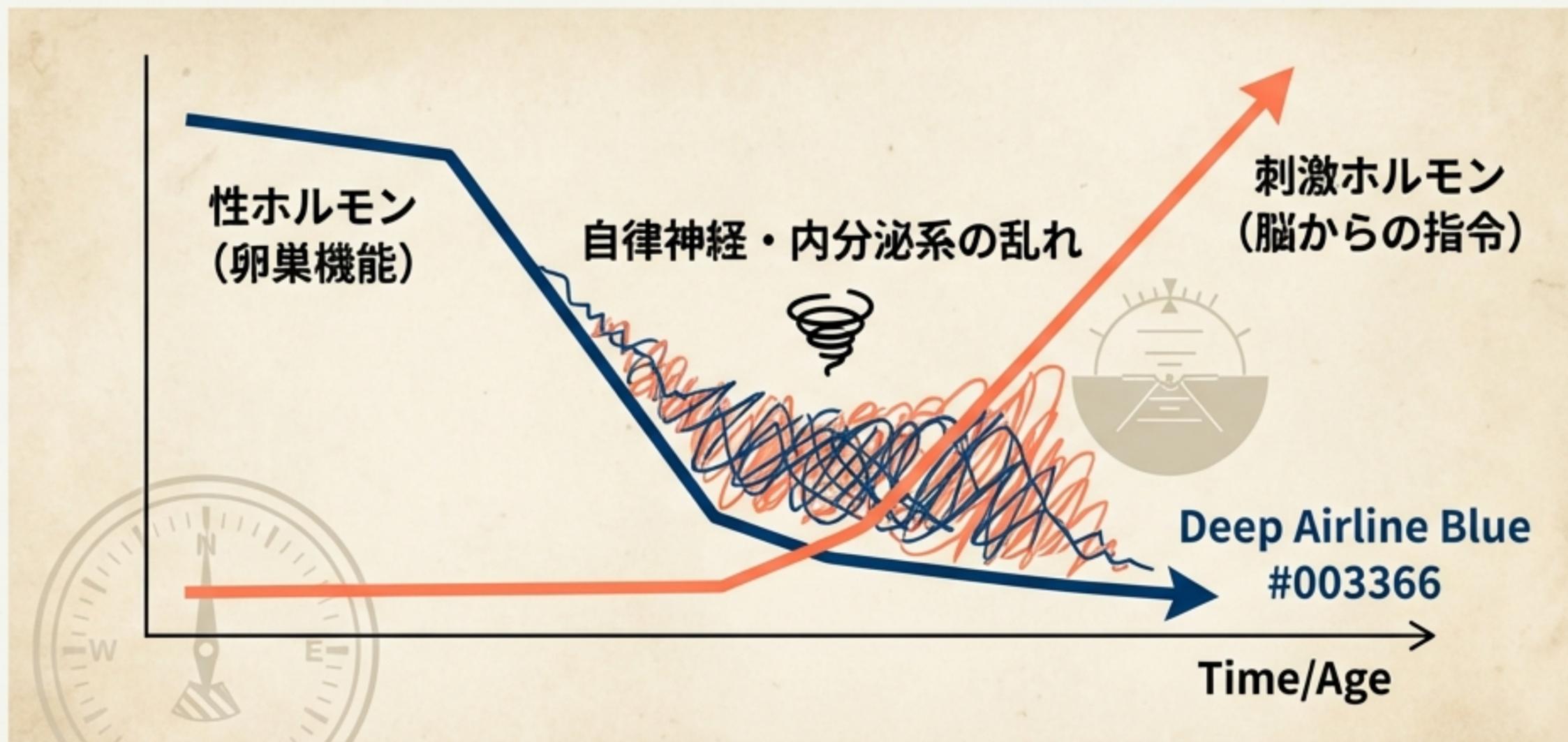
なぜ「心療内科」なのか？



更年期は心と体が密接に連動しています。身体の治療には心の理解が不可欠です。



原因①：生物学的エンジンの変化



脳は指令を出し続けるが、身体が応えられない。このギャップが「乱気流」を生みます。



原因②：環境の嵐

表面的な症状（身体・精神）

40代・50代の環境変化

- 子供の独立（空の巣症候群）
- 親の介護・病気
- 夫・パートナーの仕事の変化
- 若さの喪失への受容
- 経済的な不安

現代の40～50代は、かつてないほどの社会的ストレスの波にさらされています。



男性の「更年期」 特有のサイン



男性ホルモンの減少は、意欲やスタミナの低下として現れることが多いのです。

治療の哲学：自然か、介入か

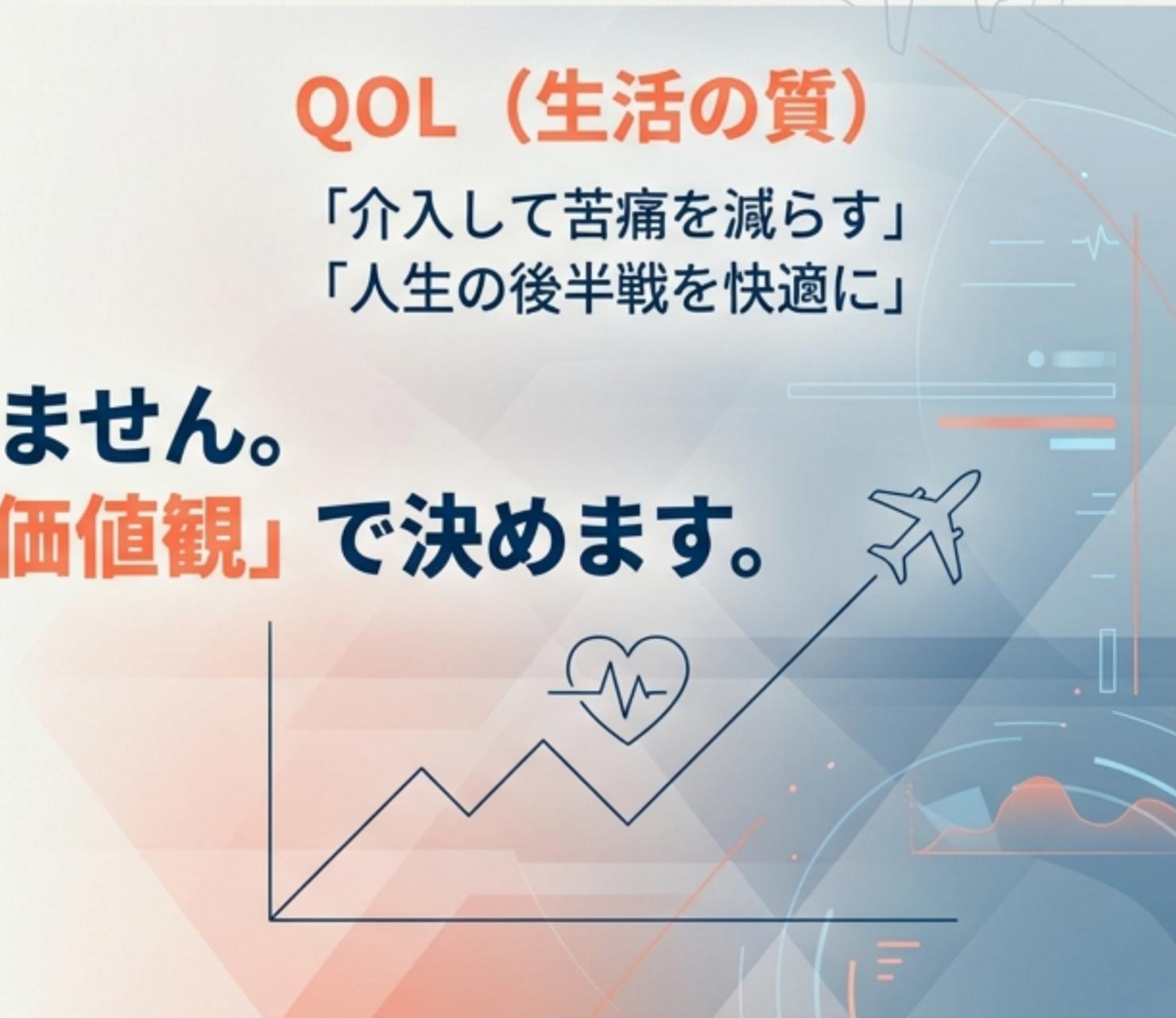
自然の摂理

「苦しくても我慢すべき」
「それが人間の自然である」

QOL（生活の質）

「介入して苦痛を減らす」
「人生の後半戦を快適に」

正解はありません。
あなたの「つらさ」と「価値観」で決めます。





選択肢①：ホルモン補充療法（HRT）

失われたホルモンを補うアプローチ

【原理】

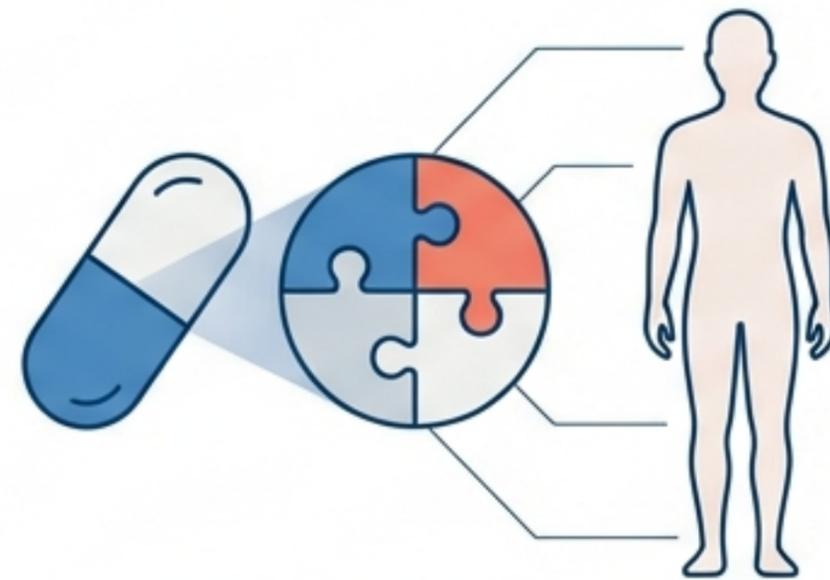
減少した性ホルモンを医学的に補充する。

【課題】

副作用のリスクと、人為的介入への倫理観。

【必須】

「タイピング」による診断。減少パターンは個人差が大きいため、画一的な投与はしない。



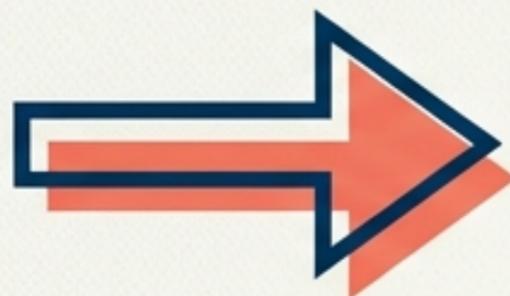


選択肢②：心理的アプローチ



心理テスト

客観的なデータで
心の状態を把握



カウンセリング

「環境の嵐」を整理し、
自己理解を深める

**薬だけでなく、自分が何にストレスを感じているかを
知ることが治療の第一歩です。**

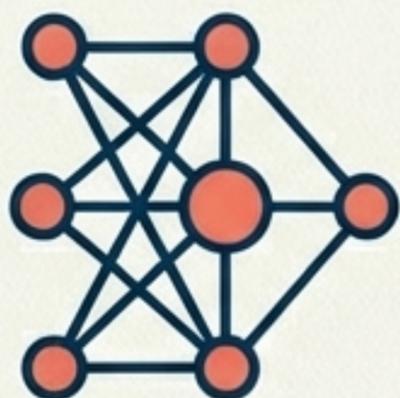


選択肢③：症状別サポート薬



漢方薬

(全体バランスの調整)



自律神経調整薬

(神経の安定)



抗不安薬

(メンタルケア)



対症療法薬

(めまい・頭痛など)

これらは、根本解決までの期間を支える
「サポーター」として機能します。



治療のロードマップ



Phase 1: 急性期対応

薬でつらい症状を一時的に和らげる



Phase 2: 理解と整理

楽になった期間を使って、
カウンセリングで
生活対策を練る



Phase 3: 調整と適応

生活の質（QOL）を
維持しながら、新しい
自分に慣れていく

**「なだらかな着陸」のための合理的戦略です。
「なだらかな着陸」のための合理的戦略です。**

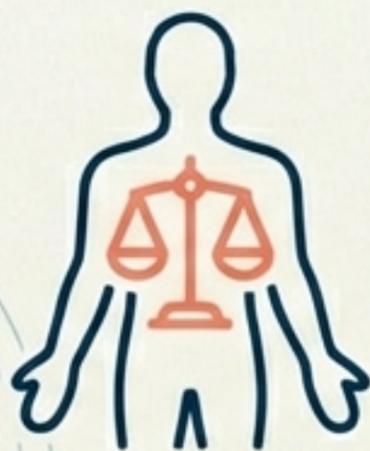
目指すのは「なだらかな着陸」

20代に戻るのではなく、
高度を保ちながら次のステージへ。



すこしずつ楽になっていくように。
それが私たちの目指す治療のゴールです。

次のステップへ



身体 (Body)

ホルモンと自律神経の
バランス



心 (Mind)

生活ストレスの見直し



医療 (Medicine)

漢方・西洋薬の
適切な利用

乱気流をひとりで抱え込まないでください。
まずはご相談を。