

ココロとカラダに優しい

龍虎堂薬局に
聞きました

漢方のチカラ

00.2 生理痛

Q 「生理痛」は治りますか？

A 鎮痛剤は痛みをごまかすだけ。体質が変われば生理痛はなくなりますよ！

初潮から閉経まで、女性は40年近くを生理と付き合いつつ生きていきます。その中で、毎月の痛みを鎮痛薬でやり過ごしている人も少なくはないのでは？

生理痛は「子宮の血液循環が悪いですよ！」と血液が不足して「子宮や卵巣に対して血液の滞りや不足が続くと、妊娠力に影響することもあります。将来、妊娠を考えている方は、今のうちに治しておきましょう。」



龍虎堂薬局
夏莉和子
夏莉竜子

漢方についてアドバイスさせていただきます。

漢方では血液循環を良くしながら、生理痛体質を改善します。数周期でも痛み方が変わります。生理痛は、比較的早く良くなる症状なのです。年々悪化している場合は、子宮内膜症などの病気が隠れている場合があります。そのままにせず、早めに婦人科を受診しましょう。

生理は毎月のことですから、心地よく元気に過ごしたいものです。

漢方では血液循環を良くしながら、生理痛体質を改善します。数周期でも痛み方が変わります。生理痛は、比較的早く良くなる症状なのです。年々悪化している場合は、子宮内膜症などの病気が隠れている場合があります。そのままにせず、早めに婦人科を受診しましょう。

「瘀血」とは血液の流れが悪い状態のこと。引き起こす原因は、下の3タイプを中心に様々です。瘀血の3大特徴は【痛む・しこる・黒ずむ】。「瘀血は万病のもと」と言われ、放っておくと色々な不調を引き起こします。元気に生きるには瘀血の改善が重要です！

おすすめの漢方は
冠元顆粒、水快宝など

瘀血

- 生理痛や腰が痛くなる
- 月経血に塊がある
- 月経血の色が暗い
- 子宮内膜症・子宮筋腫

- 頭痛持ち
- 肩こり
- しみ、そばかす
- 顔のくすみ



諸悪の根源

「冷え」タイプ

- 手足や腰が冷える
- 生理前や生理中に痛む、冷え感
- 温めると楽になる
- むくみやすい



子宮が冷えて血流が悪くなっているのが原因。とにかく冷やさないようにする事がポイントです。今の時期はカイロや腹巻きなども効果的♪
足首に子宮と直結するツボ(三陰交)があるので、足元を冷やさないように気をつけましょう！

身体を温めて
血行をよくする
おすすめの漢方は
爽月宝、
参茸補血丸など

「気血不足」タイプ

- 疲労感、立ちくらみ
- 生理後半や生理後にシクシク痛い
- 月経量が少ない、ダラダラ続く
- 顔色が青白い



月経血の排泄によってエネルギーや血液が不足する時期に痛みます。生理後半や生理後に不調が起きるのが特徴で、倦怠感やふらつき、頭痛などを伴うことも。
気血不足も放っておくと様々な病気を引き起こします。早めに改善しましょう！

血液を増やし
動かす力をつける
おすすめの漢方は
婦宝当帰膠、
帰脾湯など

「ストレス」タイプ

- 生理前や生理中に脹って痛い
- 曇うつ・イライラしやすい
- 生理前の胸脹、乳首痛や痒み
- 月経周期が安定しない



ストレスから交感神経が緊張し、血管が収縮することで血流が悪くなります。ストレスを溜め込まない事がポイント。酸味のものや香りの良い野菜を食べて！アロマテラピーやお風呂にゆっくり浸かってリラックスしましょう。

リラックスして
血流を回復する
おすすめの漢方は
逍遙丸、
芎帰調血飲第一加減など

「生理痛はないのが当たり前！」 早めに改善しましょう！

夏莉先生のコラムもCHECK!

中国漢方による周期調節法で 子宝相談中!

子宝相談

第108回「起死回生の3ヶ月～Aさんの妊娠」

Aさんが初めて来店されたのは去年の6月。5回の人工授精の後にトライした初めての体外受精が不成功に終わった時に、このコラムを読んだのがきっかけでした。

結婚4年の36才でしたが「卵巣予備能を示すAMHが(42才前後)と低く、6個採卵出来た内の2個しか受精せず、その卵も育たず治療はキャンセルに。次の周期は無排卵で生理が来たばかり。「でも、再来月には体外受精に再挑戦したいんです!」との希望でした。

基礎体温表を拝見すると、治療が長引くにつれ低温期の体温が上昇して高温期との差が無くなって来ており、月経期もなかなか下がらない。ところが低温期でどこが高温期なのか?一見分からない周期もありました。疲れやすく、イライラ、月経血の塊があり、

ご主人様も精子数や運動率が低く、疲れやすい、お腹が弱い...など、ここに前回の体外受精が上手くいかなかった原因があるようです。

もう少し延期するよう提案しましたが、「どうしても再来月に!」とのことでリスクも承知頂いた上で、奥様には「卵巣を元気にし、ホルモンバランスを調える補腎薬・疏肝薬を中心に、ご主人様には「胃腸を調え精子を元気にする補腎薬をしっかりと服用して頂きました。」

2ヶ月半後、「ショート法で8個採卵、6個が受精し、グレード1の胚盤胞が3つも出来ました!!」という連絡には私も胸をなで下ろしました。

全部凍結したため、移植するまではホルモン剤を排泄し、着床しやすくする漢方に変更。

2度目の胚移植で無事妊娠し、流産を予防し、赤ちゃんを元気にする安胎薬を服用中です。

年末に来店されたご主人様は「アリガトウゴザイマス」とずっとニコニコ。海外在住で日頃離れているのもあってか、夫婦の奥様がとても心配な様子で、たくさんの質問にお答えしました。お互いを気遣う姿に「本当に授かって良かったなあ」と心が温かくなりました。

日本不妊カウンセリング学会
認定カウンセラー
夏莉竜子



営業時間/9:30~19:00 休/日曜・月曜 P有り
西彼村郡長与町嬉里郷1170-5
☎ 095-883-4300
龍虎堂薬局



★twitter/facebookはじめました!
twitter : @kanpo_ryukodo
facebook : 子宝相談 中国漢方・龍虎堂薬局で検索

漢方相談はご予約下さい!

