

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

00.4
生理不順

Q 早く来たり、遅く来たり…
一体いつ来るのか見当つかず…
生理不順で困ってます。

A ストレスや緊張が強
くありませんか？
生理はあなたの「身体から
の声」その音を傾けて。

昔から生理は「月のもの」と言われる通り、初潮から数年経てば周期は安定し、月に1度は来潮します。しかし、ストレスや過労、ダイエットなどで生理周期が乱れた経験は皆さんあるのでは？これらと生理はとて深い関係があります。ときどき乱れる位なら問題ありませんが、常に「25日より短い」「40日近くかかる」「安定しない」場合は、ホルモンバランスの乱れや卵巣

の働きに問題があると考えます。また、2〜3ヶ月に1度しか生理がない「稀発月経」の場合は、多嚢胞性卵巣などの病態が隠れていることも。

生理不順を放っておくと、不妊や更年期、閉経が早まる可能性もあるので、安定した月経周期を維持したいものです。ホルモン剤に頼らず自分の力で生理周期を調える。月経不順の改善は漢方の得意分野なんです。

漢方についてアドバイス
いただきました。



龍虎堂薬局
薬剤師
夏莉和子
@kanpo_ryukodo
日本不妊カウンセリング学会認定
不妊カウンセラー
夏莉電子
@kanpo_ryukodo

理想的な生理

- 生理周期は26〜35日で安定
- 出血期間は3〜7日
- 経血の色は赤〜暗赤色
- 生理痛や経血の塊はない

こんな時は無排卵かも!?

- 2〜3ヶ月に一度しか生理がない
- 月に二度も生理がある
- ドラドラと不正出血が続く

まずは

基礎体温をつけてみませんか？

「周期が短い」タイプ

生理周期が25日より短い



25日より短い場合、卵巣(腎)が弱って排卵が早くなる「プレ更年期」と、黄体ホルモン不足が原因で「高温期が短い」2つのケースに大きく分かれます。

前者はほてりやのぼせ、月経量の減少などがよく見られ、40才前後までにこのような症状がある場合は問題です。後者は疲れやすさ不正出血やアザが出来やすい、月経血の色が淡い…などの症状が見られます。

オススメの漢方は
プレ更年期なら 瀉火補腎丸など
高温期が短いなら 帰脾湯など

「周期が長い」タイプ

生理周期が40日前後と長め



卵巣の働きが弱く、排卵までに時間がかかっている可能性があります。以前と比べて周期が長くなっている場合も注意が必要。このタイプは、貧血や冷え症、月経量が少なかったり、低体温などが見られます。

漢方では血液不足や血行不良、冷え体質が原因と考えます。血液を補う補血薬やホルモン分泌を促す補腎薬で卵巣が元気になると、少しずつ周期が短くなりますよ。

オススメの漢方は 参茸補血丸など

「周期がバラバラ」タイプ

生理周期が安定しない



月によって早かったり、遅れたり不安定なこのタイプは、ストレスや緊張によってホルモン分泌が乱れる事が主な原因。生理の前にイライラしたり、憂うつや胸張り、過食や食欲にムラがあったり、肌あれやニキビ、肩こりなどはありませんか？

気血の巡りが良くなり、ホルモン分泌が安定すれば、生理不順も生理前の様々な不調も一気に改善します！ストレスを溜め込まないようにして下さいね。

オススメの漢方は 逍遙丸など

人によりお薬が違いますので、詳しくはご相談下さい。

月1回の「生理を意識」することからはじめましょう！

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!



第109回 「卵胞発育不良」からの妊娠

結婚7年目で30才の小柄な女性、妊娠経験はありません。不妊治療を続ける中で「**卵胞の発育が悪い**から排卵誘発剤を増やしましょう。」と言われたのが不安で来店されました。確かに生理周期は35日前後とやや長め。生理痛が酷く、**経血も赤黒くて塊**もあり血行が悪い「瘀血」がみられました。また、**イライラや乳脹痛が強く、スムーズに排卵**出来ない状態。**手足の強い冷えや疲れやすい**…など**ストレスと気血不足**の体質でした。

ストレスがかかると血管が収縮するため、子宮や卵巣の血流が低下します。また脳下垂体から分泌されている卵胞発育や排卵を促すホルモン(FSH・LHなど)もうまく分泌されません。これらが元気に卵が育っていかない問題点であるとみえました。

そこで、気血を補う婦宝当帰膠と緊張を和らげる逍遙丸をベースに飲んで頂くと、イライラ・乳脹痛はスーッと消えて疲れなくなりました。しかし、真冬で足の冷えがなかなか改善しなかったため、身体を温める参茸補血丸を併用しました。すると強い冷えも生理痛も無くなり、排卵前のオリモノも水様ものから元気な卵胞から出る卵白様のオリモノに変化。**排卵誘発剤も排卵を促す注射も無しで、しっかりと排卵**出来るようになりました。

基礎体温表もキレイに整ってきた**服用7ヶ月目に自然妊娠**。しかし心拍が確認出来ず、残念ながら稽留流産に。流産後の2周期は身体を

ケアする漢方を服用して頂き、次に備えました。精神的にも安定した中で**周期調節法を再開し、3周期目に2度目の自然妊娠!**【今度は大事に育てよう】と安胎薬を併用して4ヶ月、順調なようです。

生理の不調や体調不良は身体からのSOS! あなたの身体からのSOS信号をキャッチして、中医学で一つ一つに対応することで妊娠しやすい身体づくりが出来ます。気になる事はぜひご相談下さい!

薬剤師 夏莉和子

龍虎堂薬局

営業時間/9:30~19:00 休/日曜・月曜 P有り
西彼村郡長与町郷里1170-5

☎ 095-883-4300

龍虎堂薬局

検索



★twitter/facebookはじめました! フォローいいね!

@kanpo_ryukodo 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!

