

高齢者には「気」のめぐりが悪くなりやすく、それが「血」と「水」のめぐりにも影響して様々な症状が現れると考えられます。生理前は「氣」のめぐりが悪くなりやすくなります。漢方では、「水」のめぐりに影響しているとされています。漢方では、髙温期に分泌される「黄体ホルモン」が影響しているとされています。



龍虎堂薬局

薬剤師
夏苅和子
（なつがわ かずこ）
日本不妊カウンセリング学会認定
不妊カウンセラーコンサルタント
夏苅竜子
（なつがわ りゅうこ）

漢方薬で生理前を快適に過ごしませんか？

頭著な症状

- イライラ 落ち込み
- 胸脹 乳首痛やかゆみ
- 過食 ニキビ 不眠
- 便秘 お腹の張りなど

き 気 が つまる
ストレス タイプ

イライラするっ!!

一見相反する「イライラ」も「落ち込み」も「氣」の詰まりが原因です。生理前は氣めぐりが落ち、身体の中に熱がこもりやすい時期なので、辛いもの、にんにくなどは厳禁。肉類や脂もの・酒を控え、柑橘類やしそ・セロリなど香りの良い野菜やミントティー、緑茶などを摂って。

血液不足の人は、PMSと相まって更に情緒不安定になりやすい傾向に。血液もしっかり補う必要があります。

逍遙散
加味道逍遙散 など
(しょうようさん かみしうようさん)

オススメしたい
漢方薬



頭著な症状

- 頭痛 肩こり
- 生理前から 下腹部が痛い
- 生理痛や塊がある など

けつ が 滯る
ドロドロ タイプ

生理前
から
お腹痛い

元來の血行不良“瘀血”体质なところに、生理前の「氣・血めぐりの低下」が重なると、“負のスパイラル”的出来上がり。上記症状の他に足の付け根が痛んだり、下腹部がぼっこり出ることありませんか？

甘味類・脂ものは避け、青魚や玉ねぎ・にらなど血液サラサラの食べ物を!身体や腸を冷やさないことに、適度な運動が欠かせません。毎日のウォーキングがオススメ。

オスメしたい
漢方薬
冠元顆粒
桂枝茯苓丸 など
(かんげんかじゆう カイシフクリヨウガン)



頭著な症状

- むくみ めまい
- だるい 眠い
- 下痢 食欲不振
- 吐き気 など

すい 水 が 滞る
ぼちや タイプ

だるい…
くらくらする

黄体ホルモンには、水を溜め込む性質があります。この影響からむくみやだるさ、胃腸障害など“水滯”的症状が多くみられます。「水」を動かすパワー(氣)が不足している「氣虚」体质の方がなりやすいため、根本的にはエネルギー不足を改善する必要があります！

冷えると代謝が悪くなるので、ゆっくりお風呂に浸かって身体を温めて。余分な水分を排泄するうり類や、はとむぎ茶がオススメ！

当帰芍藥散
健胃顆粒 など
(とうきしゃくやくさん けんげいきりゅう)



“毎月の不調”から解放される♪ご相談下さい！

夏苅先生のコラムもCHECK！

中国漢方による周期調節法で
子宝相談中！

子 宝 相 談

第117回

典型的な2人目不妊 ~Yさんの妊娠~

結婚6年目の32才、かなりやせ型のYさん。結婚半年で1人目を授かり出産。授乳を終えた翌年に初期流産した後、2年半妊娠しなかつたため婦人科を受診。タイミング法を半年の後、転院先で測った卵巣予備能の数値(AMH)は40代の数値でした。

計7回の人工授精も妊娠に至らず、体外受精へのステップアップは気持ちが進まず…。「ここで妊娠した友達がいたので」と来店されました。

早速体調を伺うと、胃腸が弱く、起床時からすでに疲れている。頭痛や肩こり、冷え、憂うつ、生理前の不調の数々…。治療の影響から排卵期のよりものは少なく、月日を追う毎に基礎体温が上昇しており、低温期は36.7°C前後、高温期は妊娠している

いのに37°Cを超える日もありました。【氣・血・水】が全てが不足し、熱もこもっており、漢方の面から見ても妊娠力が大きく低下した状態でした。

まずは2週間、胃腸と疲れ・血行不良改善のお薬を出したところ、「朝から元気で、空腹感が出てきた!」とのこと。食欲が出てきたので、体温を下げて質の良い卵子を育てるお薬をプラスし、体調や生理の様子に合わせて漢方薬を飲んで頂きました。

年も迫った昨年末、「生理が遅れているので、検査したら…」と服薬4周期目で自然妊娠の報告が。嬉しさ半面、過去に流産経験もあったため、

不安そうな表情でしたので、年末年始は赤ちゃんを守る安胎薬を飲んでゆっくり過ごすように伝えました。年が明け、病院で無事胎嚢・心拍も確認でき、経過もよく、順調に育っています。

“第2子不妊”的原因の大きなものに、1人目の出産や長すぎる授乳によっての消耗があります。消耗したままでは、次の子を宿す力がないのも無理ありません。授乳は1才までで十分です。出産経験がある分、妊娠しやすくもあります。

悩まずにご相談下さいね！

日本不妊カウンセリング学会認定カウンセラーコンサルタント

夏苅竜子



龍虎堂薬局

営業時間／9:30～19:00 休／日曜・月曜 P有り
西彼杵郡長与町嬉里郷1170-5

☎ 095-883-4300

QRコード
検索

龍虎堂薬局 漢方相談はご予約下さい！

龍虎堂薬局に
聞きました

ココロとカラダ
に優しい

チ漢方の
カラ

vol.16 生理前の不調

