

乳房には肝の経絡が通っています。肝は自律神経と深い関係があり、気血の流れをコントロールしています。**ストレス**がかかると収縮力が強くなり、気血の流れが悪く滞るため、しこりや脹る痛みにつながる**乳腺症**に。他の症状としては肩こりや目の奥の痛み、胃のつかえ、のどの詰まり感、生理不順などに表れます。早めに体質に合わせて**リラクセスする漢方薬**で気血水の流れを整えておきましょう。



龍虎堂薬局
薬剤師 夏莉和子 なつかり 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
夏莉竜子 なつかり りよこ

漢方と養生についてアドバイス
をいただきました。

Q 乳房にしこりがあり、張って痛くて気になっています。漢方で胸の痛みがスッキリとれますか？

A はい。乳房のしこりや痛みは排卵期や生理前のホルモン分泌の変化やストレスで気・血の流れが滞ったり詰まったりした時にあらわれる症状です。**漢方でリラクセスすればスッキリ！**

ココロとカラダに優しい

漢方のチカラ

Vol. 52
乳房のはり、痛み

龍虎堂薬局に
聞きました

乳房のはり、痛みは身体からの赤信号です！

乳腺症

- 乳房の脹り、しこり、乳首の痛み
- 乳首から分泌物(血性様、乳汁様、水様)
- 生理前に症状が増強し、生理後に軽快
- ストレスが強い
- 30代後半、閉経前に多い

イライラで乳房の脹り



おすすめは



逍遥丸など
(しょうようがん)

心配事や悩み事が多かったり、ストレスを受けやすい方は血管や乳管が緊張して狭くなり気血や母乳の流れが滞りやすくなります。しこりが柔らかい、触ると動く時は心配ありませんが、堅い、触っても動かないときは乳がん検査を受けましょう。ストレスを発散する香りの良い野菜やスパイス、ハーブティをとりましょう。

乳腺炎

- 乳房が赤く腫れて痛む
- 乳房が熱を持ってしこる
- 母乳が黄色くドロツとする
- 風邪でもないのに38℃くらいの発熱に
- 頭痛や関節痛に

乳房が痛くて高熱



赤ちゃんに必要な栄養素はたんぱく質、ミネラル、ビタミンです。産後栄養をつけようと高タンパク、高脂肪の食事を続けていると母乳が濃くなり詰まりやすくなります。詰まり気味になったら牛蒡子(牛蒡の種)を煎じてお茶代わりにどうぞ。また母乳の味にも影響しますので、食事は和食中心を心がけましょう。強く吸われた乳首は切れて細かい傷が出来ています。細菌感染を起こして乳腺炎になりやすいので授乳後は清浄綿で拭いたり清潔に保ちましょう。漢方では清熱薬を使います。

今すぐご相談を！

中国漢方による周期調節法で 子宝相談中！

子宝相談

第144回

重症のPCOSを乗り越えて…

32才で結婚4年目。男性ホルモン値、AMHが共に高く、他のホルモンの乱れも大きく**重症のPCOS**(多嚢胞性卵巣症候群)とのこと。体外受精を勧められました。がホルモン剤で腕のしびれや体調不良になり、困って来店。

12才の初潮時から生理の間隔が遠く不順、18才で閉経。強いストレスが続き、20代後半でうつになり摂食障害で38kgに。優しい人と巡り会い体重も回復し、不妊治療を始めたとのこと。

初潮から不順なので**腎虚**があります。月経血はやや黒く時々レバー状の塊があるので**瘀血**。生理前には少しイライラして乳脹痛があり肩こ

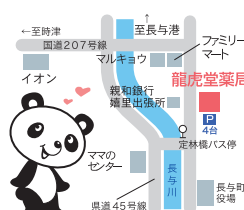
りが酷いのは**肝鬱**。顔色は青白く疲れやすく手足の冷えや偏頭痛、舌はポテツとして舌苔が少なく歯痛、夢が多く怖い夢も見るとのこと。脾虚から来る**気血陰虚**と**痰濁瘀血**が考えられます。身体を元気にしないと卵巣も子宮も改善しません。

そこで女性の宝、**婦宝当帰膠**と**活血薬**、**温胆湯**で体内のヘドロを排泄しました。1ヶ月で体調も良くなり精神的にも安定元氣になりました。しかし、PCOSはホルモンの乱れで体温表は典型的な単相で鋭いギザギザが続きます。そのう

ちたまにとてもきれいな自力排卵の周期もありました。

一方、ご主人は巨漢で精子検査も悪く、ストレスが強く足は巻き爪で痛く性欲もありません。ストレスを和らげる**温胆湯**で気分も楽になり、20年来の巻き爪が1ヶ月で改善し感動！お二人で漢方を続けて**性欲も回復し不妊治療を再開**。先月2度目の**顕微受精で3個凍結**。ようやく**妊娠**！先日母子手帳を貰ったと喜びのメールが届きました。

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
西彼村郡長町郷里郷1170-5

☎ 095-883-4300

龍虎堂薬局 検索



漢方相談はご予約下さい! facebook更新中!