

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

vol.13 かくれ貧血

Q とにかく疲れるし、冷えや立ちくらみが酷いんです。貧血だと思うけど、検査数値は正常で…

A 検査数値に異常がなくても、血液不足（血虚）の方って意外と多いんですよ。様々な不調は「かくれ貧血」が原因かも。

東洋医学でいう「血」は全身をめぐって酸素や栄養などを運ぶ「血液」としての働きはもちろん、精神の安定や身体を温めて潤す滋潤作用があり、健康に暮らす上でとても大切な身体の構成物質だと考えています。

西洋医学では、「検査数値」で貧血を判断するのに対し、東洋医学は「全身の血液量が十分に足りているか？」と「血液の質」を重視します。数値に問題が無くても、血液不足の症状があれば、はっきりとした貧血状態（血虚）です。



龍虎堂薬局

夏莉先生

夏莉先生
夏莉先生

特に女性は生理がある間、毎月血液を消費しています。また、もともと血液を作る力が弱い人や偏食、睡眠不足、就寝時間が遅い人は貧血傾向が進みます。そうなる前、身体の内側から「かくれ貧血」の症状に思い当たらないか？

「かくれ貧血」の症状に思い当たらないか？
あつたら早めに「相談下さい！」

漢方と養生についてアドバイスをいただきました。

血液不足のサインを見逃さないで！

かくれ貧血チェック

日々の不調	<input type="checkbox"/> 疲れやすい <input type="checkbox"/> 冷え症 <input type="checkbox"/> めまい、立ちくらみ <input type="checkbox"/> イライラ、憂うつ、不安、くよくよ <input type="checkbox"/> 不眠、眠りが浅い、夢が多い <input type="checkbox"/> 忘れっぽい、頭が働かない <input type="checkbox"/> 動悸、息切れ <input type="checkbox"/> 疲れると頭痛がする <input type="checkbox"/> 疲れ目、目の奥が重い・痛い <input type="checkbox"/> 足がつる、目元のけいれん <input type="checkbox"/> 便秘、コロコロ便
婦人科トラブル	<input type="checkbox"/> 生理不順・遅れがち（35日以上） <input type="checkbox"/> 月経量が少ない（子宮内膜が薄い）もしくは毎月量が多い <input type="checkbox"/> 生理痛 <input type="checkbox"/> 生理後の不調・下腹部痛 <input type="checkbox"/> 子宮に恵まれない <input type="checkbox"/> 更年期障害
美容トラブル	<input type="checkbox"/> 肌や唇の乾燥感、小じわ <input type="checkbox"/> 血色が悪い、肌につやがない <input type="checkbox"/> 髪の毛のトラブル（バサつき、細い、抜け毛など） <input type="checkbox"/> 爪がもろい

顕著な症状

- 冷えが強い
- 肌や髪の乾燥感
- 頭が働かない、物忘れ

栄養や潤いが足りない
血液力低下タイプ

血液不足で滋潤作用が低下すると、冷えや身体の乾燥感がみられます。脳が必要とする血液量は1日2000ℓ。（ドラム缶10本分）不足すると、集中力の低下や物忘れなどにもつながります。血液をしっかりと補う事が重要！

血液を補う基本食材（★）は、赤身の肉や鮭、人参、ぶどう、いちご、海藻類や黒ごま・黒豆、黒米など赤や黒い食材。ほうれん草などの緑黄色野菜、牡蠣などの貝類、ナッツ類など。ダイエットや朝食抜き、偏食はダメですよ。

寒いよ〜

オススメしたい漢方薬
婦宝当帰膠（はほうとうきこう）など
30日分 ¥5,607

顕著な症状

- 憂うつ・不安
- 不眠・多夢
- 食欲不振、胃もたれ

胃腸が弱い
情緒不安定タイプ

食欲不振や胃もたれ・下痢しやすいなど胃腸機能が弱い人は、食事を消化・吸収して「血液を作り出す力」が低下しており、血液不足に陥りがち。一般的なかくれ貧血の症状+精神を安定させる力（安神作用）の低下に伴った、憂うつや不安・焦燥感、不眠や多夢、動悸などの自律神経失調症状がよく見られます。

（★）の食材のほか、養心安神作用のあるなつめや小麦や押し麦、百合根・蓮の実や竜眼肉・ハツ・春菊などを食べて。胃腸機能を低下させる脂っこいもの、甘いもの、冷たい食べ物は厳禁です！

あ〜、憂うつ

オススメしたい漢方薬
帰脾湯（きひとう）など
20日分 ¥7,560

夏莉先生のコラムもCHECK!

貧血も万病のもと！早めにご相談下さい！

中国漢方による周期調節法で子宝相談中！

子宝相談

第115回

「秋の不妊症研修レポート」

【10月：陝西中医学院附属病院・不妊症研修】
毎年恒例の中国研修。今年は、西安へ。日中の緊張下での訪中に若干の不安もありましたが、全くの杞憂で大歓迎にビックリ。病院は中医学と西洋医学を融合させた中西結合治療で、月経病や不妊・不育症を中心に診療と臨床研究が行われています。特に漢方での「流産予防（安胎）」が有名で、講義と病棟では中医学での切迫流産の改善例を2例紹介して頂きました。

過去に10週での流産歴がある王さん（33）は、7週に入った所で下腹部にチクチクした痛みや脹り感、腰のだるさを感じ、心配になって来院。出血はないものの、流産の前兆症候が見られることから、12週まで（前回の流産時期+2週間）

の予定で入院し、漢方薬での安胎治療を開始。翌々日には症状も消失し、母子ともに順調。ホッとした王さんの表情が印象的でした。

初期の流産は、ほとんどが胎児側の遺伝子異常です。流産を繰り返す人は、健康で元気な受精卵を作るべく、必ず漢方で身体を調えた上で妊娠することを強調していました。

【11月：中医不妊症講座 芍薬班@神戸】
全国から20名程度の上級者が集まるグループミーティング。活発かつハイレベルな勉強会で、毎回たくさんの知識と刺激を受けています。前半は子宮内膜症や多嚢胞性卵巣（PCOS）、

早発閉経（POF・POI）に対して漢方での対策法と、後半は神戸元町夢クリニクの松本恒和院長より「着床不全」をテーマに受講してきました。

着床と免疫には深い関係がありますが、免疫力の調整は漢方の得意とするところです。また、「血流が良くなることによって、着床期の内膜に改善が見られる。漢方や運動などが有効だと考えている」とのこと。その他にも多くのことを教えて頂きました。

「漢方は、必ず不妊で悩んでいる人の力になる！」そう思いつつ帰路につきました。

日本不妊カウンセリング学会認定カウンセラー 夏莉先生

龍虎堂薬局

営業時間/9:30~19:00 休/日曜・月曜 P有り
西彼村郡長与町嬢里郷1170-5
☎ 095-883-4300

龍虎堂薬局 検索

漢方相談はご予約下さい！