

龍虎堂薬局に
聞きました

ココロとカラダ
に優しい

漢方のチカラ

vol.15
生理について

Q 人と比べたことなんかないけど…
私の「生理」って普通なんでしょうか？

A 「生理を知ること」は、「あなたのカラダを知る」こと。健康的な生理の状態を理解し、チェックする習慣をつけましょう！

第一性徴が進み、女性として身体が成熟しはじめる初潮(平均12才)を迎えます。俗に「月のもの」とも言われる通り、問題がなければ閉経(平均50才)まで40年近く、毎月付き合っもの。無い方が薬と思うこともあるでしょうが、女性の健康維持や妊娠・出産・更年期などとも切っても切れないものです。漢方では生理周期や経血の量・色・質などから体質や身体の様々な変化がわかるため、女性の相談者には必



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

漢方と養生についてアドバイス
をいただきました。

ず生理の様子を伺います。女性同士でも、そうおっぴらに生理の話はしないもの。自分にとっては「普通」でも実はそうでもなかったり…。生理は「身体」の健康を映す鏡なのです。生理の不調をはじめとした婦人科トラブルの改善は、漢方が得意とするところ。気になる方は「相談下さいね」。

健康的な生理～あなたの生理はどうですか？

要注意!なのは…

生理周期が短い(24日以下)・長い(39日以上)

★短い場合は、●卵子の発育が早すぎる ●高温期が短い ●無排卵などが、★長い場合は、●卵子の発育が遅すぎる ●無排卵などが考えられます。いずれの場合も卵巣が弱っている事を示します。

生理周期が不規則

早まったり、遅くなったり…。「月によって1週間前後のズレは普通」な方は、ストレスや不規則な生活などで卵巣や子宮の動きが乱れています。閉経が近づいている時にも見受けられます。

▶ 正常の生理周期は 25～38日の間で安定

個人差や数日のズレはあっても、規則正しく来ていること。16才になっても生理がない場合、2～3ヶ月に1度しか生理がない場合は、一度婦人科を受診しましょう。

要注意!なのは…

出血が3日以下 or 8日以上ある

出血期間が短い(量が少ない)のは、子宮内膜が薄いから。●卵子の発育が悪い ●掻爬歴がある ●排卵誘発剤の影響などが考えられます。また、出血がダラダラと続くのはホルモンバランスの問題です。

出血量が多い

日中、多い日用ナプキンで2時間持たない。就寝中に夜用1枚では足りない。タンポンを併用しないと不安…という人は、出血過多。子宮筋腫など婦人科疾患の可能性も。出血過多による貧血も心配です。

▶ 出血期間は 4～7日

出血が止まるまでの日数。量のピークは2～3日目。

▶ 経血量は 60～120ml

個人差あり。加齢と共に減ってくるのが一般的。



周期 量 色 質

▶ 正常の経血色は

赤～やや濃いめの赤色

出血量が多い日の色です。量が減ってくる月経後半に茶褐色になるのは問題ありません。

▶ 血液の質は

サラサラ～やや粘りがある

ドロっとしていたり、レバー状の塊はない

▶ 生理痛は ない or やや重い程度

要注意!なのは…

色が紫色・黒っぽい

色が悪いのは、冷えやストレスが原因で子宮の血流が低下している状態。生理痛や経血の塊、頭痛や肩こりなどの症状も同時によく見られます。鎮痛剤に頼るのではなく、瘀血体質を改善しましょう!

色が薄い

色が薄いのは、気血(エネルギーや血液)が不足している状態です。生理の後に体調を崩しやすありませんか? 気血不足を放っておくと、全身的な不調にもつながります。早めの改善を!

要注意!なのは…

生理痛やレバー状、内膜様の塊がある

生理痛やレバー状・内膜様の塊があるのは、子宮の血流が悪い信号です。血流が悪くなる原因は様々ですが、婦人科疾患や不妊症につながっている事も。生理痛が軽い方は、まず婦人科の受診を。

薄ピンクで水っぽい

経血の色が薄ピンク色で水っぽいのも、気血不足が主な原因。軽く考えてはいけませんよ。(左欄の「色が薄い」を参考に。) 血液を補う事が大切です。



漢方
相談

龍虎堂薬局

漢方相談はご予約下さい!

営業時間/9:30～19:00 休/日曜・月曜 P有り
西彼杵部長与町嬢里郷1170-5

☎ 095-883-4300

龍虎堂薬局

検索

