

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.16 生理前の不調

Q

要らぬケンカや八つ当たりで自己嫌悪...。生理前の不調って、漢方で良くなるんですか？

A

もちろんです！周囲が「別人のようだ」というほど、変わる人も。早い人は1ヶ月ほどで効果が見られますよ。

生理が始まる3〜10日ほど前から現れる不調を「月経前症候群(PMS)」といいます。イライラや腹・胸脇部の脹り、ニキビ、むくみ...など現れる症状は人それぞれ。生理が始まると自然と消失したり、軽くなるのが特徴です。

高温期に分泌される「黄体ホルモン」が影響しているといわれています。漢方では、生理前は「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



龍虎堂薬局 薬剤師 夏莉和子 (なつり 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 (なつり りゅうこ)

ています。

「夫婦での漢方相談中。」「イライラはありません。」「奥様の横から「ある、ある。」「生理前だなんて分かるよ。」「主人の申告があることも。」「病気ではありませんが、毎月決まって不調に悩まされる人も少なくない(PMS)。自分のため、家族や職場の平和のためにも漢方を試してみませんか？漢方と養生についてアドバイスさせていただきます。」

漢方薬で生理前を快適に過ごしませんか？

顕著な症状

- 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 □お腹の脹り など

イライラするっ!!

気が詰まるタイプ

一見相反する「イライラ」も「落ち込み」も「気」の詰まりが原因です。生理前は気めぐりが落ち、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あり!です。

オススメしたい漢方薬

逍遙散 加味逍遙散 など (しょうようさん かみしょうようさん)

顕著な症状

- 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

生理前からお腹痛い

血が滞るドロドロタイプ

元来の血行不良「瘀血」体質など、生理前の「気・血めぐりの低下」が重なると、「負のスパイラル」の出来上がり。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!身体や胃腸を冷やさないことと、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です。

オススメしたい漢方薬

冠元顆粒 桂枝茯苓丸 など (かんげんかりゅう けいしぶくりょうが)

顕著な症状

- むくみ □めまい
- だるい □眠い
- 下痢 □食欲不振
- 吐き気 など

だるい... くらからする

水が滞るぽちゃぽちゃタイプ

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「水滞」の症状が多くみられます。「水」を動かすパワー(気)が不足している「気虚」体質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です!

オススメしたい漢方薬

当帰芍薬散 健胃顆粒 など (とうきしゃやくさん けんいかりゅう)

“毎月の不調”から解放される♪ ご相談下さい!

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!

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年半妊娠しなかっ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**卵子予備能の数値(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**排卵期のおりものは少なく、月日を追う毎に基礎体温が上昇**しており、低温期は36.7℃前後、高温期は妊娠してない

いに37℃を超える日もありました。【気・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、病院で無事胎囊・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**”の原因の大きなものに、**1人目の出産や長すぎる授乳**による消耗があります。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 夏莉竜子

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 龍虎堂薬局 検索

漢方相談はご予約下さい!