ココロとカラダに優しい 漢方のチカラ

龍虎堂薬局に聞きました

vo.1

Q 冬になると手足がとても冷たいです。「冷え症」は改善できますか？

A タイプを知って、身体の中から改善することで冷え症は克服できます！

冷え症は一年を通して見られますが、冬場は特に症状が悪化するのでお悩みの方も多いのでは？

ひと口に冷え症といっても、タイプによって冷える場所や身体の状態が違います。自分の「冷えのタイプ」を知って身体の中から改善することが重要です。

また、朝食を食べない、冷たいものを食べて胃を冷やすといった悪い食習慣や、夜更かし・睡眠不足、運動不足、ダイエットや薄着など日々の生活習慣も大きく影響していますので、日々の生活を見直すことも必要です。足湯もオススメ。

冷え症は病気ではありませんが、生理痛や頭痛・肩こりなどの引き金にもなり、放っておくと不妊や大きな病気につながることもあると漢方では考えています。早めに改善しておきましょう！

漢方についてアドバイスをいただきました。
龍虎堂薬局
薬剤師
夏苅和子（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
夏苅竜子（なつかり りょうこ）

あなたの冷えは、どのタイプ？ 重複することもありますので詳しくはご相談下さい

「気血不足」タイプ

- □手足の冷え
- □疲れやすい
- □立ちくらみ
- □胃腸が弱い
- □月経量が少ない

”気”はエネルギー、”血”は血液。それぞれ全身を巡って身体を温める作用があります。不足すると冷える他に疲れやすく、免疫力の低下にもつながります。
気血を生み出す源は胃腸。胃腸を元気にして身体を温める力をつけましょう！

オススメしたい漢方薬　女性の宝！お肌もぷるぷる

婦宝当帰膠（ふほうとうきこう）

「血行不良」タイプ

- □主に下半身が冷える
- □生理痛や塊がある
- □子宮筋腫・子宮内膜症
- □頭痛・肩こり
- □しみ・そばかす

寒さやストレス、甘い物や脂ものの摂りすぎなどで“血液ドロドロ”の状態が続くと、身体のすみずみまで温かい血液が届かず、冷えやしびれ、痛みや肌のくすみなどにもつながります。
血行を改善し、肌に全身に栄養を届けましょう！

オススメしたい漢方薬　血液をめぐらせてコリ・痛み解消

冠元顆粒（かんげんかりゅう）

「ストレス」タイプ

- □特に手足が冷える
- □イライラ・憂うつ
- □生理周期が不安定
- □生理前の胸張り・乳首痛
- □下痢と便秘を繰り返す

精神的なストレスだけでなく、仕事が忙しい、残業が多いなど肉体的な疲労も身体にとってはストレス。様々なストレスで交感神経が緊張すると、血管が収縮し、末端まで血液が届かず特に手足が冷えるのが特徴。
ストレス改善がカギ!!

オススメしたい漢方薬　ストレス社会に生きる女性に

逍遥丸（しょうようがん）

「陽気不足」タイプ

- □全身が冷える
- □手足は氷のように冷たい
- □むくみやすい
- □頻尿・夜間尿
- □生理周期が長い（35日以上）

「陽気」は身体を温めて体温を保つ力。身体を芯から温める”かまどの火”が弱いため、全身が冷えます。生殖や老化と関係する”腎”の陽気を消耗しないように足腰を重点的に暖めましょう。特にこのタイプは不妊症につながりやすいため早めの対処が重要です！

オススメしたい漢方薬　飲むカイロ中からポカポカ

参茸補血丸（さんじょうほけつがん）

冷えは万病のもと！今年の冬こそカラダの中から冷え症改善！

＼ 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107回 「勉強づくしの日々②」

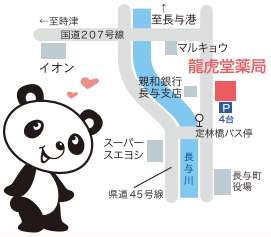
11月に神戸元町夢クリニック・松本恒和院長の講義を受ける機会がありました。

東京の加藤レディースクリニック（KLC）や各地の夢クリニック系のグループ［永遠幸グループ］をご存じの方も多いのではないでしょうか？「**身体に優しい不妊治療**」を提唱し、治療に当たっておられます。

「妊娠の理想型は自然妊娠。**医療介入は必要最小限に**とどめるよう心がけています」とのこと。以前は**一般的な不妊治療**（連日注射し採卵）が中心でしたが、**注射による月経周期の乱れや卵の劣化・消耗、薬剤耐性や薬剤アレルギーによる採卵数の低下**など、さまざまな問題点を感じて多くの治療を低刺激法や完全自然採卵（KLCメソッド）に移行。「**良い卵を採卵するには月経周期を乱さないことが重要**で、大量・長期的な排卵誘発注射や高温期の注射は後の周期の卵胞に悪影響を与えるのでやらない。高齢者には負担をかけずに、若年者はもともと良好卵の存在確率が高いのでKLCメソッドでの治療が理想なのです。」と。「フーナーテスト（性交後試験）を重要視し、**画一的なステップアップをしない。**」というのも、とても納得できました。世界一とも言われている２万件を超える採卵周期を実施している永遠幸グループでは、私達の理想とする不妊治療がおこなわれていました。

「西洋医学と東洋医学、道は違えども目指すところは同じ。**漢方で妊娠しやすい身体づくりをし、私達が不妊治療をする。**お互い補完し合う治療が出来れば、**更に多くの不妊で悩んでいる人達に希望を与えられるのでは。**」と仰る松本先生の言葉に感銘を受けました。当店は全国の中医不妊症専門講座受講店（約100店）の中でもエキスパートコース（18店）に所属し、日々勉強を重ねています。ご相談下さい！

不妊カウンセラー 夏苅竜子



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

★twitter/facebookはじめました！　フォロー・いいね！
twitter ：@kanpo_ryukodo
facebook ：子宝相談　中国漢方・龍虎堂薬局で検索

漢方相談はご予約下さい！

店頭のパンダが目印！