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

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れっきとした貧血状態（血虚）です。

特に女性は生理がある間、毎月血液を消耗しています。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。そうなると、身体のあちこちにトラブル続出！

「かくれ貧血」の症状に思い当たるフシはありませんか？あったら早めに」ご相談下さい！

漢方と養生についてアドバイスをいただきました。

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）

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

顕著な症状

寒いよ～。

□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、海草類や黒ごま・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。

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

顕著な症状

あ～。憂うつ

□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デス！

オススメしたい漢方薬
帰脾湯（きひとう）など
20日分 ¥7560

貧血も万病のもと！早めにご相談下さい！

＼ 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115回

「秋の不妊症研修レポート」

【10月：陝西中医学院付属病院・不妊症研修】

毎年恒例の中国研修。今年は、西安へ。日中間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張り感、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GM@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ッ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れる！」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　夏苅竜子

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！