

物の摂取など悪い食習慣の巡りが悪いだけかも!?
朝食抜きや冷たい飲食

低体温なら問題ですが、平熱は問題ないのに冷えるのなら、単純に気血の巡りが悪いだけかも!?

理想の平熱は 36.5℃
前後 36℃を切るほどの低体温なら問題ですが、平熱は問題ないのに冷えるのなら、単純に気血の巡りが悪いだけかも!?

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
夏莉和子 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
夏莉竜子 なつかり りゅうこ

漢方と養生についてアドバイスをいただきました。

日本人女性の2人に1人は何らかの冷えを感じているといわれています。手足や腰まわり、背中、全身の冷え、冷えのぼせ、など冷え方や原因は人それぞれ。

まず、自分の平熱と冷えのタイプを知ることから始めましょう！

ココロとカラダに優しい

漢方チカラ

Vol. 37
冷え症

龍虎堂薬局に聞きました

Q

冬になると手足が冷えて寝られないことも...
冷え症ですが、何か問題ありますか？

A

「たかが冷え」と侮るなかれ。慢性化すると血行不良や免疫力の低下から様々な病気につながることも。漢方で早めの対処をオススメします。

冷え症は、美と健康・オンナの大敵!

手足が冷える しもやけ
 生理痛 頭痛、肩こり
 イライラしやすい など

あ〜、巡ってない

気滞血瘀

タイプ

体幹の冷えはそれほど感じず、主に手足が冷えるのは末梢まで熱が行き届いていないから。上記の他に月経周期の乱れや生理前の不調(胸膨やにきび・憂鬱など)を伴うこともありますが、ストレスを和らげて身体のみずみずみで気血が巡ればこれらの症状は一気に治ります!

セロリや春菊など香味野菜や酸味のもの、青魚をしっかり摂って。ストレスを溜め込まないことが改善のポイント!平熱が36℃台後半ある人は温めすぎないように気をつけて。

冠元顆粒・造選丸 など
(かげんがりゅう・しょうようがん)

オススメはこちら!

背中や身体がスースー寒い
 疲れやすい 立ちくらみ
 風邪ひきやすい 低血圧 など

くらくらきついわ〜

身体を温めるモノ不足

気血不足

タイプ

平熱はほどほどあるのに、身体を巡って温め、毛穴を開ける【気・血】の不足から、熱が漏れやすく冷えやウイルスなど【邪気】が侵入しやすい体質です。

冷える場所は背中や手足が中心で、気血不足がより顕著になる生理前後や運動後、過労時に増悪します。気血不足も万病のもと!原因をしっかり探って根本的に治すことも大切です。

気を補うのはお米やいも類などの炭水化物。血を補う赤身の肉や鮭、黒ごま・ひじきなどをしっかり食べてよく寝てください。

婦宝当帰膠・衛益顆粒 など
(ふほうとうきこう・えいえきかりゅう)

オススメはこちら!

全身が冷え手足は氷のよう
 低体温(36℃前後) 腰痛
 むくみやすい 頻尿 など

寒い〜寒い〜

身体を温め体温を保つ【腎の陽気】いわば“かまどの火力”が弱い筋力入りの冷え症です。腰やお腹周りを中心に全身の冷えを感じる場合は、補腎薬で早急の対処が必要です。35才頃から徐々に腎が弱りはじめ、42才頃から更年期に突入しますが、その対策にもなって一石二鳥!

牛肉やえび、にら、ねぎ、しょうがやシナモンなど腎陽を温める物と共に貝類・海藻類を摂り、甘い物は控えて適度な運動を。毎日の心がけて命の源泉=腎を守りましょう!

参茸補血丸・参馬補腎丸 など
(さんじょうほけつがん・じんまほじんがん)

オススメはこちら!

自分の体質にあった冷え症の養生を!

中国漢方による周期調節法で子宝相談中!

子宝相談

第136回
学びの秋
～研鑽の日々から学んだこと、伝えたいこと～

【10/3・4 不妊カウンセラー養成講座】日本では数少ない男性不妊専門医・山口大学泌尿器科の白石先生から精索静脈瘤のお話がありました。

精索静脈瘤は精索の温度や酸化ストレスの上昇から、運動率低下やDNAの損傷など精子の質が低下する非常に大きな要素となる。早い場合は小学生からできはじめ、経年悪化する。子供でも将来のことを考えて手術する場合もあるとのこと。

「顕微授精を繰り返していた人々が、静脈瘤の手術を経て自然妊娠する例をたくさん見てきた。不妊治療が上手いかわからない人はもちろん、静脈瘤があればぜひ手術をして欲しい。」と。一番酷いの神秘と健気な姿に愛おしさすら感じるほどでした。

【10/11・12 中医不妊専門講座芍薬班勉強会】翌週は琵琶湖畔で国内屈指の先生方が集まる勉強会へ。初日は仲間での症例検討と中医学講師からの講義。翌日は神戸元町夢クリニックの松本院長と加藤培養室長よりハードルの高い40歳代の治療について、子宮筋腫と不妊治療、良好卵の回収法、胚の評価法など3時間にわたって有意義なお話を頂きました。

いつも情熱を持って惜しみなく教えて下さる先生方に感謝しながら勉強を続ける毎日です。

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

神戶元町夢クリニック、松本先生の講義

龍虎堂薬局
営業時間/9:30~19:00 休/日曜・月曜 P有り
西彼村部長と町嬢里郷1170-5
☎ 095-883-4300
龍虎堂薬局 検索

漢方相談はご予約下さい!