

女性には人生のほぼ半分を月経と関わって過ごします。健康な月経の日数は7日前後、周期は28日前後が一般的です。色は赤くて粘りや大きな塊、生理痛がないのが正常です。

**生理痛は子宮や卵巣の血液の滞りや不足による瘀血が原因です。**生理痛が年々悪化している場合は、**子宮内膜症(チヨコレート)**や**子宮筋腫**かもしれません。漫然と鎮痛剤でやり過ぎていると症状が進行し、**妊娠に大きな影響を及ぼすことがあります。**



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 りょうこ

漢方と養生についてアドバイス  
をいただきました。

早めに婦人科を受診しましょう。生理痛による瘀血は子宮や卵巣だけでなく、**全身の血流にも影響**します。寝ても取れない疲れや何とも言えない身体のだる重さは瘀血がもしれま  
せん。漢方薬で血流を改善し、生理痛のない軽やかな身体で過ごしましょう。  
あなたもぎつと薬になりますよ！

**A** 生理痛はないのが当たり前！  
原因がなくなれば生理痛はなくなりますよ！

**Q** 毎月ひどい生理痛で鎮痛薬が手放せません。  
生理痛って治るんですか？

ココロとカラダ  
に優しい

# 漢方のチカラ

Vol. 46

生理痛は治る!

龍虎堂薬局に  
聞きました

## 「生理痛はないのが当たり前!」

### <中医学における痛みの二大原則>

#### ① 不通即痛「実」の生理痛

**不通即痛**：気・血(エネルギーと血液)のめぐりが何らかの原因で滞った所に発する「実」の痛みで、かなり強く表れます。(子宮内膜症、子宮筋腫など)

##### 冷え タイプ

- 冷えると痛みが悪化、温めると楽に
- ギュッと絞られるような痛み
- 生理の初日から痛む

オススメ漢方



婦宝当帰膠  
(ふほうとうきこう)



参茸補血丸 など  
(さんじょうほけつがん)

ゾクゾク



##### ストレス タイプ

- 生理前にお腹や胸が脹って痛む
- 生理が始まると楽になる
- 月経周期が安定しない

オススメ漢方



逍遙丸  
(しょうようがん)



冠元顆粒 など  
(かんげんかりゅう)

イライラ



#### ② 不栄即痛「虚」の生理痛

**不栄即痛**：気・血のめぐりの弱い所が栄養不足になって生じる「虚」の痛みで、じんわりした痛みです。

##### 気血不足 タイプ

- 生理後半や生理後にシクシク痛みが続く
- 痛い所をさすると楽になる

オススメ漢方



婦宝当帰膠  
(ふほうとうきこう)



心脾顆粒 など  
(しんぴかりゅう)

疲れた...



##### 腎虚 タイプ

- 生理後半にも痛みが残る
- 生理がかなり遅れるor年に数回
- 基礎体温が低いor高い
- ホルモンバランスの乱れ

オススメ漢方



参馬補腎丸  
(じんまほじんがん)



参茸補血丸 など  
(さんじょうほけつがん)

腰だるッ



早めに改善しましょう!

### 中国漢方による周期調節法で 子宝相談中!

## 子宝相談

第140回

### 気・血・水が満ち足りて双子が!

37歳のCさん。子宮外妊娠や卵管閉塞のため両側の卵管を切除しており、4年前に体外受精で第一子を出産。2年前から不妊治療を再開していました。来店直前にはやっと着床に至ったものの、心拍が見えず流産に。「きちんと身体を作ってから治療に臨みたい」と相談に来られました。

見た目はパワフルなのに、実際の体調を伺うと真反対。「とにかく疲れやすくてイライラするし、眠れない。毎回生理の前には風邪や頭痛、ヘルペスに悩まされ、口内炎や舌が痛くて食べるのもままならない...」。生理の周期はやや長

めの35日で月経量も以前に比べて減ってきており、舌の周囲には歯型がくっきりとあり深い裂紋(溝)もみえます。

エネルギーや血液・体液などあらゆる“モノ不足”とそのアンバランスからきた“熱”で過亢進しており、元気そうに見えたのは仮の姿。不調の原因は胃腸が非常に弱い彼女の体質にありました。胃腸が弱いと食べ物をうまく消化・吸収できず、身体を健康に保つ方も妊娠力もありません。

そこで、胃腸を立て直す健脾散を中心に気血を補う心脾顆粒や卵巣を養う補腎薬など約9ヶ月

飲んで頂きました。高かった基礎体温も落ち着きを見せ、今年の6月新たに採卵。AMH(卵巣年齢)の数値は40才ながら9個採卵し8個受精。5個はGoodで好成绩!新鮮胚移植は残念ながら(-)でした。

手指の指紋もなく湿疹が出ていたので主婦湿疹の漢方薬で対応し、2ヶ月後再度2個移植した所両方とも着床!「心音も二つ見えて何と双子です!」と嬉しい電話。頑張った甲斐がありましたね。

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! facebook更新中!