



## 女性の味方 香りで養生

### ～月経不順のためのセルフケア～

閉経迄の女性の健康のバロメーターの一つに月経周期があります。月経周期は、通常 28 日前後です。月経の間隔が 24 日より短い場合や 39 日以上ある場合、周期が不安定な場合は、月経不順ということになります。

現代の女性は年代に関わらず、生活スタイル、食生活、ストレスなどが影響して生理不順に悩む方が少なくはありません。ストレス、緊張、不安などの感情は、視床下部や下垂体に影響を与えます。その結果、自律神経や女性ホルモンなどの内分泌系の調節機能が乱れ、生理不順の原因にもなります。

脳も体もリラックスさせる事により機能が回復するので、心地よい香り、好きな香りでアロマのセルフケアを取入れてみましょう。以下にお勧めする精油（エッセンシャルオイル）を紹介しします。単品でもブレンドしてもご利用頂けます。

#### ①朝はスッキリ目覚め、夜は質の良い睡眠！

朝：ローズマリー、レモン、ペパーミント、レモングラスなど  
夜：ラベンダー、オレンジ、ローマンカモミール、イランイランなど  
\*芳香器で焚いたり、ルームスプレーで香りを楽しみましょう

#### ②冷えは大敵！

ラベンダー、ゼラニウム、カモミール、サイプレス、クラリセージ、イランイラン、フェンネル、ローズなど  
\*芳香バス・・・浴槽に精油 6 滴まで（塩にまぜたり、アルコー

ルで希釈）

\*フットバス・・・バケツなどの容器に 4 滴まで（塩にまぜたり、アルコールで希釈）  
\*温湿布・・・洗面器に熱めのお湯を張り精油を 3 滴までたらしめます。タオルを浸して絞り、下腹部と仙骨に当てます

#### ③生理不順のセルフトリートメント

《キャリアオイル 5cc に 1 滴の割合でトリートメント用のオイルを作ります》  
ラベンダー、ゼラニウム、カモミール、サイプレス、クラリセージ、フェンネル、フランキンセンス、マジョラム、ローズ、

ネロリ、ジャスミンなど

\*下腹部のトリートメント・・・優しく下腹部を磨ります  
\*関元、気海、大巨を刺激します  
\*首のトリートメント・・・内踝・外踝から足首と踵を磨ります  
\*三陰交と太谿を刺激します  
\*精油は、必ず植物から抽出された天然 100%のものをご使用下さい。  
\*精油は、禁忌事項を必ず確認のうえ使用して下さい。  
\*キャリアオイルは、ホホバオイルやベーシックオイルなどをご使用下さい。

<p>オルタ薬局あんず 新横浜 TEL 045-472-0016 FAX 045-472-0442</p>	<p>あんず薬局藤沢店 TEL &amp; FAX 0466-27-0955</p>	<p>あんず薬局厚木店 TEL 046-222-7226 FAX 046-223-0812</p>	<p>あんず薬局宮崎台店 TEL 044-789-9227 FAX 044-789-9228</p>
---	--	---	--

〔営業時間〕 午前 10 時～午後 6 時 [定休日] 日曜日・祝日・第 2 土曜日  
ご不明な点等ございましたら、お気軽にオルタ薬局あんず・あんず薬局にお問い合わせください。

