



生理不順②

漢方の薬箱

あんずだより No. 50

発行 株式会社ウエルライフ
発行責任 岡田一弘
編集 W.Co あんず
発行日 2015年3月1日

生理不順

日本では、生理が遅れたり早まったりすることは、あまり気にかけない方が多いですが、東洋医学ではからだの異常ととらえます。生理はからだのバランスの崩れが目に見えるかたちとして表れるバロメーターといえます。

早い時期に対応すれば、不妊や子宮の病気だけでなく、さまざまな病気の芽を摘むことができます。

どんな生理が正常？異常？

正常な生理の周期は、28日プラスマイナス7日で、期間は3日から7日とされています。

●生理が早まる原因と経血の関係

①血虚タイプ：気のエネルギーが不足した状態で、さらさらと薄めの経血。量は多く生理期間は長引く。

②血熱タイプ：からだの中に熱をもつと、血液も熱を帯び粘り気のある経血となる。量も多い。

③瘀血タイプ：血の滞りが原因。経血の色は黒っぽく量は様々、レバー状の塊が出ます。

漢方薬は補中益気湯、黄連解毒湯、桂枝茯苓丸などを使います。

●生理が遅れる原因と経血の関係

いずれの場合も経血量は少なめです。

①血寒タイプ：からだの冷えによる血液の冷え。経血の色は暗く、塊がある。

②血虚タイプ：貧血で栄養のある血が少ないため、経血は淡紅色で塊はない。

③気滞タイプ：ストレスなどで気が固まって流れにくい状態。経血は暗褐色でときに塊がある。

漢方薬は当帰四逆加呉茱萸生姜湯、十全大補湯、当帰養血精、加味逍遥散などを使います。

〈その他の不順の原因〉

①陰虚タイプ：からだの中の水分代謝が悪かったりすると、おりものが多くなります。

②腎虚タイプ：若さの元である腎精が不足になると、期間や量が不安定になります。

漢方薬は六味丸、海馬補腎丸、清宮寿桃丸などを使います。

生理正常化で元気に！

疲労とストレスは万病の元といわれ、生理不順にも当てはまります。三食バランスよくきちんと食べ、良い睡眠をとりましょう。ストレス対策には香りのあるものを取り入れると気が流れてスッキリします。適度にからだを動かすことも健康を保つのに大切です。

<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&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。