

中医学では、膀胱―腎―脳とのつながりを重視しますが、他にも脾・心・肺・肝などすべての臓腑との影響を考えます。女性の失禁に絞れば、重い荷物を持ちたり、走ったりジャンプした時、咳やくしゃみをした時に漏れる**腹圧性尿失禁**が多いですね。これらは主に**骨盤**



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していただきました。

尿漏れは、高齢者の事と思われていましたが、最近では40代の若い方も増えています。約30%の人に軽い尿漏れがあるといわれていますが、なかなか人には言えない悩みです。尿は、脳内の利尿に関するホルモンや、交感神経、副交感神経との兼ね合い、他の病気や認知症による影響など様々なバランスでコントロールされています。

底筋群の緩みでおこります。筋の緩みは甘味の摂りすぎと引き締め効果のある酸味が少ない食事が続いたことも原因の一つでしょう。日頃から腎―膀胱系を養う鹹味（ミネラル）を摂りましょう。体質は、毎日の食事の積み重ねであることを覚えてください。ストレスや精神不安も影響するので、緊張を和らげる疏肝が大事になります。好きな香り（ハーブ）を取り入れて発散させましょう。漢方と養生についてアドバイスをしていただきました。

A 産後、クシヤミすると尿が漏れるように…
Q 腹筋運動以外に、漢方でスッキリできますか？
できますよ！尿もれは、ゆるむ体質を招いた結果です。加齢や甘党、偏食が体質の弱さに繋がります。その背景を考えてみましょう！

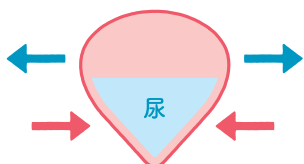
ココロとカラダに優しい



龍虎堂薬局に聞きました

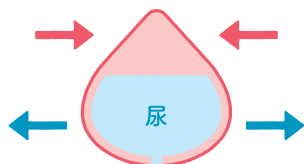
尿もれ Vol. 76

膀胱の形
ストレス時の



〔蓄尿〕
ストレスで交感神経が働く緊張して水滴の逆さま型になり、尿道がしまる

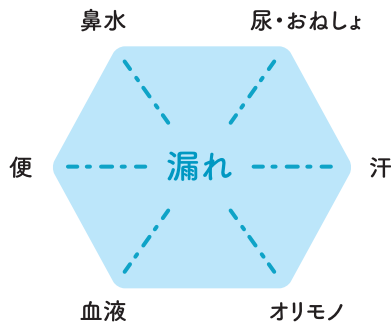
膀胱の形
リラックス時の



〔排尿〕
副交感神経が働くとリラックスして膀胱は水滴型になり、尿が出やすくなる



「尿もれ」に効果的な食材



尿以外にも、便や汗など様々な漏れがあります。総合的に考えていきますのでまずはご相談下さい。

中国漢方による周期調節法で 子宝相談中!

子宝相談

第156回

高齢から自然妊娠

38才のスラリとした女性、結婚2ヶ月ですが年齢から早く妊娠したいと来店。

潜在性高プロラクチンとのこと。生理周期はやや早めで軽い生理痛があります。頻尿で色は黄色、黄色の帯下もあります。これらから下腹部の熱が見えます。昼夜の水分

の摂り方がとても多く、下肢のむくみや右手指のしびれに繋がっていました。自分の臓腑で正常代謝できる量以上の水分摂取による水滯と考え、水分を制限。生理前のイライラや乳脹痛、首横と肩のこりなどは仕事のストレスからおこるので逍遥顆粒でリラックスして頂きました。卵胞の質を示す排卵前の透明なオリモノが少ないので、補腎薬も併用しました。

右手のしびれはすぐに改善。1ヶ月半後にはオリモノも増え肩こりもなくなると、安定した高温期が続きました。4ヶ月過ぎた頃「そろそろ体外受精を試みたい。」とのこ

と。体温表を見るとオリモノも増え、排卵から高温期への形がとても良く36.7~36.9が11日間続いていました。「これは陽性かも…」と考え、安胎薬に変えました。すると翌週、「もう胎囊が見えました！」と喜びの報告が…。すぐに強い悪阻が始まり辛そう。乾姜人參半夏丸でなんとか過ごしておられます。まもなく6ヶ月、元気な赤ちゃんとお出会うようにガンバレ!



「漢方のチカラ」のバックナンバーはこちらからチェックできます!

<http://kanpo-ryukodo.com/kanpo.html>

あなたの悩みをチェックしてみよう!



龍虎堂薬局

営業時間/9:30~19:00 休/日曜・月曜 Pあり
西彼杵郡長与町嬢里郷1170-5

☎095-883-4300

龍虎堂薬局

検索



漢方相談はご予約下さい! facebook更新中!