

女性は40年近くを月経と付き合いつつ過ごしています。健康な月経の日は7日前後、周期は28日前後で色は赤くて粘りや大きな塊、生理痛がないのが正常です。10代の生理痛は機能性月経困難症が多く、冷えによる子宮や卵巣の血行不良からの瘀血が原因です。カイロで下腹部を温めたり漢方薬で冷え改善しましょう。20代以降、生理痛が年々悪化している場合は器質性月経困難症で、子宮内膜症(チョコレート嚢腫)による炎症や子宮筋腫などの病気かもしれません。早めに婦人科を受診しましょう。炎症には強い清熱作用のある漢方薬で血流改善



龍虎堂薬局
薬剤師
夏井和子 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
夏井竜子 なつかり りょうこ

をはかり原因を取り除きましょう。安易な鎮痛薬の連用はかえって冷えや血行不良、排卵障害を招き症状が進行し、妊娠に大きな影響を及ぼすことがあります。ビルやホルモン剤の連用は排卵を止めるために卵巣への影響が避けられません。体質に合わせた漢方で原因を取り除き生理痛の軽い軽やかな身体で過ごしましょう。あなたもきっと楽になりますよ！
漢方と養生についてアドバイスをいただきました。

A 生理痛は40年近くを月経と付き合いつつ過ごしています。健康な月経の日は7日前後、周期は28日前後で色は赤くて粘りや大きな塊、生理痛がないのが正常です。10代の生理痛は機能性月経困難症が多く、冷えによる子宮や卵巣の血行不良からの瘀血が原因です。カイロで下腹部を温めたり漢方薬で冷え改善しましょう。20代以降、生理痛が年々悪化している場合は器質性月経困難症で、子宮内膜症(チョコレート嚢腫)による炎症や子宮筋腫などの病気かもしれません。早めに婦人科を受診しましょう。炎症には強い清熱作用のある漢方薬で血流改善

ココロとカラダに優しい



生理痛はないのがあたりまえ Vol. 88

龍虎堂薬局に聞きました

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: 婦宝当帰膏、参茸補血丸など
自分でできること: 温かい生姜湯を飲む、カイロで暖める



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
- ☐ 疲労感、立ちくらみ

オススメ漢方: 婦宝当帰膠など
自分でできること: ナツメをおやつに



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: 逍遥顆粒、冠元顆粒など
自分でできること: セロリやミントなど香りの強いハーブを摂る



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
- ☐ 腰痛、基礎体温が低いor高い

オススメ漢方: 参茸補血丸など
自分でできること: 黒豆、海苔、海草、貝、くるみ



内膜症、腺筋症など

- ☐ 生理初日から激痛
- ☐ 鎮痛薬を1日3回のむ
- ☐ 経血量が多い、大きな塊

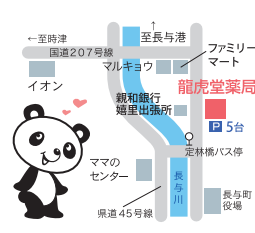
オススメ漢方: 痛みの程度によって変わります
自分でできること: 緑の濃い野菜を摂る、唐辛子、ニンニクは控える



「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!