



お母さんが元気じゃないと、子どもたちも元気が出ません。今回はお母さんに読んでもらいたい「女性のための漢方薬」についてです。

複数の生薬から作られる漢方薬は、自然治癒力を高めて身体全体を整え、生きる力を引き出すことを基本としています。「証(しょう)…虚証・実証」を指標として、「気・血・水(き・けつ・すい)」の問題をみて、体にあった処方を決めていきます。血の道症と言われている「月経、妊娠、出産、産後、更年期など女性ホルモンの変動に伴って現れる精神神経症状および身体症状」は女性特有のものであり、漢方で症状の改善が期待できます。

月経痛や月経困難症に使用される漢方薬

当帰芍薬散 (とうきしゃくやくさん)

体力虚弱で、冷え症で貧血の傾向がある方の月経異常、月経痛など

桂枝茯苓丸 (けいしひくりょうがん)

比較的体力があり、のぼせて足冷えなどのある方の月経不順、月経異常など

加味逍遥散 (かみしょうようさん)

体力中等度以下で、のぼせ感があり、精神不安やいらだちのある方の月経不順、月経困難

温経湯 (うんけいとう)

体力中等度以下で、手足がほてり、唇がかわく方の月経不順、月経困難など

桃核承気湯 (とうかくじょうきとう)

体力中等度以上で、のぼせて便秘しがちな方の月経困難症、月経痛など



更年期症状(女性)に用いられる漢方薬

当帰芍薬散 (とうきしゃくやくさん)

体力虚弱で、冷え症で貧血の傾向があり疲労しやすい方の更年期障害、むくみ、冷え症、頭痛、抑うつなど

桂枝茯苓丸 (けいしひくりょうがん)

比較的体力があり、肩こり、頭痛、めまい、のぼせて足冷え、ホットフラッシュなどのある方

加味逍遥散 (かみしょうようさん)

体力中等度以下で、のぼせ感があり、肩がこり、疲れやすく、精神不安やイライラのある方の更年期障害、不眠症など

五積散 (ごしゃくさん)

体力中等度又はやや虚弱で、冷えがある方の更年期障害、頭痛など

温清飲 (うんせいいん)

体力中等度で、皮膚はかさかさして色つやが悪く、のぼせる方の更年期障害、神経症など

温経湯 (うんけいとう)

更年期障害、肩こりなど体力中等度以下で、手足がほてり、唇がかわく方の更年期障害、不眠など

血の道症以外でも・・・

育児、家事、仕事などで毎日大忙しなお母さん!! イライラして困るようなこと、ありませんか?? そのイライラには種類があって、漢方で改善の手助けができるかもしれません!



自分の思い通りに事が運ばないときに生じるもの(精神的イライラ)

人間関係がうまくいかない、自分の思うように周りが動かない、予定通りうまくいかない、環境が自分に合わない等、いろいろなことに対する不安をストレスとして感じるときにでる反応です。気持ちの切り替えができれば少し楽になりませんか。十分な睡眠、運動、入浴、消化吸収の良い栄養バランスのとれた食事で心身をリフレッシュしリラックスしましょう。イライラがつらい時には心を穏やかにする漢方薬が良く効くことがあります。



自分の意思とは全く関係なく生じるもの(ホルモンバランスによるイライラ)

生理前や生理中にホルモン分泌が乱れる「月経前緊張症(PMS)」と、閉経前後の女性ホルモン(エストロゲン)の分泌が減る「更年期障害」があります。また心のストレスや不規則な生活リズムが女性ホルモンの分泌にも影響することがあります。一般的な対処法に加えて、ホルモン補充療法や大豆イソフラボンのサプリ(エクセル)やプラセンタ製剤、漢方薬で症状を軽減することができます。「月経前症候群」にも、漢方薬が良く効くことがあります。

クリニック内に頑張るお母さんにぜひ立ち寄っていただきたいコーナーを設置しています。これらの症状、漢方薬についての情報を掲示していますので、ぜひご覧ください★☆☆

今月の絵本

おーい みえるかい さく 五味太郎

「おーい おーい みえるかい」とありさんの問いかけからスタートし、ページをめくる手がとまりません!! どうだろうね! なんだろうね! とお話ししながら読んでみてください。

クリニックの本棚にあるよ!



お知らせ

クリニックのお会計に PayPay が使えるようになりました!!

クリニックの待合に「ワクチン情報コーナー」と「お母さんを元気にしようプロジェクト!! コーナー」を作りました。パンフレットや掲示物など様々な情報を提示しています。ぜひご覧ください★☆☆



次回もおたのしみに~