

女性の悩みと漢方



今回は女性の悩みと漢方についてです。悩みと言えば毎月訪れる生理。その時に伴われるあの嫌な痛み、不快感。そんなお悩みを解消してくれる漢方をご紹介します。ぜひ参考にしてみてください。

そもそも、なぜ生理痛が起きるかご存知ですか？子宮内膜を出すときに一緒に出る経血を排出するには子宮を収縮させます。出産前の女性だと子宮口が狭いのスムーズに出ません。その結果収縮が過剰になり痛みが起きるのです。生理痛はストレスや冷えでも悪化します。

生理の前後は生理痛だけではなくイライラ、不眠、情緒不安定になる方もいらっしゃると思います。

そんなお悩みを解決してくれる漢方はこちらです。

お悩み	漢方	タイプ
便秘・目のくま・肩こり・口唇の色が悪い・痔核がある	<small>けいしぶくりょうがん・とうかくじょうきとう</small> 桂枝茯苓丸・桃核承気湯	血液の循環が悪いタイプ
むくみ・立ちくらみ・頭痛・頭重感	<small>とうきしゃくやくさん　　これいさん</small> 当帰芍薬散・五苓散	水の流れが悪いタイプ
生理前の情緒不安定・イライラ・不眠	<small>かみしょうようさん　　かみきひとう</small> 加味逍遥散・加味帰脾湯	気の巡りが悪いタイプ

漢方の作用は比較的緩やかなので2～3週間は継続して服用してみてください。

よく勘違いされる方もいらっしゃるのですが漢方も副作用は出ます。

体に異変が起きた時は無理に続けず服用を中止しましょう。

基本は冷やさないようにホッカイロや腹巻などで温めましょう。

生理前後は疲れやすかったり体に不調が起こりやすいのでストレスを溜めないように夜はゆっくりお風呂に浸かり早めの就寝を心がけていきましょう。

紹介した漢方の助けを借りて快適に毎日過ごしていきましょう。

