

2 漢方でからだづくり

西洋医学では、卵巣や子宮など女性のからだの一部だけに目を向けがちですが、漢方では、妊娠しやすい体質になるように体全体の状態を見て不妊の原因を考えていきます。

妊娠しやすい状態をつくるためには、腎の精気(ホルモン)の充実が子宮の発育を促進し、脾によって生成された血(栄養)を肝の蔵血(血流量の調節)により全身にめぐらし、子宮にも満ちあふれることが必要だと考えています。

特に、子宮=「血海」と言われるほど、子宮には多くの血液を必要とします。血液が豊富な子宮には、栄養素や酸素が充実しているということです。検査ではホルモンバランスを見るだけで、子宮内に酸素や栄養素が充実しているかはわかりません。子宮に血液をおくこと、血液の流れの良い子宮にすることこそが妊娠しやすい環境といえます。

女性にとって、冷えや血液の流れが悪いこと、ストレス、疲労などのさまざまな要素が生理の周期を乱し、自然な妊娠を妨げています。

体質に応じた漢方薬を使いわけることによって、月経を順調にすることを始めましょう



まずは女性の月経を整える(調経)ことがポイントです!

あなたのタイプは?

月経のタイプ別特徴と対処方法

生理の状態	その他の特徴	基礎体温	改善方法	タイプ
月経量が少ない 経血色淡い	疲れやすい 軟便ぎみ 食欲がない	体温が低い 高温期への上昇に 時間がかかる	ほき 補気 (気を補う)	気虚 (ききょ)
月経量が少ない 経血色淡い 月経周期が 遅れぎみ	肌にツヤがない 冷え症 爪がもろい	低温期が長く 高温期が短い	ほけつ 補血 (血を補う)	血虚 (けつじょ)
月経血が暗紫色 月経痛 (刺すような痛み) 血塊がある	冷えのぼせ しみがある アザがでやすい	低温期が長く 高温期への移行が スムーズではない	かっけつ 活血 (血の流れを 良くする)	瘀血 (おけつ)
生理不順 (月経周期が 乱れる)	イライラしやすい 月経前に 乳房が痛む	体温の変動が 激しい (波がギザギザである)	そかん りき 疏肝・理気 (気の流れを 良くする)	気滞 (きたい)
月経量が少ない 経血色淡い	手足が冷える 下半身がだるい 性欲が淡泊	体温が低い 低温期が長い	ほじん 補腎 (腎を補う)	腎虚 (じんじょ)
生理周期が長い 経血量が少ない おりものが多い	肥満 むくみ からだが重だるい	低温期が長い	けたん 化痰 (余分な水分を 除く)	痰湿 (たんじつ)

月経の期間や周期が長過ぎたり、短すぎたりしていませんか?
また、月経量が多すぎたり、少なすぎたり、月経痛がひどい場合も
注意が必要です。どのタイプに当てはまるかを判断して、タイプ別
に対処方法を見てみましょう