

月経前後のつらさ
(PMS・月経痛)
—「毎月つらい」は
当たり前じゃない。

生理前から生理中にかけて、
イライラ・胸の張り・
落ち込み・頭痛・冷え・腹痛・
むくみなどのつらさ。



「毎月のことだから」と我慢していませんか？

中医学では、

これは、“気(き)”と“血(けつ)”の巡りの
乱れによって起こると考えます。

漢方のチカラで、つらさを軽減してみませんか？

PMS月経痛



こんなお悩みありませんか？

- 月経痛が毎月つらく、痛み止めが手放せない
- 生理前になるとイライラ・落ち込み・頭痛・むくみが現れる
- 生理周期が乱れやすい
- 冷え性・疲れやすい・ストレスが多い

ひとつでも当てはまる方は、**気・血の巡り**や
ホルモンバランスが乱れているサインかも。

中医学では、女性の健康は**“気(き)”**と**“血(けつ)”**の状態と
巡りに深く関係していると考えられています。

●気とは？

“気”は、生命活動を支え、心と体を動かすエネルギーのこと。

気が不足したり滞ったりすると…？

疲れやすい・イライラしやすい・お腹や胸まわりが張る・自律神経のバランスが乱れやすい

●血とは？

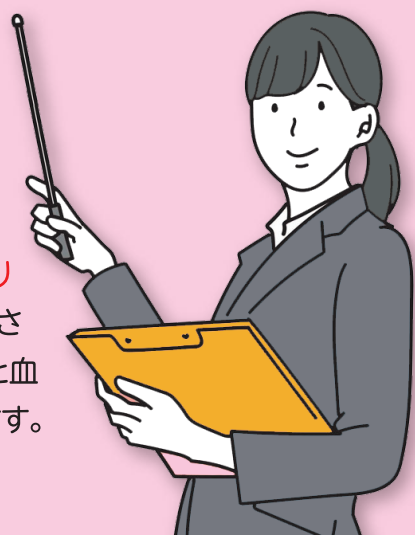
“血(けつ)”は、現代医学の「血液」より広い意味を持ち、体をうるおし、温め、栄養を与え、女性の健康を支える大切な要素です。

血が不足したり滞ったりすると…？

痛みが強くなる・気分の揺れが激しくなる・生理周期が乱れる

まとめ

PMSや月経痛は主に**気の滞り(気滞)**・**血の不足(血虚)**・**血の巡りの悪さ(瘀血)**が関わるとされ、そのため漢方では「気と血を整えること」を大切にします。





あなたのタイプはどれ？

経前後のつらさ(PMS・月経痛)は、大きく3つのタイプに分けて考えることができますが、感じ方や体質は一人一人異なります。もし、『自分はどれに当てはまるんだろう?』と気になる方は、どうぞお気軽に店頭でお声がけください。あなたの状態に寄り添いながら、一緒に見つけていきましょう。



●血液の循環障害(瘀血)タイプ

●ストレス(気滞)タイプ

●栄養不足(血虚)タイプ

肌	生理前になるとニキビがでやすい	—	カサカサ、ツヤがない
体調	あざがでやすい 静脈が浮き出ている	イライラしやすい 胸や脇が張って痛む	むくみやすい、貧血気味、 髪がパサつく、爪が割れやすい
月経周期	早まる人も遅れる人も	一定しない	月経周期は長め、遅れがち
経血の色	暗紫色	紅色～紫色	淡色
経血量	少ないこともあれば多いこともある	一定しない	少ない
経血の質	ドロツと、レバー状の血塊が混じる	—	サラサラ
月経痛	月経前～月経前半 刺痛(刺されるような痛み)	月経前～月経前半 脹痛(下腹部が脹った痛み)	月経後半～月経後 鈍痛(シクシクとした痛み)
冷え症	冷えのぼせ(足先が冷えやすい)	ストレスや緊張で、冷えたりのぼせたりする	腰や四肢の冷え、手足が冷えやすい
	滞りを解消し、 血の巡りをよくする処方を使用	高ぶった自律神経を整え、 緊張を緩める処方を使用	血の不足を補い、 滋養効果のある処方を使用

今日からできる セルフケア



● 身体を冷やさない工夫をする

月経トラブル予防には、まず“冷え対策”が重要です。温かい服装を心がけ、ストレスをため込まない生活を意識しましょう。腰まわりにカイロを貼るのも効果的です。

● 冷飲食を控え、体を温める食材を取り入れる

生姜、にんにく、長ネギ、シナモンなどは、気と血の巡りを良くし、身体を内側から温めてくれます。青魚(EPA・DHA)やナッツ、うなぎ(ビタミンE)なども血行促進に役立ちます。

● 循環を良くする“習慣”をつくる

湯船にゆっくり浸かる、軽いストレッチをするなど、“毎日少しずつ”できる習慣を続けることで、月経痛やPMSの軽減につながります。

**「月経の悩み」は
我慢しなくてOK!**

漢方は、症状だけでなくあなたの体質を丁寧に見ながら、不調の原因に合わせてケアを提案します。

「毎月つらい…」そんな時こそ、お気軽にご相談ください。

ご相談は当店まで



こころとからだに自然の力
漢方療法推進会