



シャクヤク

芍薬

Peony Root

ポタン科シャクヤクの根。ポタンと同様に華やかな花を咲かせ、血を補い女性トラブルを解消する処方によく用いられる。ポタンは木本類で芍薬は草本類。



太陰太陽暦で、季節を正しく示すために用いたものです。自然を感じ、季節に合わせたライフスタイルを送りましょう。

立冬
11.7
冬の始まり。「立」には季節の始まりという意味があり、季節の節目にあたる。

小雪
11.22
日を追うごとに冷え込みが増すが、雪も寒さもまだ少しなので「小雪」とも。

陰が深まり婦人科トラブルが増える季節 潤いと栄養の「^{けつ}血」を補い冬に備えよう

自然界では陰が深まり冬に転じる11月、秋からの乾燥と冬の寒さによって体調が変化しやすい時期です。乾燥は身体を守るバリア機能を低下させ、カゼや鼻炎、肌トラブルを引き起こします。寒さは全身の動きを鈍らせ、血行不良や冷えによる痛みなどを悪化させます。月経痛やPMSなど婦人科の悩み、女性の美容の悩み、肩こりや腰痛などの緩和のために、日々の養生で女性の美と健康を担う「血」を補い巡らせて、元気あふれる身体をつくりましょう。

漢方ライフケア

寒さが増してくる11月は、気血の巡りが滞りがち。血行不良による冷えや月経痛、顔色のくすみや、関節痛などのトラブルが増えます。冷えは万病のもと、温めて快適に過ごしましょう。

HEART 心

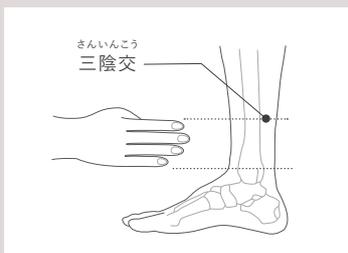
暖色をまとって心ポカポカ



冬に向かって昼間の時間がだんだん短くなり、曇り空の日は気分も沈みがち。布団カバーやカーテン、スリッパなど、小物を暖色系に替えてみませんか。心からポカポカ温まる養生です。

BEAUTY 美

足湯で三陰交を温めて



内くるぶしの上から指4本分上にあるツボ「三陰交」は、全身の血行をよくして冷えの解消にも有効です。婦人科トラブルが気になる方は、足湯で温めたあとにマッサージするとよいでしょう。

FOOD 食

赤黒食材で肝血を養い潤す



漢方では、レバーや赤身の肉、クコの実など赤色食材と、黒豆や黒きくらげ、昆布など黒色食材は、肝血を養い潤すと考えます。ごはんには黒豆や黒米を加えると、気軽に毎日続けられます。

漢方理論に基づくバランスチェック 「婦人科トラブル」

健全な月経周期は、十分な気血のスムーズな流れによって支えられています。

月経の不調は、周期や期間、経血量や色の異常、月経痛や月経前後の不快感など、様々な形であらわれます。

- 経血の色が薄く、少量
- 周期が不安定
- 後半から月経後に痛む
- 肌の乾燥、髪がぼさつく
- 顔色が青白くツヤがない
- 疲れやすい
- めまい、ふらつき

血不足タイプ

血の不足から、月経不順や月経痛、めまいなどが起こりやすくなります。栄養や潤いも不足しているので、肌や髪、目の乾燥、爪がもろく割れやすいなどの症状もあらわれます。

【ライフケア ポイント】

朝食を抜く、夜更かし、目や脳の使いすぎは、血の不足を招きます。ドライフルーツやナッツなど、種や実などを摂りましょう。

- 経血が暗色で、量が多い
- 血塊が出やすい
- 月経痛が強い
- 刺すような痛みがある
- 冷えると痛みが悪化する
- シミやアザがでやすい
- 肩こり、頭痛

血行不良タイプ

冷えや血の汚れによって血行が悪く、たまった血が赤黒や紫色の症状としてあらわれます。塊がでやすく、部位が固定した強い痛みが特徴です。

【ライフケア ポイント】

冷えを防ぎ、腰やお腹を温めましょう。長時間の同じ姿勢は避け、腰を中心にストレッチをこころがけましょう。

- 月経周期が不規則
- 月経前に乳房が張る
- ストレスが多い
- イライラ怒りっぽい
- 食欲にムラがある
- 便通が不規則
- のどや胸がつかえる

ストレスタイプ

ストレスなどで気血の巡りが悪くなり、月経不順などが起こりやすくなります。本来のリズムが乱れてしまい、気分の波も大きくなるのが特徴です。

【ライフケア ポイント】

ストレスや不規則な生活は禁物。日常に香り(ハーブ・柑橘・香味野菜など)や運動を取り入れて、気分転換しましょう。

- 経血が暗色で、少量
- 下腹部が冷えて痛い
- 月経中に腰が重だるい
- 温めると楽になる
- 手足、身体の冷え
- 下痢しやすい
- 薄く量の多いおりもの

冷えタイプ

冷えによって身体全体の機能が低下し、新陳代謝も血行も悪くなっています。月経痛以外に、腹痛や腰痛、頭痛なども起こりやすくなります。

【ライフケア ポイント】

特に下半身を温めましょう。冷たい飲みものや生野菜は控えるために、なるべく温かいものを摂りましょう。

※複数のタイプにあてはまる場合もございます。

漢方薬のご紹介

KAMPO medicine

とうきしゃくやくさん

当帰芍薬散

可憐な花を咲かせる当帰と芍薬が主薬で、「血」を補うため婦人科で最も繁用される

効能・効果

比較的体力が乏しく、冷え症で貧血の傾向があり、疲労しやすく、ときに下腹部痛、頭重、めまい、肩こり、耳鳴り、動悸などを訴える次の諸症状：
月経不順、月経異常、月経痛、更年期障害、産前産後あるいは流産による障害(貧血、疲労倦怠、めまい、むくみ)めまい、頭重、肩こり、腰痛、足腰の冷え、しもやけ、むくみ、しみ。



トウキ
[当帰]



シャクヤク
[芍薬]



センキュウ
[川芎]



フクリョウ
[茯苓]



ビャクジュツ
[白朮]



タクシャ
[沢瀉]

店舗一覧

全国に16店舗
お気軽にご来店ください



オンライン漢方相談

ご自宅などで
ご相談いただけます



薬日本堂漢方スクール

1回完結型の講座から
本格的な資格取得まで



くすりにほんどう

薬日本堂株式会社 東京都品川区北品川 4-7-35 TEL:03-3446-2011