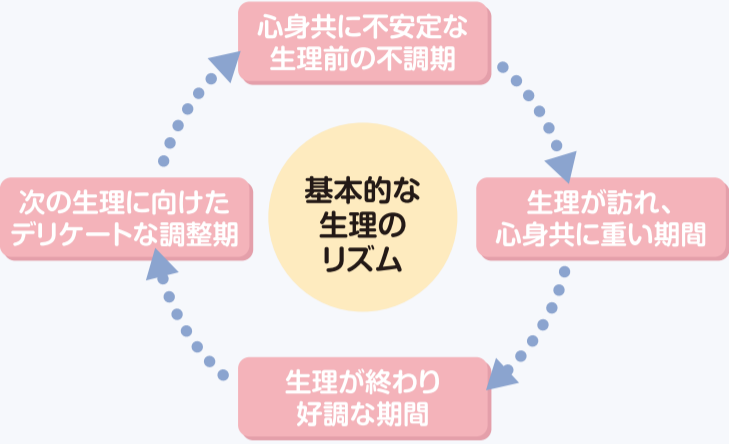


## 生理の基本的なサイクル

個人差はありますが本来、生理は約4週間に1回のリズムで定期的に訪れます。この周期には女性ホルモンが深く関わっており、何らかの要因でその分泌のバランスが崩れてしまうと、生理不順、生理痛などさまざまな形で体に影響をおよぼしてしまいます。



## 夏期にバランスを崩す要因

- 高い外気による発汗からくる水分不足
- 食欲不振による体力の低下
- 冷房の効いた室内との急激な温度差
- 熱帯夜などによる睡眠不足



### 【漢方】

- 生理のリズムを整える  
当帰芍薬散(とうきしゃくやくさん)。
- 腎を補い気を高める  
海馬補腎丸(かいまほじんがん)。
- ホルモンのバランスや自律神経を整える  
星火逍遥丸(せいしかしょうようがん)。

## Vol.74 あさひ薬局の漢方で健康家族

# 体力低下にご注意 夏の生理痛・貧血対策

夏真っ盛り。じっとしているだけで汗ばんでくるような日が続くと、体力も落ち、疲れも蓄積してきます。体力のない女性の場合、生理痛、生理不順といった悩みも他の季節よりつらくなりがち。暮らしの中のちょっとした気遣いで、暑さをのりきる対策を実践しましょう。

強い日差しと連日の猛暑。食欲不振や熱帯夜による睡眠不足など、どうしても体力が落ちてしまいがちな季節です。中医学は大量に汗をかくことは体内の気を消耗し、エネルギー不足の状態(気虚)を招くと考えます。こうした疲れの積み重ねはさまざまな症状となって体に現れます。特に女性の場合、生理不順や生理痛の悩みも増えるもの。

夏の時期と生理の不調

強い日差しと連日の猛暑。食欲不振や熱帯夜による睡眠不足など、どうしても体力が落ちてしまいがちな季節です。中医学は大量に汗をかくことは体内の気を消耗し、エネルギー不足の状態(気虚)を招くと考えます。こうした疲れの積み重ねはさまざまな症状となって体に現れます。特に女性の場合、生理不順や生理痛の悩みも増えるもの。

生理痛は子宮内膜から分泌されるホルモンが作用し、子宮の収縮が強くなるため起こります。子宮がけいれんした状態とするため、痛みが強くなります。個人差はありますが、ただでさえ体力の落ちた夏期には過酷な状態です。きちんとリズムのとれた生理を迎えるためには、いつにも増したストレスケアとしっかりした体力作りが必要なのです。

## 夏場でも冷えは女性の天敵!

- ◆ 自律神経の乱れ  
体をつかさどる自律神経の働きも悪化。だるい、不眠、肩こりといった症状が出やすくなります。体温調整を行う部分でもあるので、冷えやすさを加速してしまうことも。
- ◆ 生理や婦人科のトラブル  
女性ホルモンのバランスはとても繊細なもの。体温調整の不調により、生理痛が強くなったり、周期の乱れなどが顕著に。
- ◆ 不妊への影響  
体の内部が冷えることで妊娠に重要な骨盤が鬱血してしまいます。卵巣や子宮の機能も低下し、生理不順と共に受精しにくくなることも。
- ◆ 内臓が弱ってしまう  
体の芯まで深く影響し、内臓が冷えるとその働きも低下してしまいます。胃や腸といった消化、吸収器官はもとより、心臓、肝臓などあらゆる臓器の働きが悪くなり全身の不調を招きます。

### \*\*\*\*\*ワンポイント冷え対策\*\*\*\*\*

- 【職場で】
  - × ノースリーブ、ローライズなど露出する部分が多い衣服。
  - 長袖をいつも一着携帯しましょう。ひざ掛けや座布団の活用も。お腹に巻くように使ったりふかふかの座布団で冷たい椅子からガード。
- 【食事】
  - × アイスクリュームやかき氷を頻繁に取る。いつも早食い。
  - 夏冷えには体温と同等かそれ以上の温度の食事をとること。温かいスープの麺類や飲み物もホットで。
- 【睡眠】
  - × クーラーのつけっぱなし。足や肩が出る薄着。
  - 睡眠時は副交感神経が優位になり自然と体が温まる時間。通気性の良いバスタオルなどを掛け、寝間着は肩や膝といった関節をカバーしたものを着用しましょう。熱帯夜などどうしても暑い時には、クーラーを使って眠りやすくしても構いませんが、厚手の服装と布団を必ず併用して。



## 体を冷やさないことを第一に

日中汗だくになることもあるこの感覚は気持ちのよいことでもあります。しかし意外なことに、体は冷えてしまっている可能性があります。体温の調整が不調をきたすと、男女に共通した体のこりや痛みが取れなかったり、新陳代謝の悪化に繋がります。さらには女性特有の症状が現れることがあります。体温の調整が不調をきたすと、男女に共通した体のこりや痛みが取れなかったり、新陳代謝の悪化に繋がります。さらには女性特有の症状が現れることがあります。

## ラジオで聞く漢方お役立ち情報 好評オン・エア中!

- IBCラジオ (岩手放送)  
「漢方で健康家族」毎週木曜日14:25
- FMいわて  
「朝の健康コラム」毎週木曜日7:45

## 漢方の あさひ薬局

八幡平市大更25-118-1(国道282号沿い)  
[営業時間] 平日8:30~19:30

あさひ薬局

検索

HPでバックナンバーをご覧いただけます。

●お薬のご購入はご来店の上、ご相談願います。  
※漢方薬は種類もさまざま。個人の判断での購入は逆効果の場合もあるので避けましょう。

御相談予約専用 ☎0120-204077

http://www.asahi-kanpou.com/

上記諸症状の漢方薬についてのご相談はあさひ薬局まで!!