



鎮痛剤 安易に飲んでいませんか？ 生理痛 ないのが当たり前

生理痛はあるのが当然だと思っている方が多いようです。
生理中は、下腹部に重苦しい違和感はある痛みで苦しいなど、ないのが自然なのです。
ましてや、ロキソニンSなどの鎮痛剤を飲まなければならぬ程の痛みは異常です。
生理中だけとはいえ、毎月鎮痛剤を服用するのは、体に良いわけは、ありません。

“生理痛をきちんと治す”ことを考えてみませんか？

生理痛とひとくちに言っても痛みがいつ出るか、痛みの状態はどうなのか、などによって原因は少々違ってあり、治し方も違います。

A 生理前や生理の1～2日目に特に痛いタイプ

生理の2～3日前から、生理が始まって1～2日目頃に、下腹部が締めつけられるように激しく痛む。経血は暗紫色になったり、血液に固まりが、凝じる。などの症状があり、冷えることで痛みが増したり、長引いたりします。

一番多い生理痛のタイプですが、温めたり、固まりが出てしまうと楽になる場合が多いようです。

- 漢方では、冷えやストレスで血液のめぐりが悪くなることが原因とされ、漢方用語で「瘀血(おけつ)」と言われます。身体を温め、血行を良くすると、痛みはぐーんと軽くなります。当帰(とうき)という、生薬を主剤にした、「婦宝当帰膠(ふほうとうきこう)」という甘くて飲みやすい漢方薬がおすすめです。
- 特に痛みが強い方には、瘀血を改善し、血液が固まるのを防ぐ「冠元顆粒(かんげんかりゅう)」や、「夢三七(ゆめさんしち)」を合わせるのも良い方法です。



B 生理の終わる頃に痛みや不快感の出るタイプ

生理の終わる頃の痛みは、一般にあまり強くなく、お腹がひきつた感じがしたり、倦怠感、頭のふらつきなどが出る特徴があります。

- 漢方では、気虚(ききょ)や血虚(けきょ)が原因と言われ、エネルギー不足や血液が薄いことが考えられます。「婦宝当帰膠」や、「参茸補血丸(さんじょうほけつがん)」などで、血液や元気を補うことで、徐々に不快感にサヨナラできるでしょう。

A 生理前や生理の1～2日目に特に痛いタイプの方に。

- 「婦宝当帰膠」
- 特に痛みの強い方には…
●「冠元顆粒」+「夢三七」

B 生理の終わる頃に痛みや不快感の出るタイプの方に。

- 「婦宝当帰膠」
- 「参茸補血丸」

生理中は
こんな事大切です

① 冷やさない



生理中に冷たいものを摂りすぎたり、短いスカートでお腹を冷やすのは禁物です。
冷えるなと思ったら、カイロで温めるのも有効です。

② イライラしない



ストレスは血流を悪くし、瘀血の最大の原因です。怒ったり、イライラ・くよくよせずに、心穏やかに笑って過ごすように努めましょう。

③ 激しい運動をしない



激しすぎる運動は血液に熱を持ち、経血量を増やします。運動は軽めにしておきましょう。