

チャッキー先生の

漢方講座

第8話

月経痛が気になる人は
冷やさないのが大切

月経は、はがれた子宮内膜が血液とともに流れることで起きる出血ですが、月経期間前半が痛むのは、その内膜がはがれる痛みといわれています。また、月経期間後半が痛むのは、中医学の世界では血が不足しているか、体力が不足していることが原因と考えられています。前半が痛む場合は血のめぐりをよくし、後半の場合は血液や体力を補うと、月経痛改善につながるかもしれません。漢方薬を飲むほか、生活養生として下腹部や足元の血行がよくなるよう腹巻きなどで温めたり、体を冷やす食べ物を控えたりするのがおすすめ。足元の肌の露出を控えるのが理想です。



薬剤師・不妊カウンセラー

戸塚和典先生

漢方の熊猫堂薬局

静岡市葵区瀬名中央4-2-4
(スーパー富士屋瀬名店前)

054-262-2345

10:00~18:00

日曜・祝日定休 Pあり

<http://www.kumanekodo.com>