



◆◆ PMS(月経前症候群) ◆◆

PMS(月経前症候群)とは、生理の1～2週間くらい前から現れる、イライラ、胸の張り、下腹部の張るような痛み、むくみなどの症状の総称です。はっきりした原因はわかっていませんが、排卵後のホルモンバランスの変化が関係していると考えられています。



中医学では、PMSは、「気滞」体質がベースにあると考えます。

気滞がおこると全身の気の巡りが悪くなるため、胸(乳房)や下腹部が張る、イライラするといった精神的症状があらわれます。こまめにストレスを発散し、適度な運動や十分な休息を心がけましょう。好きな香りや音楽を生活に取り入れることも、気滞の改善に役立ちます。食品としては、三つ葉やミカンの皮、春菊など、香りのあるものがおすすです。ミントティーなども効果的です

気滞の改善を目的として、漢方薬で一番よく使われるのが逍遙丸です。気の巡りを良くする働きに優れています。熱感のある人には、熱感を鎮める働きのある牡丹皮と山梔子を追加した、加味逍遙散の方が向いている場合もあります。

また、気が停滞すると、血や水も停滞します。血が滞る瘀血体質の人は、生理痛が酷い、経血に塊があるなどの傾向があります。また、日ごろから頭痛・肩こりがあつたり、手足がしびれやすかったりしますが、生理前はこのような症状がさらに顕著に見られます。瘀血タイプの人には、食べ物では、血液サラサラ効果で知られる玉ねぎや青魚などがおすすです。また、冷えからくる瘀血もありますので、身体を冷やさないように気を付けましょう。

水が滞る水滞タイプの人には、生理前になるとむくみややすい傾向があります。その他、めまいや吐き気などが出る人もいます。根本的には水分代謝を整える脾胃(胃腸)の機能を整えることが大切です。

◆◆ おうち薬膳【ピーマン】 ◆◆



ピーマンは薬膳的には辛(発散、発汗、血の巡りを良くする)の分類になります。ピーマンはβカロテンやビタミンCが豊富で、疲労回復効果や血液サラサラ効果もあります

●ピーマンとじゃがいものオイスターソース炒め●

【材料】ピーマン 4個、じゃがいも 2個、豚肉薄切り 150g、醤油 大さじ1、片栗粉 大さじ1、ごま油 大さじ1
調味料A(オイスターソース 大さじ1、みりん 小さじ1、塩・こしょう 少々)

【作り方】

- ① 豚肉に片栗粉と醤油をからめておく。
- ② ピーマンは種を取って太目の千切りにし、ジャガイモは棒状に切って水に軽くさらす。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、水気を拭いたジャガイモ、次にピーマンを加えて炒める。
- ⑤ 調味料Aを加えて混ぜ合わせ、出来上がり



漢方草庵 泰山堂

営業時間：月～金 11:00～18:30 / 土曜日：12:30～17:30 / 定休日：日曜、祝日
TEL:044-222-4484 FAX:044-222-4486

★予約制の無料漢方相談を行っております。詳細はホームページをご覧ください
<http://www.taizando.net/>