



泰山堂通信

Vol.89 (1909)

◆◆ 生理不順は身体からのサイン ◆◆

女性の生理周期はデリケートで、ストレスや疲労、偏った食事などの影響を受けて乱れることがあります。それだけに、生理周期が乱れたときは、身体が発しているサインだと思って、生活を見直してみましょう。



中医学的には、生理の周期は28日が最も理想的、多少のずれがあっても24～33日の範囲内にあることが正常であると考えます。

21日以内の周期が3回以上連続するときは、中医学的には「月経先期」。主な原因の1つとして「気」(エネルギー)の不足があります。経血の色が薄く、疲れやすい、食欲不振などを伴うことがあります。「気」には血液や水分が体から漏れ出してしまうようにする働きがあるため、気が不足すると、生理が早く来てしまいます。気を生み出す源である胃腸系を丈夫にし、十分な休養をとって、気の消耗を防ぎます。「月経先期」のもう1つの原因は「熱こもり」タイプ。「熱」は血流を速くするため、余分な熱がこもると、月経が早まる原因になります。経血に粘りがあり、口の渇きや便秘傾向の人によく見られるタイプです。辛い物や脂っこい食品、お酒などが熱を生む要因になります。

一方、35日以上以上の周期が3回以上連続するのは、「月経後期」。これには「血」不足タイプと血行不良タイプがあります。「血」不足タイプは経血量が少なく、不眠や眩暈などを伴うこともあります。たんぱく質やミネラルを含む食品をしっかりと摂るよう心がけ、胃腸を丈夫にしましょう。一方、血行不良タイプに多い原因として「冷え」があります。冷えは血行不良だけでなく、子宮や卵巣の働きにも影響します。経血に塊がある場合は、血行不良を疑ってみてください。

生理周期が短くなったり長くなったりして不安定な「月経前後不定期」には、ストレス過剰タイプと生殖パワーである「腎」が弱っているタイプがあります。ストレス過剰タイプの場合、生理前に胸が強く張ったり、イライラが激しくなったりします。また、腎が弱っている場合、卵胞を育てたり、排卵を促す力が不足するため、生理周期が乱れる原因になります。「補腎薬」と呼ばれる「腎」を補う漢方薬が役立ちます。

また、生理不順には子宮や卵巣の病気が隠れている場合もありますので、不安がある人は早めに婦人科を受診しましょう

◆◆ おうち薬膳【マグロ】 ◆◆



たんぱく質の他、血液サラサラ効果や中性脂肪低下作用で知られる EPA や DHA を多く含みます。また、気血を補って体を温める作用があり、老化防止や体力回復におすすです。

●● マグロのネバネバ漬け丼 ●●

<材料 (2人分)> マグロ 200g、オクラ 8本、長芋 100g、料理酒 200ml、醤油 200ml、大葉 3枚、わさび適量

<作り方>

1. オクラは軽く茹でて5mmほどの輪切り、長芋は5mm角のサイコロに切っておく。
2. 料理酒と醤油を鍋に入れて加えてひと煮たちさせ、冷ます。
3. 2に食べやすい大きさに切ったマグロを入れ20分ほど漬ける。
4. マグロを取り出し、オクラ、長芋といっしょにご飯一膳(分量外)の上に盛り付ける
5. 3の漬け汁にお好みの量のわさびをとり、4にかけ、千切りの大葉をのせて出来上がり。



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/>



泰山堂のツイッター：健康に役立つ情報を日々つぶやいています！
漢方系 @taizantaizan ハーブ・アロマ系 @taizando1