



第2特集 漢方の力でセルフケア！

「女性の不調」を 解決するコツ

金 雅子 (婦人科・漢方内科医)

漢方は、体の自然治癒力を高め、女性の不調を解決してくれる心強い味方。
一般によく知られている「漢方薬」だけではなく、
簡単に実践できるセルフケアもたくさんあります。ぜひ気軽に始めてみませんか。

病気ではないけれど、なんとなくだるい、調子が悪い……。

このように感じながらもどう対処してよいのかわからず、ただ我慢しているという女性は多いもの。

漢方では、そうした女性たちの不調を、「気」や「血」にかかわるトラブル、そして「体の冷え」に原因があると考えます。

「気」とは、体を維持し活動させるためのエネルギーのこと。「血」とは血液などを含む体によい物質のことを指します。

これらが不足していたり、体の中で滞ってしまったりする

きむあやこ◆医学博士、あやこレディースクリニック院長。大阪大学医学部卒業。婦人科に漢方を取り入れ、個人の体質や生活に目を向けた診療を目指す。テレビ・雑誌等でも活躍中。

まずはあなたの体質をチェック！

チェックテストであなたの体質を診断します。A～Eの中で最も多くチェックがついたものがあなたのタイプ。いくつものタイプをあわせ持つ方もいるので、複数チェックがついたタイプがあれば、その項目も確認しておきましょう。



A	B	C	D	E
☐ 肩がこっている	☐ 肌がくすんでいる	☐ 声が小さいほうである	☐ 皮膚がかさつく	☐ 寒い季節や冷房が苦手である
☐ お腹の膨満感がある	☐ シミやソバカスがある	☐ やる気や元気が出ない	☐ 便秘がちで、コロコロの便が出る	☐ 下半身を中心にむくみがひどい
☐ 胸や脇が張っている感じがする	☐ 青あざが治りにくい	☐ 風邪をひきやすい	☐ 足がつりやすい	☐ 腰や足がだるい
☐ 憂うつな気分になりがち	☐ 手足などの血管が蜘蛛の巣状になっている	☐ すぐに疲れてしまう	☐ 目が疲れやすく、かすんだり、乾燥したりする	☐ 腹痛や下痢になりやすい
☐ やや怒りっぽいほうである	☐ 舌の色が暗く、斑点がある	☐ 食欲があまりない	☐ よく眠れない	☐ トイレが近いほうである
☐ 月経前のイライラや落ち込みが激しい	☐ 月経痛がきつめである	☐ 胃もたれしやすい	☐ 不安感がある	☐ 舌の色が白っぽい
☐ 月経が始まると症状がラクになる	☐ 月経に血の塊が混ざる	☐ 月経の色が薄め	☐ 月経の量は少なく、水っぽい	☐ 月経中や月経後にお腹が冷えて痛む
個	個	個	個	個

A が多い人……「**気滞**」タイプ

B が多い人……「**血瘀**」タイプ

C が多い人……「**気虚**」タイプ

D が多い人……「**血虚**」タイプ

E が多い人……「**陽虚**」タイプ

あなたの体質の注意ポイントは？



体質タイプに応じた解決法がある

と、毎日の暮らしの中でもさまざまな不調があらわれます。また「体の冷え」も女性の不調を招く大きな原因となります。



女性の不調のあらわれ方は、肌質や気分の変化、また月経時の症状など、人それぞれです。

例えば月経についても、「月経が始まると症状がラクになる人」「月経に血の塊が混ざる人」「月経の色が薄めな人」「月経の量が少なく、水っぽい人」「月経中や月経後にお腹が冷えて痛む人」など、その症状はさまざま。

そしてそれぞれに体質のタイプは異なり、解決法も違ってきます。

次のページのチェックテストでは、不調の種類や月経時の症状などから女性の体質を5タイプに分類。それぞれの体質タイプ別に、漢方の知識を活かした解決法をご紹介します。



知っておきたい漢方用語

「気」とは……

生命力、特に心と体のパワーのことを指します。「気」は人の体内を流れ、生命活動を担っています。「気」の量や質は、食事や空気、身をおく環境によっても変わってきます。

「血」とは……

血液だけではなく、栄養という概念や血液循環をあらわします。「血」は食べ物が消化吸収されてできた栄養と、肺から吸収された酸素とが合わさり、「気」の作用によって生成されます。

B 皮膚のガサガサ、シミ・ソバカスも…… 「血瘀」タイプ

ストレスや運動不足などのせいで「血」のめぐりが悪くなっています。月経中は痛みや、経血に塊が見られることもあります。皮膚のガサガサ、青あざが治りにくい、シミ・ソバカスなどの症状も。気のめぐりと合わせて改善するため、Aの「気滞」タイプもチェックしましょう。



体を動かして「血」のめぐりを改善

「血」の流れをよくするために、適度な運動を行ないましょう。運動は「気」の流れも同時に改善してくれます。ストレッチやウォーキングなどが効果的。買い物や通勤のとき一駅分歩いてみるなど、毎日の生活に上手に運動を取り入れてみてください。肩こりの人はストレッチ用ボール（背中後ろに敷いて使う円柱状のマット）を使うのもおすすめです。お風呂にもゆっくりつかって血行をよくして。食べ物は生のままだと体を冷やすので、スープにしたり炒めたりして、温かくして食べましょう。

★体質改善によい食べ物
にんにく、にら、きくらげ、紅花など

これはNG!

同じ姿勢を取り続けていると「血」の流れが悪くなってしまう。座りっぱなしなど同じ姿勢でいることが多い人は、1～2時間に一度は立って軽く体を動かしましょう。寒さも血のめぐりを悪くするので、体を冷やすのはNG。冬の間や冷房にあたった日は生野菜は控え、温野菜にして食べてください。



A モヤモヤ・イライラしがち 「気滞」タイプ

心と体を健康に保ってくれる「気」が滞っているせいで、肩こりやお腹の膨満感、憂うつなどの症状が出やすくなっています。また、「気」と「血」の流れは互いに影響し合っているので、Bの「血瘀」タイプの改善法もチェックしておきましょう。



「香り」でリフレッシュ

「気」のめぐりをよくしてくれるのが「香り」の力。ストレスをため込みがちな「気滞」タイプの人、お気に入りのアロマやフレグランスでリフレッシュを図りましょう。特に柑橘系のスーッとした香りがおすすめです。植物にも気持ちをリラックスさせ「気」をめぐらせる力があります。自然の多い場所に出かけたり、お家で花や緑を育ててみるのも効果的です。さらに、軽く運動するとイライラや憂うつも軽減されます。食事にもハーブや柑橘類、ミントといった香りのあるものを取り入れましょう。

★体質改善によい食べ物
そば、大根、みかん、ジャスミン、はっか、しそ、ねぎなど



これはNG!

ストレスをため込むと、気の流れを悪くして、多くの病気を引き起こします。日ごろからストレスをためない生活を心がけましょう。イライラしてきたら大きく深呼吸を。また、悪臭は、不快感を与えるだけではなく「気」のめぐりを悪くします。部屋の換気をこまめに行ないましょう。



D 目の疲れや不眠が辛い 「血虚」タイプ

全身に栄養などをもたらす「血」が不足している状態です。「血」は体の滋養のほか、精神活動にも関係しています。したがって皮膚のかさつきやこむら返り、月経の遅れ、便秘、目の疲れといった症状に加え、不眠、不安などの精神症状が出ることもあります。



夜は目や頭をゆっくり休めて

月経中を中心に「血」を消耗しない生活、「血」を増やす食事を心がけることが大切です。目や頭を使うと、特に「血」を消耗してしまいます。頭を使うときはあせらずゆっくりと考え、夜は10時までには横になるようにしましょう。また運動をすると、消化吸収がよくなり、「血」を生成する力が高まります。食事には「血」を補う動物性蛋白質や、疲れ目を予防するものを取り入れてください。消化・吸収の機能を高めるため、なるべく加熱調理して食べましょう。

★体質改善によい食べ物

レバー、豚肉、小魚、ごま、ほうれん草、ブルーベリー、ブルーベリー、クコの実など



長時間パソコンを見続けたり、本を読みすぎたりすると「血」を消耗してしまいます。特に夜に目や頭を使いきるのは避けて。また、Cの「気虚」タイプと同様に生ものや冷たい食べ物、飲み物（特にドクダミ、アロエ）は胃腸を冷やすので、極力控えるようにしましょう。



C やる気や元気が出ず、疲れやすい 「気虚」タイプ

体を維持し、活動させるエネルギーである「気」の力が低下している状態です。だるい、疲れやすいなどの症状がみられます。胃腸の機能が低下して、食べ物からエネルギーを取り入れることができなくなったり、過労などでエネルギーを使いすぎたりすることで起こります。



リラックスしてエネルギーをチャージ

胃腸の機能を回復させるため、和食中心のバランスのよい食事を心がけてください。穀物類や根菜類を積極的に取り入れて。朝食も「気」の補充には大切。朝を抜いている人は、まずは何か口に入れる習慣をつけましょう。また、軽い運動は胃腸の働きを活発にし、「気」を取り込む力を高めてくれます。さらに、きれいでおいしい空気からも「気」が得られます。森林浴などでリラックスして「気」をチャージしましょう。エネルギーを蓄えるため、働きの人・がんばりすぎの人は、ときにはのんびりゆったり休んでみてください。



★体質改善によい食べ物

米・雑穀、にんじん、じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、鶏肉、しいたけ、にんにくなど



偏った食生活では「気」をうまく産出できません。インスタント、加工食品、お菓子は控えて。胃腸を冷やすドクダミ茶やアロエ飲料の常飲は避け、ビールや牛乳、ヨーグルト、果物、生野菜、刺身は取りすぎに注意を。不規則かつ長時間の活動は「気」を消耗します。夜は早く寝て、翌日にそなえましょう。



美しく健やかに年を重ねるために

女性の体は妊娠・出産・閉経など大きなステージをいくつも迎えます。それらのステージを境に体も変化していくので、常に自分の体に気を配ってほしいものです。

30～40代、50代と年齢を重ねにつれ、体が徐々に消耗していくのは避けられません。しかし、「気」や「血」を補う習慣を大切にしていれば、消耗はゆるやかになり、美しく健やかに年を重ねられるのです。

今回ご紹介したどの体質でも共通して言えることは、「冷やさない」「適度な運動をする」こと。とにかく「冷え」は女性の大敵です。ですから、冬だけでなく年間を通して「体を温める」ことを意識してほしいですね。運動は、「気」や「血」のめぐりをよくしてくれ、冷えを防ぎます。生理痛の改善にも効果があります。50～60代と年齢を重ねていっても、自分にできる範囲で体を動かしてみてください。

また、女性の体は非常に敏感で繊細。お酒やタバコなどの悪い影響を強く受けやすい傾向があり、不妊リスクを高めることにもなる



ので、妊娠を考えている方はもちろん、そうでない方も極力控えてほしいです。特にお酒は血流がよくなるので体によいと思われがち。しかしビールは体を冷やしてしまいますし、日本酒などの醸造酒には不純物が多く混じっているため、あまりおすすめしません。

月経前・月経中の不調や毎日の「なんとなく不調」は、ご紹介したようなちょっとした心がけで改善できるものもたくさんあります。しかし、それでもよくならない場合は、漢方薬を使ってみるのも一つの方法。お近くの漢方薬局や病院に相談してみてください。



冷えが不調を引き起こす「陽虚」タイプ

体を温める作用が低下している状態です。冬の寒さや夏の冷房がつらく感じる傾向があります。むくみ、だるさ、トイレが近い、腹痛、下痢、風邪をひきやすいといった症状が見られます。冷えが痛みを招くことで月経痛もきつくなります。



中からも外からも温める

冷やさず温めることが大切。そのために、冬の薄着は避け、夏も冷房の温度を下げすぎないようにします。ストールやひざ掛けも常備しましょう。特に月経中は腹巻や毛糸のパンツなどで下半身をよく温めるようにしてください。湯船につかったり日に当たったりするのも効果的です。食事でも冷たいものや生ものはなるべく避け、加熱調理したものを食べましょう。運動すると代謝が活発になり、体が温まってきます。毎日20～30分程度の散歩がおすすめです。

★体質改善によい食べ物

鶏肉、羊肉、にら、くるみ、栗、にんにく、^{しょう}生姜、シナモンなど



体を冷やしてはいけません。素足や短いスカートは厳禁です。ドクダミやアロエの常飲は避け、麦茶、日本茶、ビール、牛乳、果物、生野菜、刺身、甘いものは取りすぎに注意。刺身や寿司を食べる場合は、体を温めるツマ（大根）や生姜と一緒に食べるようにしましょう。

