

東洋医学通信

生理痛・生理不順

女性とは切っても切れない関係なのが、生理(月経)ですよね。そんな月経ですが、あなたは月経に対する悩みはありますか？
実は月経による不調を訴える女性は二十代で約8割、三十代でも約7割もいます。

一番多い悩みとして挙がるのが、主に下腹部や腰部が痛む『生理痛(月経痛)』でしょう。
正常な月経周期は二十八〜三十七日です。それよりも早い、もしくは遅い周期、毎月バラバラなどが『生理不順(月経不順)』に当たります。

ほんの小さな症状かもしれないが、ずっと続くとそれも悩みの種として残りますよね。
一生のうち四十年ほど付き合うことになる月経。あなたの身体

〈発行元〉
阪神中国医学研究所
尼崎市長洲中通1-1-15
〈連絡先〉
06(6488)8149

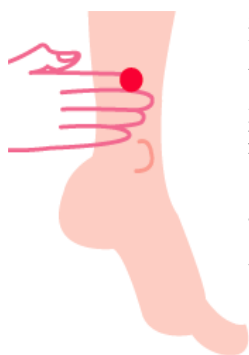
のためにも、一度見直してみませんか？

東洋医学でみると

東洋医学では、どんな症状でも『気・血・水』のバランスを診ます。月経も同じことで、この三つのバランスが崩れることにより、月経痛や月経不順などが引き起こされます。

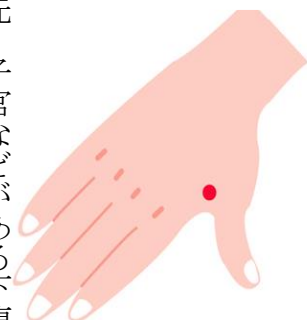


① 三陰交：足の『気・血・水』を主る経絡が交わるツボです。冷え症、月経痛、月経周期の改善効果が期待されます。

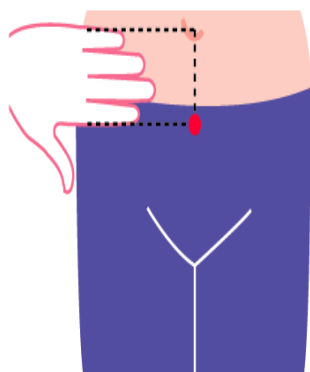


② 合谷：『万能のツボ』とも呼ばれていて、痛みの緩和のほかに、頭痛緩和や精神安定の

効果もあります。



③ 関元：子宮などがある下腹部に効果のあるツボです。また東洋医学では『臍下丹田』という気の集まる重要なところとされています。



月経トラブルに潜む病気

月経痛や不順は、一般的にはストレスや冷え、食生活などが原因と言われていますが、中には病気が潜んでいる可能性があります。

月経時の腹部の疼痛は個人差が大きくあります。ですが、夜中に起きるほど痛い、強い痛み止めをずっと飲んでいたりなど、痛みがあまりにも強い場合は、『子宮内

膜症』や『卵巣のう腫』などの可能性もあります。

また、月経が一週間以上続く、月経周期が短い、出血量が多いと、『子宮筋腫』の疑いがあります。

毎月のことですが、意外と月経に関する異常症状があっても、何もしていない女性が多いのが事実です。

今は晩婚化が進んでいます。二十代の時は大丈夫でも、いざ「子供がほしいな」と思ったときには、子供ができない状態になっていることも。また、子宮がんや卵巣がんも昔に比べて増えているようです。

病気の早期発見のためにも、早めの受診をおすすめします。鎮痛剤による治療だけでなく、漢方治療やピルによる治療もあります。もちろん、鍼灸治療による月経の症状緩和はできますので、是非一度相談してみてください。

鍼灸師 本勝 詩織

