### 第43回漢方教室(鍼灸)

## 月経トラブルは漢方におまかせー月経痛や月経不順で悩まないー

第6回の漢方教室(女性の悩みは漢方で)で月経不順のお話をさせていただきました。今回は月経痛についてお話させていただきます。

月経痛を起こす原因には、寒邪(冷え)、気血の停滞、気血の不足の3つあります。

寒邪(冷え)の場合は、環境と生活に関係があります。例えば環境においては、天候(冬)や冷房によるものがあります。気血の停滞の場合は、ストレスなどのメンタルと関係があります。そして気血の不足の場合は、過度のダイエットなどによる栄養不足などが原因になります。ちなみにこの「気」とは、私たちの各臓腑機能のエネルギー源をいい、「血」はその各臓腑機能の栄養源を指します。

次によくみられるタイプについて説明しましょう。

#### ★寒がりタイプ

- ★冷やしすぎタイプ
- ★イライラうつうつタイプ
- ★疲れがたまっているタイプ
- ★栄養不足のタイプ

これらの5つのタイプにおける月経の特徴とその時に使用するツボについて お話しします。

#### ★寒がりタイプ

月経は期間が長く、周期は遅れがちです。経血は暗色で、量が多い。痛みは ギューと刺されるような痛みです。月経中は元気がなく、腰や下腹部が冷える 感じがします。

この時には、三陰交(さんいんこう)、関元(かんげん)を用います。

#### ★冷やしすぎタイプ

月経は期間が短く、周期は遅れがちです。経血は暗色で、量が少なく、固まりが混じります。痛みは絞られるような痛みで、腰や下腹部が冷える感じがします。温めると痛みは軽減します。

この時には、三陰交(さんいんこう)、気海(きかい)を用います。

### ★イライラうつうつタイプ

月経の周期や出血量は一定ではなく、経血は赤紫色で固まりも混ざります。 月経前から下腹部、わき腹、乳房が張って痛みますが、月経が終わると痛みは 速やかに消失します。症状はストレスにより増悪する傾向にあります。

この時には、三陰交(さんいんこう)、太衝(たいしょう)を用います。

### ★疲れがたまっているタイプ

月経は周期が短く、終わりがはっきりしません。経血は薄く、量が多いという特徴があります。腰や下腹部がシクシクと痛み、下半身が重く感じて力が入りません。安静にしていると楽になります。

この時には、三陰交(さんいんこう)、足三里(あしさんり)を用います。

### ★栄養不足のタイプ

月経は周期が遅れがちで、期間が短いです、経血は色が薄く、量はぽたぽた程度の少量です。やはり腰や下腹部がシクシクと痛み、下半身が重く感じて力が入らない状態です。月経痛は月経後半に増悪する傾向があり、安静にしていると楽になります。

この時には、三陰交(さんいんこう)、膈兪(かくゆ)を用います。

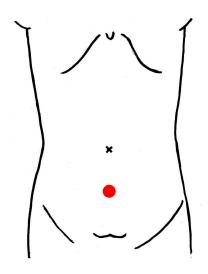
## 三陰交(さんいんこう)

内くるぶしの中央から、すねに沿って 膝の方へ指4本分上がった骨の内側 の際



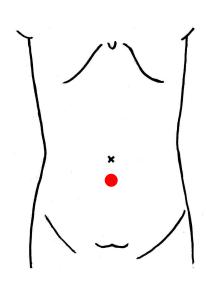
# 関元 (かんげん)

へその真下指4本分のところ



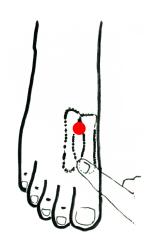
## 気海(きかい)

へその真下指2本のところ



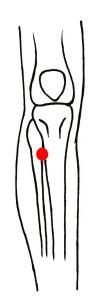
# 太衝(たいしょう)

足の親指と人差し指の付け根から足 首の方向へ指で押し上げて指が止ま るところ



## 足三里 (あしさんり)

膝下のすねの上にある突起した骨の 下縁から外側指2本分のところ



## 膈兪(かくゆ)

肩甲骨の下端を結んだ線上の背骨と すぐ下の背骨の間から両側の指2本 分のところ

