

男性にも知ってもらいたい 女性の生理

つばうち推拿整体
2021 2月号

正常な?! 生理



い い で 受 女
ま っ そ は け 子 生
す た の ? た だ 理
か も の 生 理 と
? の 理 理 とい
と っ 正 常 とい
さ 正 常 な えば
れ 正 常 な 生理
て い 生 理 の 集
る か 知 っ どの 小
て う の を 学 四
 年 生 生 理
 生 理 生 理 生 理

中医学的 正常な生理

- 初潮は12歳(数え年14歳)頃
- 周期の理想は28日±3日 (21~35日は正常範囲)
- 出血期間は3~7日
- 経血の色は赤~暗赤色. 無臭
- 経血量は50~80ml (初日は少なく, 2日目3日目は比較的多く)
- 経血にレバー状の塊やツブツブの塊が混ざらない
- 生理痛(下腹部・頭・腰)はない (少しは正常範囲)
- 月経前症候群(PMS)はほとんどない
- 排卵期に下腹部の張りや排卵痛がない
- 排卵期と生理前2-3日に透明な

おりものが分泌される

- 不正出血しない
- 閉経は47歳(数え年49歳)頃

*閉経した人も生理があったときの状態で体質がわかります

この基準に満たない、超え
ていると異常というよりは、
周期・期間・量がバラバラだ
り、大きく変化したとき
が異常があると考えます。
経血に塊がある人は、瘀血
体質。ストレスや冷え、血液
不足、運動不足などでなり
やすいですが、多産でも血の
足が起きます。多産でも血の
食不摂生や過重労働、邪気
傷寒、熱、湿などの邪気
恐怖心などの感情、怒り、憂
正常でなく、なる原因は様々
すが、酷い生理痛やPMSで
寝込む人は、精神的に不安定
なる人は、少なくありません。
接する人が、思いやりを持
したいて、忘れないうちに

つぼみのツボ

子宮や卵巣の血流を増やし、

はちみつや
八膠穴

子宮や卵巣を元気にします。

仙骨にあるくぼみ4つ×左右を熱くなるまで手のひらで擦る

け、かい
血海

血の道にかかわる病気を治します。

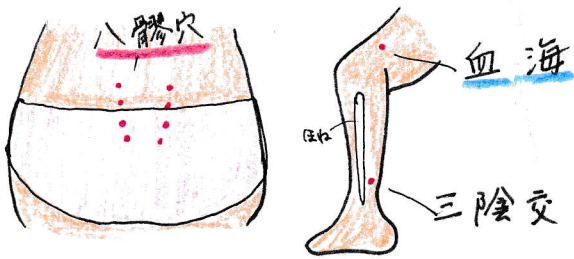
膝のお皿の上、内側の角から指3本上

生理痛、生理不順、不正出血などの

さんいんこう
三陰交

婦人科系疾患全般に効果があります。

内くるぶしの出、張、たところから指4本分上



食材

生理痛を鎮める

まぐろ、プルーン、梅干し、みかん、大豆、アーモンド、無糖ココア、生姜 など

血を補う

牡蠣、赤貝、海老、魚腎節、いちご、ひじき、菊花、春菊、小松菜 など

血の流れを良くする

青魚、きくらげ、人参、玉ねぎ、ニラ、納豆、れんこん、にんにく など

補腎するもの

松の実、くるみ、黒砂糖、栗、黒ごま、シナモン など

生理のトラブル改善のためにできること

- 腰から下を冷やさない、温める。
足首も出さないようにする。
- ストレスの発散方法を見つける。
できれば楽しく身体を動かせることを。
大きな声で笑えるようなことを。
- 夜は早く寝る
夜、寝ている間に血や津液(血液以外の体液)が補われます。23~7時に寝るのが理想です。
- 冷たいもの、サラダなど生もの、乳製品、甘いもの、油脂、チョコレートは控えめに
- シャンプーを石けんシャンプーに、ナプキンをおrganicコットンのものにする。
- 食品添加物になるべく入っていないものにする。
- 補腎、補血の食材を摂ることを心がける。

かんたん薬膳 ♪

豆乳ホットケーキ 子どもでも作れますね

材料(2枚分)

★ホットケーキミックス	200g
★豆乳	110cc
★卵	1個
★くるみなどナッツ	お好みで
はちみつ	適量
バター	お好みで

1. ★の材料を混ぜ、少し寝かせる
2. 一度温めて漏れフキンにのせたフライパンで焼く
3. バター・はちみつをかける
滋陰