

子宮筋腫と中医学

子宮筋腫を患っている方が多くいらつやいます。子宮筋腫はざっくり言うとうち子宮の中の筋肉の良性腫瘍です。

子宮筋腫は無症状のこともありすが主に生理痛や生理の量が多い、血塊が混じる、頻尿、下腹部の重だるさ、腰痛、貧血などが症状として現れます。その他にも、不妊や流産などの原因になることもありま

す。現代医学では、現在は原因が十分に解明されてはいませんが、30〜50代に多く閉経後は激減するため、女性ホルモンが閉与していると言われている、有効な予防方法は無いとも言われています。

さて、ここで中医学の出番です。中医学では、子宮筋腫になる原因として大きく三つに分けられます。



① ストレスなどの息の詰まるような感情に長時間さらされることで「**気**」の流れが悪くなり、瘀血と呼ばれるドロドロの血になるために起こる。

② 月経時や出産後に食事や生活の不摂生で身体を冷やしたりすること起こる。③ 陰虚という体質や高温多湿の場所にいることで、体内に熱がこもってしまいうち「**気血**」の巡りが上手くいかず起こる。

その改善には①はストレスの緩和②は冷やさない③は運動したり夜更かししないなど生活習慣に気をつける。と、少し難しいかもしれませんが、特に現在生理の量が多い、生理痛がある、ドロツとした塊が出るなどの症状がある人は、子宮筋腫になる可能性があるので、ぜひ生活習慣に気をつけて下さいね。



当院に来られる方の中には、生理痛がなくなつた、血塊がなくなつた、生理前の偏頭痛がなくなつたなどの声を頂きます。未病のうちに改善させることで、時間も出費も最少限に抑え、より良い暮らしを送ることが出来ます。

生理ナプキンを布ナプキンにするだけで生理痛がなくなることもありますよ。

つぼのツボ

きかい 気海 月経障害や不正出血、不妊症にも効果があります。
おへそから指2本分下

きらい 归来 子宮に付属する臓器すべての不調に良いとされています。生理不順、月経困難症、膣炎など

おへそから指6本分下で、左右外側へ指2本分

けっかい 血海 血の道にかかわる病気を治すと言われています。血の流しが悪い、不足しているといった婦人科系の症状に。

膝のお皿の上、内側の角から指3本分上

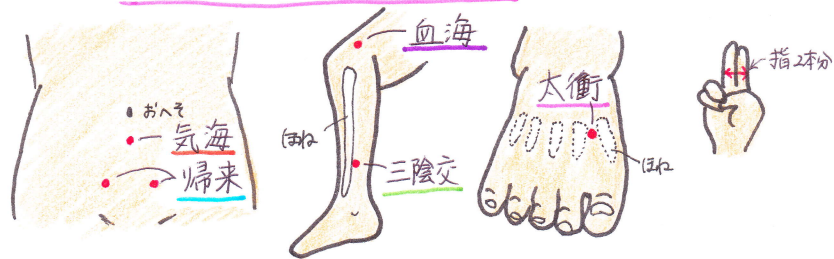
生理不順、月経痛、不妊症、不正出血、陣痛誘発などの婦人科系疾患全般と、更年期諸症状に効果があります。

内くるぶしの出、張、たところから指4本分上

頭痛、冷えのぼせ、不眠、心の悩み、肩こり、疲れ目、二日酔いにも効果があります。

たいいよう 太衝

足の親指と人差し指の骨の合わせ目、少し手前の脈が触れるところ



食 材

血の流水を良くする

納豆、玉ねぎ、ニラ、セロリ、パセリ、にんじん、さくらげ、ごま、青魚など

津液を補う

白さくらげ、白ごま、れんこん、オクラ、冬瓜、レタス、レモン、はちみつなど

血を補う

小松菜、ほうれん草、モロヘイヤ、ひじき、あさり、牡蠣、赤貝、海老など

生理痛を鎮める

梅干し、プルーン、アーモンド、無糖ココア、生姜(ただし、秋は控える)、まぐろ など

閉経した人、すでに子宮筋腫などで子宮を摘出している人も、生理があった頃に症状が当てはまる人は、もともとの体質があまり変わっていない可能性が高いです。

生理がなくても日頃の生活の参考にして下さいね。

日常生活で気をつけること

子宮筋腫は余分なものが溜まってしまっている状態ともいえます

- 夜は津液や血を補う時間です。
夜更かししない。
- 子宮筋腫は身体の中のことですが、外気からも影響があります。特に下腹部を冷やさない。
- 冷たいもの、生もの乳製品を摂りすぎない。
- 甘いものは特に身体の中に余分なドロドロの津液を生み出したり、熱を生み出すので、甘いものを摂りすぎない。 チョコレートは血管や子宮を収縮する働きがあります
- 血行を良くする
例えば... 身体を温める、深呼吸する、ストレッチなどで身体を動かす。心臓から遠い足や手を揉む。
- ため息をつきたいときは我慢すると気が停滞し、余計体調が悪くなるので我慢しない。
- いつもと違う道順をたどるなど違うことをしてみる。

かんたん薬膳♪ 青魚の香草パン粉焼き

材料(2人分)

いわし、飛魚など青魚	2匹
ハーブソルト(クレイジーソルトなど)	小さじ2
お好みでパセリ	大さじ1
粉チーズ	小さじ1
パン粉	大さじ2
オリーブ油	大さじ2

1. 三枚おろしにした青魚を、トースターの天板(オイルを敷いたもの)に並べる。
2. ハーブソルトやパセリをまんべんなくつけ、オリーブ油を回しかけて10分置く。
3. 粉チーズとパン粉をかけて約10分焼く。