

教えて！！漢方&鍼灸「月経の悩み、漢方治療がお役に立てます！（前編）」

附属東洋医学研究所

助教 陣内厚子

教えて！！漢方&鍼灸



～月経の悩み、漢方治療がお役に立てます！（前編）～

漢方外来にいらっしゃる患者さんは女性が多いです。さまざまなご相談をうけますが、“月経の悩み”と“更年期の相談”は特に多い相談です。

今回は月経の悩みに漢方治療ができること・ぜひ女性の皆さんに意識してほしいことをお話します。

昔の映画やアニメで、月経中に体育を休んでいる女の子がでてくるのを見たことがありますでしょうか？プールの授業じゃなくても、特別体調が悪いわけじゃなくても、月経中は“体育を休む”という習慣があった時代もありました。

最近では“月経休暇”を上手く活用している会社もありますね。



江戸時代の本草学者である貝原益軒は、健康・長寿のための『養生訓』という著書の中に

「女性は、月経がくるとき髪を洗ってはいけない。」

といった記載をしています。これはどういった意味でしょうか？同書にはその理由・解説までは書かれていませんが...

おそらくは、現代のようにドライヤーなど便利な道具がなかった時代、髪を濡れたままにすることで冷えを招く、ということが考えられます。

また、“血を消耗させてはいけない”という意も含まれているのではと個人的に理解しています。（“髪は血の余り”と言われており、潤いや栄養を補充するのが血であり、入浴によって血分を少しでも失わせないように...という解釈です）

※“血”は「けつ」と読む漢方用語です。

血を消耗させる他の要因としては、過労・疲労・睡眠不足がありますので、それら避けることも、月経中の有効な養生と言えるでしょう。もちろん、血をより補う食べ物を取ることも一つですが、栄養バランスの良い食事を取ることが基本でしょう（血は主にタンパク質が補える食材に豊富です。肉や魚、卵など）。

現代において、髪の毛を洗わないということはあまりないですが、上記の生活上の注意はどなたにでもできることと思います。



<まとめ ～月経中の養生～>

- ・お風呂へ入ったら身体が冷えないように注意する。（髪を乾かし薄着のままでない）
- ・過労、疲労、睡眠不足を避ける。（多忙にしない・夜遅くまで起きていない）
→血を消耗させる要因をなるべく作らないようにする！
- ・食事はバランスよく、タンパク質もしっかり摂る。 →血をしっかり補充する

当たり前のような内容ですが、「**自分は月経中に無理していないかな？**」と見つめなおしてみることも大事なことと思います。後編では、正常の月経についてと、ご相談の多い悩みと漢方治療の関係についてお話したいと思います。

参考文献

『口語養生訓』 貝原益軒原著 松宮光伸訳註 221頁 2000年東京 日本評論社

