

日本で育った!!

かんぽう と わたし

vol.14 漢方のある暮らし～プレママ編～



北里大学東洋医学総合研究所



女性のライフスタイルに寄り添う漢方医学

女性にとって妊娠・出産は、大きなライフイベントです。生活の変化を余儀なくされるだけでなく、身体や心にも大きく変化が生じます。また、非常にストレスを抱えやすい現代社会では、漢方医学的に良しとされる中庸^{ちゅうよう}*1を保てず、心身の不調を引き起こし、妊娠する力の低下につながっていることもあります。

妊娠・出産に関する不調を漢方医学の観点から考えてみましょう！

*1 中庸：漢方医学的指標（虚実・寒熱・気血水）で偏りがなくバランスのとれた理想的な状態のこと

漢方医学的観点による不調タイプ

漢方医学では「気・血・水」の3つの要素が体内をうまく巡ることで、心と身体の健康を保っていると考えられています。

気の不調タイプ

「気」とは「元気」「生氣」の「気」で、生体を充実した状態に保つ重要なもの

気虚 気が不足して疲弊した状態
症状：疲労感、食欲不振、立ちくらみなど

気滞 気の巡りが滞っている状態
症状：のどがつまる感じ、腹満感、便秘異常など

気逆 気が逆行した状態
症状：のぼせ、動悸、イライラなど

血の不調タイプ

「血」とは「血液」の「血」で、各組織に必要な栄養などを運ぶもの

血虚 血の量が不足した状態
症状：貧血、皮膚の乾燥、脱毛など

瘀血 血の流れが滞った状態
症状：月経異常、お腹の張り、色素沈着など

水の不調タイプ

「水」とは「血」以外の水分で、心身を正常に機能させるために必要なもの

水滯 水の流れが滞って部分的あるいは全身的に水分過多が生じている状態
症状：めまい、乗り物酔いしやすい、頭痛など

津液不足 水が不足して乾燥している状態
症状：口唇の乾燥、手足のほてり、口渇など

気の不調タイプ

● 妊娠前 ●

症状 不安感、冷え、やせすぎ、肥満など

対策 働き過ぎや頑張り過ぎは「気」を消耗させ、ストレスの溜め込みは「気」の巡りも悪くします。過労を避け、軽い有酸素運動を取り入れましょう！

● 妊娠中 ●

症状 精神不安、不眠、頭痛、つわり、過食、便秘など

対策 過度な不安や心配が「気」の巡りを悪くさせます。心穏やかにリラックスすることを心掛けましょう。

血の不調タイプ

● 妊娠前 ●

症状 冷え、肥満、肌荒れ、貧血、月経不順など

対策 脂っぽいものや甘いものの摂り過ぎは、「血」の流れを悪くします。バランスの良い食事を心掛けましょう。温野菜などの「蒸す」調理方法がおすすめです！

● 妊娠中 ●

症状 頭痛、腰痛、皮膚のかゆみ、便秘、痔など

対策 胎児の発育のため、「血」が不足しやすくなります。トマトやニンジン、ほうれん草、豚肉、レバーなど「血」を補う食材を意識した食生活を。

水の不調タイプ

● 妊娠前 ●

症状 冷え、むくみなど

対策 アルコールや冷たいものの摂り過ぎに注意。小豆やタケノコ、海藻、キノコ類がおすすめです！

● 妊娠中 ●

症状 頭痛、つわり、過食、むくみ、こむら返りなど

対策 しょうが・ねぎなどの辛味のある食材をスープや鍋の薬味として積極的に摂取しましょう。また、冷たいものの摂り過ぎなど、身体を冷やさないようにしましょう。



COLUMN

妊娠中の漢方薬の服用について

漢方薬の服用は、妊娠中は胎児への影響を考慮して慎重になる必要があります。

生薬には、作用が強いものとマイルドなものがあります。当帰芍薬散はマイルドな生薬を組み合わせた漢方薬。血の巡りを良くして貧血を予防する生薬と水分の代謝を良くする生薬で構成されているので、安産の薬として使用されることが多いです。その他、かぜ、つわり、むくみ等に役立つ漢方薬もあります。

いろいろと心配になる時期ですが、心配しすぎると、かえってお母さんにも赤ちゃんにも悪影響が及びます。

まずは主治医の先生に相談してみましょう。

漢方をうまく活用してね！



注) 各不調タイプの一般的な症状を記載していますが、気血水は密接な関係にありますので、その1つだけが原因というわけではありません。