

／日本で育った！／



かんぽう と わたし

vol.15 漢方のある暮らし～産後ママ編～



北里大学東洋医学総合研究所

漢方で産後の心と身体を回復させる

出産後の女性は心身共に疲弊しており、体調を崩しやすく、精神的にも不安定になりやすい状態です。さらに、産後の身体を十分に回復させることができないまま、授乳やおむつ替え、沐浴などの赤ちゃんのお世話が始まります。少しでも心身の不調をやわらげて、赤ちゃんとの生活を送りたいものです。

漢方医学は、漢方的な体質を考慮しながら、問題となりやすい諸症状を未然に検知し、予防する医学でもあります。漢方の知恵を活かして、産後の不調を未然に防止しませんか。

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

症状 憂うつ感、不眠、倦怠感、頭痛、母乳トラブルなど

対策 出産で気力も体力も消耗した状態です。しっかりと休養をとることをこころがけましょう。

— 気の不調に効く食養生 —

柑橘系の果物やジュースの爽やかな香りで

「気」を巡らせましょう。

みかん・レモン・ゆずなどの酸味は消化吸収を促進します。

鍋物のタレや焼き物・揚げ物のソースなどに

しぼり汁を使用すると

よいでしょう。



タイプ別問題となりやすい症状と対策

血の不調タイプ

症状 倦怠感、頭痛、母乳トラブル、長引く悪露、痔など

対策 出産で「血」の不足や流れが悪くなっています。さらに、授乳で「血」の不足も。「血」を補うことを意識したバランスの良い食事と、適度なストレッチやウォーキングがおすすめです。

— 血の不調に効く食養生 —

「血」を補う食材としては、春菊・小松菜・ほうれん草・モロヘイヤがおすすめ。

ざつとゆでて、しょうゆ・しょうが汁・酢などと和えて、ご飯のお供に。



水の不調タイプ

症状 頭痛、冷え、むくみなど

対策 ウォーキングや軽い筋力トレーニングを行いましょう。水分や塩分の摂り過ぎには注意してください。

— 水の不調に効く食養生 —

小豆・黒豆・枝豆・そら豆などの豆類や、キュウリ・すいか・冬瓜・メロンなどの瓜類は、

水分代謝を促します。

特に小豆は、おすすめ!

お赤飯・和菓子などで

簡単に摂取できます。



COLUMN

産後の母乳トラブルにも漢方を!

赤ちゃんを母乳で育てるお母さんの多くが経験する母乳トラブル。母乳が詰まって乳房が張ったり、乳腺炎になってしまったり、母乳の出が悪かったり、逆に母乳の出が良すぎてしまったり…。そんな母乳に関する悩みにも漢方薬は役立ちます。

たとえば、風邪の時に活躍する葛根湯。葛根湯は、母乳の分泌を促し、母乳のうっ滞(母乳が乳腺の中に滞ること)を改善する作用があり、乳腺炎になりかけのときの早めの服用が良いといわれています。

基本的に漢方薬は授乳中に服用しても、通常の用法・用量を守れば、赤ちゃんへの影響は少ないとされていますが、自己判断で服用せず、まずは医師・薬剤師・助産師などに相談してくださいね。



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。