

## CASE 59

# 我慢できない月経痛



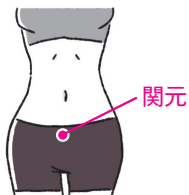
生理の2日目は特にお腹が痛くて、痛み止めを飲まないで身体を動かさない。腰や頭も痛くなるときがあります。

月経（生理）時に、経血を排出しようとする子宮の収縮が強すぎると、痛みの原因になります。**下半身の血行**を重点的に促して、痛みを和らげましょう。



さんいんこう かんげん  
**三陰交、関元**

さんいんこう  
三陰交は、月経痛だけでなく、更年期障害などにも効果のあるツボです。他に、かんげん ごうこく  
関元や合谷（p63）も月経痛を和らげる効果があります。



## 身体を温めて血行を促す

血行が悪いと、月経痛の原因となる血液中の成分がお腹にとどまり、痛みが強く続きます。

血行をよくするには、まずお腹や腰を温めること。服装も、丈の短いスカートは避け、身体を締めつけないものを選びましょう。また、ショウガの成分には血流をよくする効果があります。料理や飲み物に取り入れて、内側から身体を温めましょう。



けいし ぶくりょうがん どう きしゃくやくさん  
**桂枝茯苓丸、当归芍薬散**

つらい月経痛には、とどこおった「<sup>けつ</sup>血」のめぐりをよくする桂枝茯苓丸がおすすめ。体調を崩しやすく、貧血気味の方は、「<sup>けつ</sup>血」を増やし、水分バランスを整える<sup>とう</sup>当帰芍薬散がいいでしょう。これらの漢方は婦人系全般の不調に効果があります。