



木・土曜日の午後2時から、日曜日の午前10時から、月曜日の午後10時から、火曜日の午前10時から、水曜日の午後10時から、木曜日の午前10時から、金曜日の午後10時から、土曜日の午前10時から、日曜日の午前10時から、夜間診療も承ります。

生理痛は痛みは軽減できます。我慢しないで、

生理痛はあつて当たり前、病気じゃないからという事でひとり我慢している人はいませんか。生理は月経周期とともに子宮内膜と血液が排泄される過程ですので体の自然な働きですが、女性の約60%が生理痛を経験しているようです。



原因は...

生理中におなかの張りや重苦しさを多少感じるくらいならだれにでもあるのですが、なかには痛みがひどくて寝込んだり、鎮痛剤を飲まないで仕事や日常生活に差し支える人もいます。

こうなったら**月経困難症**です。

月経困難症の痛みは、生理開始と同時に、あるいは前日から始まる場合もあつて、1〜2日で治まる人から、月経期間中ずっと痛む人まで様々です。

ある時期から突然、痛むようになってくる人には**子宮内膜症**や**子宮筋腫**などが原因の可能性もあります。

また、特に病気でなくても、**不規則な生活や冷え、慢性疲労、ストレスなどの全身の体調不良**が原因という場合も考えられます。

メディカルアドバイス



鎮痛剤は使ってOK!

鎮痛剤を飲んで痛みが治まるのなら飲みましょう。鎮痛剤を飲むと癖になるからとか、体に悪いからといって、飲まないで我慢している人もいますが、それではかえってストレスになり、心と体両方に良くない影響を与えます。痛み物質が体内にたくさん放出されてしまうと、痛みを長引かせることになり、そうなるからでは鎮痛剤も効きにくくなります。月に数日、決められた量の鎮痛剤を飲む程度なら習慣性にはなりません。ひどい痛みになる前に早めに飲んで体を休めましょう。先手ケアが大切です。

病気治療にも使われる 不調改善に優れたハーブサプリ

世界各地で病気治療に用いられてきた植物がサプリメントとして身近なものになりました。自分の体質の弱みをカバーしてくれる強い味方として上手に利用してください。

☆チェストツリー☆

ホルモンのバランスをとるハーブ。生理不順、月経前症候群、生理痛などに効果的。

☆ブラックコホッシュ☆

女性ホルモンのバランスをとるハーブ。生理不順、月経前症候群、生理痛などに。

日常生活 アドバイス

生理の時こそ風呂に入ろう。

生理痛の時はイライラする気持ちをリラックスさせ、血行を促進してくれるお風呂に入りましょう。生理時のお風呂はタブーでは？と思っている人がいるかもしれないけれど、私たちは積極的におすすめします。生理の時には清潔が大切なので、きれいな一番風呂に入れば問題なし。**痛いなら温湿布&カイロ**

痛い部分を温めましょう。おなか痛いなら、おへその下か恥骨の部分を温湿布で温めます。

また、ちようどおしりの真ん中あたりにある仙骨（背骨の末端にある平らになった部分）を温めても効きます。

湿布には、**アロマオイル**をたらすと効果的。痛みを緩める**ラベンダー**。引きつるかんじの痛みがひどければ、**リラクゼーション**もおすすめ。

外出する時は、腰や恥骨部にカイロなどを貼って出かけましょう。暑い夏でも冷房で痛みが増すものです。痛いところは温めて。

注目!!

↓↓ 抗酸化サプリ ↓↓

☆ピクノジェノール☆



フランス海岸の松の樹皮から抽出される成分で、40種類以上の**フラボノイド**や**有機酸**が含まれています。

ビタミンCの再生、**ビタミンE**の活性化を担当。優れた**鎮痛作用**、**抗炎症作用**、**末梢血管拡張作用**があり、うっ血による痛みを改善、子宮内膜症などの重い生理痛、肩こり、慢性疲労、シミ、しわ対策として注目されています。コラーゲンを老化から守り、アレルギーを抑える働きも。フランスでは、その抗炎症作用と毛細血管を強化する作用から**静脈瘤改善**のための**一半医療品**として使われています。