



これから出産を迎える方 産後、体調が変化した方

妊娠出産は、現代医学をもってしても、
解明にはまだまだ遠いと言われるほど、神秘に満ちた世界です。
なので、産後うつや体調の変化に対しても、
女性ホルモンの急激な変化と考えられているものの、
予防や治療には行きついていません。

しかし・・・
昔から中医学の世界には「産後の養生」という考え方があります。

「中医学」の発祥の地・中国では、
産後は、女性が一生のうちで一番大事にしてもらえる時期で
家事は一切やらないのが、当たり前。
その上、栄養たっぷりの薬膳を嫌というほど食べさせられ、
普通でも当帰という生薬の入った漢方薬を2～3ヶ月は服用。
とにかく産後は体力の回復に努めるそうです。

産後の体調は、人それぞれですが、少しでも早く元気になって、
赤ちゃんとの時間を充実できれば、何よりだと考えています。

産後すぐに限らず、産後からの体調変化でもご相談ください。

ご相談いただいた方へ、
「産後の養生」冊子を差し上げています。

中医学では、出産時期の体力消耗を
1, 気虚 (体力の消耗)
2, 陰虚 (大量の汗)
3, 血虚 (出産時期の出血あるいは妊娠中の貧血)
と、認識し、その「三つの虚」により
悪露の排泄が悪い、便秘、憂鬱、関節痛などの
不調が出ると考えられています。
これらの不調に対しては、
100日以内の漢方ケアで解消することを
強調しています。



～冊子「産後の養生」より～

◆相談時間
月・火・水・金曜日 9時～17時
木曜日 14時半～18時 / 土曜日 9時半～15時
都内の大病院に勤務後、薬局オリーブファーマシーへ。2児の母。
2015年のオリーブ健康館のオープンとともに漢方を中心とした相談薬剤師を務める。



血の道症ってなに？

血の道症とは、月経・妊娠・出産・産後・更年期などの女性ホルモンの変動に伴って現れる精神症状および身体症状のことです。

血の道症によくある症状は？

精神症状：イライラ、神経の昂り、怒りやすい、ヒステリー、不安
身体症状：頭痛、冷え性（下腹部・足腰）、しもやけ、しみ、貧血、便秘、めまい、息切れ、のぼせ、肩こり、月経不順、乾燥、かゆみ

血の道症の効能をもつ漢方

四物湯、加味逍遙散、逍遙顆粒、抑肝散、女神散、温清飲、柴胡桂枝乾姜湯、芍婦調血飲第一加減、桂枝茯苓丸、川芎茶調散…

下の子が1歳になる前までは、よく漢方の勉強会に連れて行ってました。
生後半年くらいまでは、良く寝ていたのも、左手で抱っこしながら、右手でメモを取り、必死に先生の話聞いていた覚えがあります。
休憩の時、パンパンに疲れた左腕と肩。
重くなったなあ。後半、体力もつかなあ。
と、思っていたその日の授業は、
「川芎茶調散（頂調顆粒）」でした。
頭痛があるわけでもなかったのですが、
となりの先生に、
「疲れたでしょ？それにも効くわよ」と言われて1包。
今、抱っこし始めたばかりかと思うくらいに、
肩腕が軽くなり、午後の授業を乗り切ることができました。
漢方っておもしろいな。あの日の驚きは今でも忘れられません！

