

その生理の量、実は『当たり前』 じゃないかもしれません。

～福島県の女性の『10人に1人』が、月経過多のサインを見逃しています～

(医学的統計による発症率に基づき算出。県内でも数万人規模の方が悩みを抱えています)



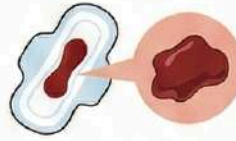
最近、ナプキン
を替える回数
が多すぎない？

仕事や授業が心配



1～2時間で漏れそうになり、席を立つのが不安。

経血の状態



レバーのような血の塊(2cm以上)が混ざることがある。

『隠れ貧血』のサイン



階段の上り下りで息が切れる。



朝、起きるのがとにかく辛い。



「生理は重くて当たり前」「みんな我慢しているもの」と思い込んでいませんか？
女性は、人一倍責任感が強く、辛くても表に出さずに頑張りすぎてしまう傾向があります。
でも、その「ドバツと出る」状態は、あなたの体が発しているSOSかもしれません。

【セルフチェック】ナプキンで見る経血量の目安

一般的な経血量は1周期で
20ml～140ml
とされています。

『月経過多』の
サインかも

- 夜用ナプキンが1時間持たない
- 昼間でも夜用ナプキンが手放せない
- ナプキンとタンポンを併用しないと不安で動けない

■ なぜ「出すぎてしまう」のか？ 漢方の視点で見る2つの原因

血管の「材料不足」(栄養不足)



栄養が不足すると、血管を維持したり再生したりする力が落ちます。その結果、血管がもろくなって出血しやすくなり、さらに血管の修復が追いつかず出血が長引きやすくなります。

巡りの悪さが招く「内膜の炎症」



デスクワークや冷えて血流が悪くなると、子宮内膜に老廃物が溜まり、炎症が起きやすくなります。この炎症によって内膜が厚く増殖しすぎてしまい、生理の時に大量の出血を招くのです。

繰り返すドバツと 出血・貧血ループから 抜け出すために。

「もう生理のたびに振り回されたくない」

■鉄分不足は「心」の元気まで奪う？



鉄はエネルギー(ATP)を作るコアミネラルです。不足すると、やる気を出す「ドーパミン」や、心を安定させる「セロトニン」がうまく作れなくなります。月経過多が及ぼす影響を放置しないで！



10代:「やる気が出ない」「集中できない」のは性格ではなく鉄不足かも。



大人:「生きていて楽しくない」という感覚も、実は貧血が関わっている可能性があります。

■日常から始める改善へのステップ

【食事で満たす】

タンパク質を意識して摂取し、ビタミン・ミネラルを補うために野菜をたっぷり摂りましょう。



【吸収効率を上げる】

胃腸が荒れていると、せっかくの栄養も吸収されません。「クマササ」で小腸の炎症を鎮め、栄養の吸収効率を高めるなど土台となる腸内環境を整えることも大切です。



第3類医薬品 大和生物研究所 ササヘルス20ml 税込 **440**円

漢方で生理の出血量をコントロールする 新しいケアを始めませんか。

生理開始から「**芍帰膠艾湯(きゅうききょうがいとう)**」を服用することで、**止血作用がはたらき、ホルモンバランスの乱れで多くなってしまった月経量を正常にしてい**く効果があります。

服用後は、出血量がいつもより少なく感じられ、毎月感じていた不安が和らぎ、過ごしやすさの違いを実感できます。**まずは3日間、体調を見ながらお試しください。**



第2類医薬品

小林製薬
45錠

チラック

税込 **1,870**円

大切な体だからこそ!

月経量が多い状態が続くと、血液が逆流して女性特有の深刻なトラブルにつながるリスクを高めるという考え方もあります。「たかが生理」と我慢せず、あまりに痛みが酷い場合や出血が長引く場合は、無理をせずに医療機関の受診も検討してくださいね。

