

一人一人ていねいな
カウンセリングで
ぴったりの漢方を処方してくれます。

子宝漢方を得意とするかしたに先生をはじめ、不妊に関するエキスパートがそろった漢方薬局。駅徒歩1分とアクセス抜群で通いやすさも魅力です。オリジナルの「桃福宝」をはじめ、妊娠力を上げるサポート体制は万全です。

住所：奈良県橿原市八木町1-11-7 電話：0120-50-9301
HP: <https://www.ichiyokan.jp> 営業時間：10:00~18:00
定休日：木曜・日曜・祝日 来店が難しい場合は電話相談対応可



スタッフは全員女性なので、デリケートなことも話しやすい雰囲気。病院では聞きづらかったことを、気軽に質問し解決できるのも、漢方薬局のメリットです。

カウンセリングで記入することは…



- これまでの治療歴
- 生理の様子
- 気になる体の不調
- 現在服用中の薬ほかに
- 基礎体温チェック
- 舌診

治療や妊娠の時期を検討中のかたは、
しっかりと体づくりにとり組んで、
チャンスに備えましょう。

遠方のかたはTEL相談あります。



遠方で直接訪問ができない場合は、電話相談もOK。漢方薬服用後も、専門スタッフが定期的に電話し、体の状況や変化などを、細かくチェックします。

クヨクヨタイプ

気がたまっている体の機能を抑制。深呼吸をしよう



- ☐ 気になることが頭から離れない
- ☐ 思い詰めやすい
- ☐ 息苦しくなりやすい
- ☐ のどに詰まり感がある
- ☐ 舌にコケが多い

内向的で消極的、気分が沈みやすい特徴があり、体の機能が抑制されるため、全体的な体の動きが悪くなってしまうタイプです。排卵日がわからなくなったり、排卵までだらだらと時間がかかる場合が多く、経血も黒っぽいことが多いです。

関係のある内臓は肺。呼吸が浅く、深呼吸が苦手という人もいます。うまく呼吸ができていないこともあるので、1日のうちに数回、深呼吸をする時間を設ける、肩を開いて胸を広げ、呼吸をしやすいう姿勢にするなどを心がけましょう。

エネルギー不足タイプ



- ☐ やる気が出ない
- ☐ 体がだるい
- ☐ 寒暖差に弱い
- ☐ 季節の変わり目に体調を崩しやすい
- ☐ 舌がむくんでいる、舌のふちに歯形がつく

元氣エネルギーが足りない！ 胃腸を大事に

内臓機能や気持ちのバランスをとるための、根本的なエネルギーが足りないタイプ。自分ではこうありたいという願望はあるのに、エネルギーが足りないために、実現できない状態です。声は弱く、小さめ、体を守る力も弱いかたが多いです。体調が不安定になりやすく、特に注意したいのは夏。また、梅雨に体調を崩すこともあり、一度、乱れると回復も遅くなりがちです。

関係する臓器は、胃腸。食事でのった栄養は、「気」をつくるものになりますが、胃腸が弱いために「気」を生みにくく、エネルギーも不足しています。食事の際は、胃腸に負担をかけないように、早食いをせず、よく噛んで食べることを心がけてください。また、肉、緑黄色野菜など、栄養価が高いものをしっかりと食べましょう。漢方薬は、補中益気湯などがおすすめです。

チャートで診断！

体質タイプ別にアドバイスします 漢方で「妊娠」へシフト！

漢方では、体も心もサポートすることによって、より妊娠力が上がると考えます。今回は、体と心からわかるあなたの体質を大きく3つに分けて、対処法をご紹介します。注意すべきポイントをふまえることで、体も心もよりラクに生活できます。

撮影／大林博之 イラスト／戸村桂子 取材・文／加藤タチ(リワークス) 構成／伊藤絵里子 デザイン／太田玄絵

西洋医学ではおもに体に焦点を当てた治療が行われますが、漢方では体だけでなく心も重要な要素ととらえ、両者に注目します。たとえば「血流が悪い」という体質でも、心の面からは「イライラしやすい」「落ち込みやすい」など、タイプを分けられます。ですからイライラタイプのかたの血流を改善する場合、血流改善＋イライラをしずめる、2種の漢方薬を組み合わせることで、より効果が出やすくなるのです。

漢方では体と心はお互いが影響し合っていると考えますから、体の働きのバランスが崩れると、気持ちや感情も乱れてしまいます。漢方薬を飲むことによって、内臓の働きのバランスがよくなり、ヒステリックだった気分が、おだやかになるなど、よくあること。自分がどのタイプか知っておくことで、日常生活をよりラクに過ごすこともできますから、ぜひ参考にしてください。

イライラタイプ

気が滞っているタイプ。うまくストレス発散を！

- ☐ やる気がある、気が強い
- ☐ 活動的・外交的
- ☐ PMSが強い
- ☐ 基礎体温が全体的にギザギザ
- ☐ おなかが張りやすい
- ☐ いつも忙しい
- ☐ 肩や首がこりやすい
- ☐ 声が力強い
- ☐ 舌が赤い、細くとがっている



イライラタイプは、「気」が滞っているため、体の中に余分なエネルギーをため込んでいる状態。月経前症候群(PMS)が強かったり、おなか張りが張っていたり、基礎体温グラフも激しくギザギザしているといった症状があります。

漢方では、心と内臓はお互いに影響し合っていると考え、イライラしているときに注目するのは肝臓。肝臓は自律神経を調整する要の臓器であり、子宮の血液を貯蔵する働きもあります。ですから生理周期で女性ホルモンの分泌が変わると、肝臓が影響を受け、自律神経が乱れてイライラが起こります。イライラが高まると、子宮に影響が及び、生理痛が強くなるなどの症状が現れます。

イライラタイプのかたにおすすめの漢方薬は、加味逍遙散など熱を冷まして、肝臓の働きを安定させるようなもの。日常生活では、春に体調を崩しやすいので注意しましょう。

また、仕事やプライベートなどで忙しい時期に、高度な治療をする、よりエネルギーをため込み、自律神経が乱れるという悪循環になりがちです。イライラタイプは、エネルギーが過剰にある状態なので、できるだけ発散するよう心がけましょう。食事では体の熱を上げる激辛なもの避けてください。

かしたに陽子 先生
女性の体に特化した専門性の高い漢方と、豊富な経験による適切なカウンセリングで支持を得ている。1999年正倉館薬局、2004年に一陽館薬局八木本店を開局。17年に一陽館薬局 学園前店を開業。著書に『30才からの子宝健康法』がある。

あなたの
体質は？

当てはまる項目の
多いタイプを
チェックしましょう！