

月経の話

この頃、ママ友から、娘さんの月経について相談されることが増えてきました。

年齢、環境、体質による個人差はありますが、月経周期は28±7日、出血日数は3〜7日間が正常な月経と考えます。

また、月経中は、多少の違和感はあるものの、月経痛、だるさ、イライラ、胸の張などは気にならないくらいが普通です。

ところが、月経が何ヵ月も来ない、一ヵ月

に二回来る、出血が多すぎる(長すぎる)、月経痛がきつい、感情の起伏が激しい...などがある場合は、正常な月経に導いて

ることが大切です。
漢方薬は、成長過程の若い女性のからだをやさしくサポートしてくれます。

錠剤やシロップになっている飲みやすい漢方薬もあり、よくお勧めする婦宝当帰膠(ふほうとうきこう)は、黒糖味でおいしく服用できます。

約40年間付き合うことになる月のもの。最初

<第十話>



あげる必要があります。特に、初潮を迎えてから21歳くらいまでの月経の不調は、心や体の成長のバランスの乱れが原因

に整えておくことが肝心です。

.....

となっていてることが多い

◆飯島仁生堂薬局本店
足立区千住1-19-8

☎03-8811-2273

<http://www.jinseido.co.jp>