

つらいPMS(月経前症候群)の症状を和らげる。  
オンラインカウンセリングと漢方ケアの「+kampo」  
『PMSカウンセリング×漢方薬』サービス開始  
～薬剤師がパーソナルなお悩みに寄り添いサポート～

pluskampo株式会社(所在地:東京千代田区、代表取締役薬剤師:笹森 有起)が展開する、オンラインカウンセリングと漢方ケアの「+kampo(プラス漢方)<https://www.pluskampo.jp/>」は、「PMSカウンセリング×漢方薬」サービスを開始いたします。



■『PMSカウンセリング×漢方薬』サービスURL: <https://www.pluskampo.jp/products/14>

PMS(月経前症候群)とは、月経前、3～10日程の間続く精神的あるいは身体的な不調のことです。原因として、女性ホルモンの変動が関わっていると考えられており、日常生活にさしかえるほど症状がひどいけれど月経が始まるとそれらの不調がなくなる場合、月経前症候群(PMS)と診断されます。精神神経症状として情緒不安定、イライラ、抑うつ、不安、眠気、集中力の低下、睡眠障害、自律神経症状としてのぼせ、食欲不振・過食、めまい、倦怠感、身体的症状として腹痛、頭痛、腰痛、むくみ、お腹の張り、乳房の張りなどがあります。

PMS症状に漢方薬は有効です。ホルモン剤に比べて重篤な副作用はほとんどありません。しかし、服用していく順番も大事であったり、上手に使うことが難しいところがあります。「+kampo」では、薬剤師によるオンラインカウンセリングを行っています。女性のお悩みの多くを占めるPMSに対しても、少しでも症状を和らげる対策をご提案できるよう、この度「PMSカウンセリング×漢方薬」サービスを開始することとなりました。本サービスでは、個人のPMS症状や体質に合わせて漢方薬を提供しながら、お悩みのご相談やライフスタイルのアドバイスを行います。ユーザーに合う漢方薬選びだけでなく、日々の不調相談、体調が整った後の漢方薬のやめ時などについてももしっかり寄り添ってサポートしてまいります。

## ■+kampoが提案する「PMSカウンセリング×漢方薬」サービス概要

- サービス名称:PMSカウンセリング×漢方薬
- サービスURL:<https://www.pluskampo.jp/products/14>
- Instagram:[https://www.instagram.com/fem\\_plus\\_k/](https://www.instagram.com/fem_plus_k/)
- サービス内容:
  - オンライン問診／LINE相談／リクエストに応じてzoom相談(月2回・10分まで)
    - weekly回答に対するフォロー
    - PMS症状について知識を共有
    - 改善方法の提案や事例の共有
    - 生活習慣のアドバイス
    - 体質に合う漢方薬の提案
  - 漢方薬の定期初回10日分(携帯カップ、巾着付き)  
2回目以降は30日分8,800円でお届けします
- お届けする漢方薬名:オンライン問診やヒアリングにより合う漢方薬をお選びします。  
補中益気湯／加味逍遙散／十全大補湯／抑肝散／桃核承気湯／  
当帰芍薬散／半夏厚朴湯／温経湯など
- 用法用量:1日3回食前又は食間

※ 飲み忘れてしまう方は、気が付いた時に服用いただいて問題ありません。

※ +kampoでは、検証結果・臨床効果に基づき、服用のタイミングよりも回数を重要視しています。

※服用の間隔は2～3時間空けてください。

※漢方薬は全て1回分ずつの個包装でお届けします。

※粉末と錠剤のどちらかをお選びいただけます。(服用中に変更可能です)

※服用後の反応に応じて漢方薬の変更もご提案します。

### <漢方薬はパーソナルなお薬>

同じ症状でも、人によって合う漢方薬は異なります。最適な漢方薬を見つけるには、実際に服用して効果を確認してゆく必要があり、専門家と密に体調の変化を連携することが、最適な漢方薬を見つける最短距離です。

### <体質改善は長期的な取り組み>

漢方薬によるPMS症状の改善は、長期的な取り組みによる根本的な体質改善になります。漢方薬の服用中も、体の声を聞きながら最適な方法を続けることが大切です。

## ■漢方医でもありウイメンズクリニックでの診察も行う新見先生がPMSを感じにくい体づくりをアドバイス

### Q、PMSの症状はなぜ人によって差があるのでしょうか？

女性ホルモンの変動に対するレジリエンスが高いか低いかポイントになります。レジリエンスは、復活力や再現力などさまざまな訳され方がありますが、何かストレスが起こってもサラッとかわすことや、少し萎えたとしてもまた戻る能力ですね。しなやかさというイメージかもしれません。

PMSの症状自体は、エストロゲンとプロゲステロンの変動によりますが、その変動に対する反応も個人差が大きく症状が出る人・出ない人がいます。つまりホルモンの変動と症状の強さには相関がないのです。

大事なことはこれをすれば全員に正解という方法はなく、ホルモンの変動に耐えられるように心と身体を鍛えることが大切です。個人差があるので色々試すのがおすすめです。

### Q、どういったタイプが不調を感じやすいのでしょうか。

レジリエンスが低い人が不調を感じやすいです。

女性ホルモンの変動が起こったときに、レジリエンスが高ければ上手く対応できるんです。



ぼくはそれを、フィーメール(Female)のレジリエンス(resilience)ということで「フェムレジ」と呼んでいます。フェムレジを高めれば、女性ホルモンの変動による症状はクリアできます。

Q、フェムレジを高めるにはどうすれば良いでしょうか？

ヨガや運動、薬、漢方薬、サプリなど、どんなものでもいいんです。

ただし、誰にでも効くという決定的なものはありません。

人によって症状が異なるように、ヨガが合う人もいれば、漢方薬が合う人もいます。

人それぞれ合うものは異なりますが、その中でも、「複数の症状」に対応するためには、漢方薬もおすすめです。漢方薬はさまざまなものに対応する多成分系の生薬から構成されているため、医師の視点から見ても良いと思います。

■アドバイザー医師 オックスフォード大学医学博士 新見正則 先生

1985年 慶應義塾大学医学部卒業。98年 英国オックスフォード大学医学博士取得(Doctor of Philosophy)。2008年より帝京大学医学部博士課程指導教授。20代は外科医、30代は免疫学者、40代は漢方医として研鑽を積む。現在は乳がん患者に対するセカンドオピニオンを中心に、漢方、肥満、運動、更年期、PMSなど女性の悩みに幅広く寄り添う自由診療のクリニックで診察を続ける。がん治療に於いては、明確な抗がんエビデンスを有する生薬、フアイアの普及も行う。

「漢方jp (<https://kampo.jp/>)」主宰。新見正則医院 (<https://niimimasanori.com/>) 院長。

著書に、『西洋医がすすめる漢方』『仕事に効く！ モダン・カンボウ』『患者必読 医者への僕がやっとわかったこと』『イグノーベル的バランス思考 極・健康力』など多数。

■+kampo(プラス漢方)について

「+kampo」は、女性ホルモンの乱れによって起きる、更年期、PMS、産後不調などをカウンセリングしながら、漢方薬やサプリメントで整えていくヘルスケアサービスです。服用中のLINE相談に加え、長期的に服用いただくお客さまには毎週の簡単な健康チェックなどによってコミュニケーションを取りながらベストな漢方薬を見つけるとともに、お悩みによってサプリメントも選択肢に含めながら健康課題を解決していきます。また、健康についてのちょっとした不安や疑問も質問可能。インターネット上に溢れる情報の中から信頼できる情報を探すのが難しい現代において、薬剤師の専門知識によるアドバイスを気軽に受けられます。

+kampoブランドサイト:<https://www.pluskampo.jp/>

Instagram:<https://www.instagram.com/pluskampo/>

Twitter:<https://twitter.com/pluskampo>

YouTube:[https://www.youtube.com/channel/UC7nqygMtB4Ki0\\_BqmjpuAhg](https://www.youtube.com/channel/UC7nqygMtB4Ki0_BqmjpuAhg)

The logo for 'kampo' features a stylized cluster of small dots on the left, followed by the word 'kampo' in a bold, lowercase, sans-serif font.

【報道関係者様からのお問い合わせ先】

pluskampo株式会社 広報担当:平(タイラ)

TEL:090-1539-5319

E-mail :[taira@pluskampo.jp](mailto:taira@pluskampo.jp)