

～クラシエの漢方×フェムケア～ 産後ママは気づかいうちに不調を溜め込みがち？

## 漢方視点で考える産後のセルフケア

ママの約2人に1人が産後にさまざまな心身の不調を経験していることが明らかに

### 主なトピックス

1. **ママは産後の不調を溜め込みがち!? ママの約3人に1人が産後不調を我慢していると回答**
2. **漢方視点で見る産後の身体とおすすめのケアについて解説**
3. **産後のママにおすすめの漢方薬を紹介**

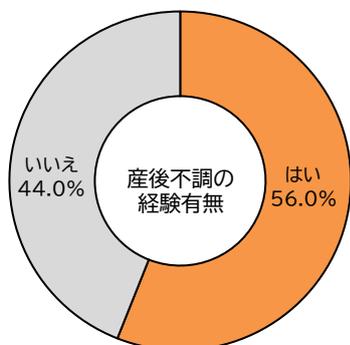
漢方薬を中心とした一般用医薬品と医療用医薬品を販売するクラシエ薬品株式会社では、1年間を通して季節や流行に応じた漢方情報を発信してまいります。今回は、20代～40代の母親を対象に産後の不調に関する実態調査（※1）を実施しました。

妊娠・出産は女性にとって大きなライフイベントであり、この期間で女性の身体は大きく変化します。厚生労働省の統計によると、7月～9月は全体的に出生数が増える傾向にあり、出産を控えるママも多い時期であると考えられます。そこで、今回は産後の不調について調査し、産後におすすめのケアや漢方薬を紹介します。

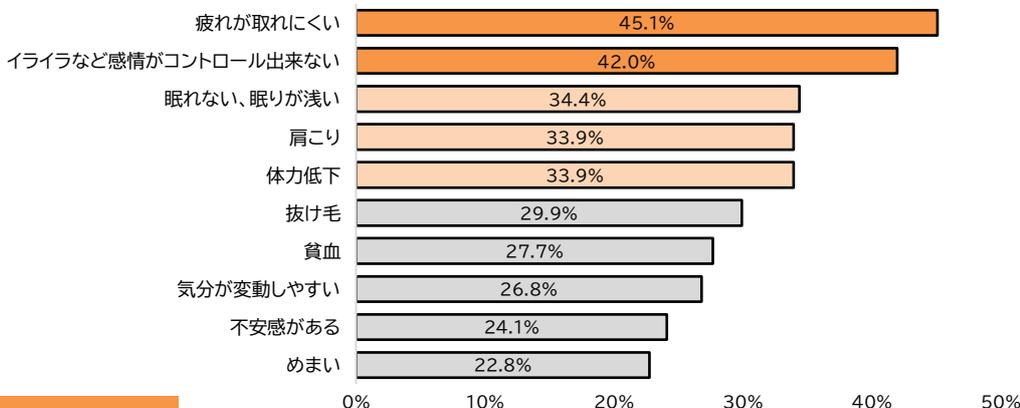
### ママの約2人に1人が産後に心身の不調を経験

産後不調の経験について尋ねたところ、56.0%が産後に不調を感じたことがあると回答しました。具体的な不調の中で最も多い回答は「疲れが取れにくい」となり、次いで「イライラなど感情がコントロール出来ない」（42.0%）が多い結果となりました。この結果から、**産後ママは身体的だけでなく、メンタル面での不調も感じており、産後の不調は多岐にわたることが明らかになりました。**

Q1. 産後に心身の不調を感じたことはありますか？  
（単数回答選択式）（n=400）



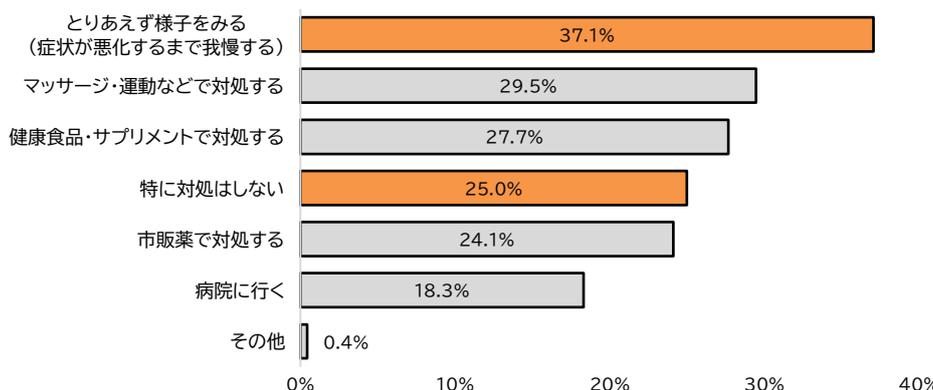
Q2. 産後に感じた心身の不調について、あてはまる症状を全てお選び下さい。  
（複数回答選択式）（n=224） ※調査結果より上位10項目を抽出



### ママは産後の不調を溜め込んでいるかも!?

続いて、不調を感じた時の対処方法を尋ねたところ、「とりあえず様子を見る（症状が悪化するまで我慢する）」が37.1%と最も多い結果となりました。また、「特に対処はしない」と回答した方も25.0%にのぼりました。このことから、**約6割以上のママは不調への対処を後回しにしてしまっている傾向がみられ、知らず知らずのうちに不調を溜め込んでいる可能性も考えられます。**

Q3. 不調を感じた時、どの様に対処しましたか？当てはまるものを全てお選び下さい。（複数回答選択式）（n=224）



漢方では、人の身体は「気（き）」「血（けつ）」「水（すい）」の3つで構成されていると考えられており、この3つがバランス良く巡っていることで心身の健康が保たれます。中でも女性と「血（※2）」は密接な関係にあり、胎児の栄養源や母乳の材料として使われたり、出産時の出血で喪失するなど、産前産後では血の不足（血虚）が起こりがちです。また血の不足は「気（※3）」の異常をもたらすこともあり、気の不足や巡行不良を招くことがあります。

**産後、少しでも血虚の症状が気になり始めたら要注意。そのままにせず、悪化する前に早めの対処を心がけることがおすすめです。**

### <こんな症状があったら、あなたは「血虚」かも！？>

#### 「血虚」症状チェックリスト

- |                                 |  |                                |
|---------------------------------|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 抜け毛    | <input type="checkbox"/> 耳鳴り           | <input type="checkbox"/> 眠れない  |
| <input type="checkbox"/> 貧血・めまい | <input type="checkbox"/> 神経症（不安感・憂うつ感） | <input type="checkbox"/> 目がかすむ |
| <input type="checkbox"/> 乳汁分泌不良 | <input type="checkbox"/> 皮膚につやがない      |                                |



※2 全身の組織や器官に栄養を与えるもの、精神活動を支えるもの

※3 目には見えないが人の体を支える生命活動のエネルギーのようなもの

■ 60秒で自分の体質をチェックしてみよう ⇒ **「からだかがみ」** <https://www.kracie.co.jp/ph/k-therapy/karadagakami/>

### <「血」を補うためのおすすめの対処法>

消耗した「血」を補うには、生活から改善していくケアもおすすめです。気をつけたい生活習慣や、「血」を補い巡りを良くする食べ物をご紹介します！

#### ▶ **まずは身体をしっかりと休めましょう**

産後は出産や育児による心身への過大な負担から、気血の不足が起こりやすくなります。周囲も上手に頼って、時には休息の時間を作ることも大切です。

産後の母体の回復やその後の母親の健康は、時間をかけて体力の回復をはかるべきとされています。**中華圏では最低1ヶ月は必ず休養を取る「坐月子（ズオユエス）」と呼ばれる習慣があります。**具体的には、授乳と食事の時以外は横になって身体を休ませるようにし、冷たい飲食物を避けて胃腸への負担を減らして消化吸收しやすいお粥などを摂取すべきとされています。

出産後、身体や心が思うに任せないのは当然のことです。自分を責めず、できるだけゆっくりと身体を癒やしてあげてください。

#### ▶ **冷えは厳禁！身体をあたためましょう**

産後の身体は、温めながら栄養を補う必要があるため、室内でも靴下を履くなどして下半身からくる冷えを防ぐこともおすすめです。生野菜や冷水を摂取することも、身体を冷やすことに繋がりますのでできるだけ避けた方が良いでしょう。

#### ▶ **消化の良いもの、胃腸に負担がかからないものを取りましょう**

産後は心身が弱りやすく、胃腸も弱くなりがちです。胃腸に負担のかかる冷たいものや消化の悪い食材は避け、身体を温めるものや胃腸に負担がかからない**温かいスープやお粥**などがおすすめです。また、胃を養うだけでなく、血の巡りを良くしてくれる**黒いキクラゲ**も産後にはおすすめです。

漢方では天然の甘味は胃腸を元気にすると考えられています。特に**ナツメ**は、**漢方薬の生薬として幅広く使われています。**ハチミツと一緒に炊くと甘くて美味しく、おやつ代わりに最適です。血が不足すると甘いものが欲しくなるもの。そんな時には黒砂糖をお湯に溶かして飲むこともおすすめです。

#### ▶ **栄養バランスを考えた食生活を心がけましょう！**

血は食べたものから作られるため、血の質や量は日頃の食生活を反映します。育児が忙しく、ママの食事は何でもいいや！となりがちですが、意識的にいろいろな種類の食材をバランス良くとるよう心がけてみましょう。漢方では、**血液の色に似た“赤黒い色”をした食材は、血を補う作用を助ける働きがある**と考えられています。**ベリー類や牛肉、黒ゴマなどの黒色食材、トマトなどビタミン類の多い赤色食材**を食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

キクラゲと玉子の中華風スープ  
胃腸の負担を和らげる温かい  
スープがおすすめです！



## クラシエ薬品の“産後におすすめ漢方薬”のご紹介

クラシエ薬品より、産後の不調におすすめの漢方薬をご紹介します。

### <産後のストレスや不安感、体力低下には芍婦調血飲>

#### 芍婦調血飲（きゅうきちようけついん）



芍婦調血飲は、産後の神経症や体力低下に効果がある漢方薬です。産後は「血」を大きく損なうことが多く、血の不足によって不安感といった産後の神経症や、体力の低下を強く感じるようになります。芍婦調血飲は処方名に「調血」とあるように、「血」を整える働きを中心に、全身の「気」「血」の不足を補い、隅々へ巡らせることで、産後の神経症や体力低下を改善します。

芍婦調血飲エキスFC錠クラシエ  
【第2類医薬品】

希望小売価格：2,200円/8日分（税込）

効能：体力中等度以下のものの次の諸症。ただし産後の場合は体力に関わらず使用できる。：月経不順、産後の神経症・体力低下

### <産後のイライラには抑肝散加陳皮半夏！>

#### 抑肝散加陳皮半夏（よくかんさんかちんぴはんげ）



抑肝散加陳皮半夏は、産後のイライラなどの神経症を改善する漢方薬です。産後の血虚（栄養不足）によって自律神経を養えなくなると、バランスが乱れて交感神経が亢（たか）ぶり、イライラしやすくなります。抑肝散加陳皮半夏は自律神経系を調節して、交感神経の亢ぶりを鎮めることで産後のイライラの改善が期待できます。

抑肝散加陳皮半夏エキス顆粒クラシエ  
【第2類医薬品】

希望小売価格：2,420円/8日分（税込）

効能：体力中等度をめやすとして、やや消化器が弱く、神経がたかぶり、怒りやすい、イライラなどがあるものの次の諸症：神経症、不眠症、小児夜泣き、小児痙症（神経過敏）、更年期障害、血の道症、歯ぎしり

（注）「血の道症」とは、月経、妊娠、出産、産後、更年期など女性のホルモンの変動に伴って現れる精神不安やいらだちなどの精神神経症状および身体症状を指します。

### <産後の強壮には四物血行散！>

#### 四物血行散（しもつけっこうさん）



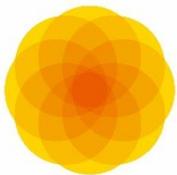
四物血行散は、出産で弱ってしまった産婦の強壮に用いるお薬です。漢方では産後は、出産による出血や、母乳の分泌、育児による心身への負担などから血を失いやすい環境にあると捉えます。四物血行散は血を補う代表的な漢方薬「四物湯（しもつとう）」に、胃腸の働きを高める白朮（びやくじゆつ）・茯苓（ぶくりょう）を加えたお薬です。血の不足を改善することで、産婦の強壮が期待できます。

四物血行散  
【第3類医薬品】

希望小売価格：2,310円/8日分（税込）

効能：貧血に伴う全身倦怠、低血圧、月経異常、婦人科諸疾患に起因する神経症状（目まい、のぼせ、耳鳴、頭痛、不眠、憂うつ症、不安感）、子宮出血、産前産後及び妊娠による貧血、妊婦の強壮、産婦の強壮

## クラシエ薬品について



日本を生きるあなたへ。

クラシエの漢方

クラシエ薬品は漢方のプロフェッショナルとして、半世紀以上にわたり日本に暮らす人々の健康で豊かな暮らしをサポートしてきました。漢方薬を中心に一般用医薬品から医療用医薬品まで自社一貫体制の下で幅広く提供しています。

近年、健康の価値や暮らしのあり方が大きく変化している社会の状況を受けて、クラシエ薬品は漢方事業における医療用分野と一般用分野の連携を強め、「クラシエの漢方」として事業一体で漢方薬を通じた健康価値の提供を高めていくことに挑戦していきます。

漢方を通じて、日本に暮らす人々が自らの健康を総合的に見つめ、理想とする健康的な暮らしをつくることをサポートしていきます。