

広告

中日教えてナビでは
様々なジャンルの専門家が
皆さんの相談にお答えします。



その道の専門家にきく 中日 教えてナビ

中日教えてナビ

検索



お問い合わせ・運営
株式会社中日アド企画 中日教えてナビ運営事務局
TEL.052-239-1226
〒460-0001 愛知県名古屋市中区三の丸1-5-2 中日新聞社北館5F

東海エリアの専門家を紹介するWebサービスです。あなたの悩みや疑問を相談したり、専門家を探すことができます。

マネー・保険の専門家



大森FP事務所

大森 英則

愛知県江南市

住宅・不動産の専門家



「かかりつけ大工」友建

山田 昌昭

愛知県北名古屋市

冠婚葬祭の専門家



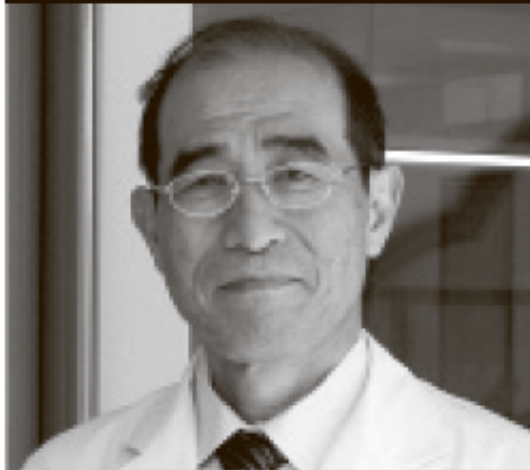
石のきむら

木村 泰長

愛知県尾張旭市

紙面出張 Q&A

医療・健康の専門家



漢方薬の選び方・療法を
丁寧に答えます

皇漢堂林薬局
林 誠一
愛知県一宮市



産後なかなか寝れない

産後3カ月です。子育てで疲れているのに寝つきません。睡眠薬は母乳への影響もあるので、飲んでいません。



漢方の考え方は、2つの状態を考えます。

ひとつは、出産によって大量の出血を伴い、同時に大量の汗をかいたり、羊水など大量の水分を排出してしまっために、血液と水分の不足を発生します。ですから、少しでも早く失った血液と水分を補給してあげることが産後の養生の一つです。昔なら貧血に良いと言われる食事を色々考えて食べさせていました。同時に、血液を吸収しやすくしたり、水分を保ちやすくする効果の

ある漢方薬を産後一カ月服用するように奨めています。これは、産後の肉体的な疲れを取ることが主体になります。

もうひとつは、出産は興奮状態を数時間続けていると考えます。興奮した熱を冷ますには、水が必要です。しかし、産後は水分が欠乏しやすくなっていますので、冷ましくい生理状態になっています。そこに、育児のために精神的な疲れが加わって、さらに眠れなくなりやすくなります。その場合には水分を補い、熱気を鎮静させる漢方薬を服用することによってバランスを回復することで不眠を解消することができます。

もし漢方薬を服用してみたいと思われましたら、専門家のいる漢方薬局などでご相談のうえ、最適な漢方薬を選んでもらうことが良いでしょう。