

症状

血の流れが滞って  
生理痛・にきびでお悩みの

お血タイプさん



ツムラ漢方  
TSUMURA  
KAMPO **25**

桂枝茯苓丸  
けいしぶくりょうがん

のぼせて  
足は冷える方に  
生理痛、肩こり、しみ

用法 1日2回 内容量 10日分

第2類医薬品 比較的体力がある方に

- 生理痛が重い方
- 生理に伴いにきびが悪化する方
- 肩こりがある方

比較的体力があり、ときに下腹部痛、肩こり、  
頭重、めまい、のぼせて足冷え等を訴える方  
のしみ等の症状にも。

ツムラ漢方  
桂枝茯苓丸料エキス顆粒A  
包装：20包（10日分）／2,640円 第2類医薬品

- 貧血ぎみの方
- 冷え症の方
- 疲れやすい方
- 生理不順の方

体力虚弱で、冷え症で貧血傾向、疲労しやす  
く、ときに下腹部痛、肩こり、耳鳴り、動悸等  
を訴える方のめまい、頭重等の症状にも。

ツムラ漢方  
当归芍薬散料エキス顆粒

包装：20包（10日分）／2,640円 第2類医薬品

ツムラ漢方  
TSUMURA  
KAMPO **23**

当归芍薬散  
とうきしゃくやくさん

冷え症で  
むくみやすい方に  
生理不順、めまい、頭重

用法 1日2回 内容量 10日分

第2類医薬品 体力虚弱で、冷え症で  
貧血の傾向があり  
疲れしやすい方に

血を

PICKUP  
整える漢方薬



症状

血が不足気味で  
冷え症・生理不順でお悩みの

血虚タイプさん

漢方薬の  
『質』にも注目を!

自然の植物や鉱物からできている漢  
方薬は、栽培する時期や環境によっ  
て原料となる生薬の質にバラつきが  
あるため、生薬の『質』に注目するこ  
とが大切です。ツムラでは『漢方の品質  
は畑から』をモットーに厳しい基準を  
定め、それに合格した生薬のみを  
使用。さらに、独自の製造ノウハウ  
によって、バラつきがなく均質性の高い  
漢方薬を製造、出荷しています。

漢方MENU

抽選で  
頑張るあなたにツムラの  
『ご褒美セット』をプレゼント

セット内容 漢方START BOOK（漢方ガイドブック）、  
「バスハーブ」医薬部外品 サンプルタイプ3個（冷え症、肩こりに）

はがきの場合：郵便番号・住所・電話番号・氏名・年齢・  
性別・職業・キータ入手したドラッグス  
トア名を明記の上、下記までお送りく  
ださい。

宛先 〒101-0048  
東京都千代田区神田司町2-6-5  
日宣神田第2ビル  
キータ編集部「ツムラのご褒美セット」係

締め切り日：2021年10月31日（日）消印有効

WEBの場合：QRコードまたは  
http://kiita.netに  
アクセスし、必要事  
項を入力の上、ご応  
募ください。



当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

RANKING

普段感じる不調 TOP10<sup>※1</sup>

（複数回答）

- 1位 疲れ・だるさ ..... 66.0%
- 2位 冷え ..... 48.6%
- 3位 イライラ感 ..... 46.4%
- 4位 肌荒れ(にきび・しっしん等)・  
しみ ..... 41.5%
- 5位 頭痛 ..... 40.9%
- 6位 不安感 ..... 40.0%
- 7位 PMS<sup>※2</sup> ..... 39.1%
- 8位 腰痛 ..... 37.9%
- 8位 寝つきにくい・目覚めが悪い・  
眠りが浅い・不眠 ..... 37.9%
- 10位 生理痛・生理不順・  
生理前後の腹痛 ..... 37.6%

※1 ツムラ調べ【調査期間：2021年1月16日～1月18日／調査  
対象：心身の不調があっても、いつも通り家事や仕事を行っ  
ている20代～50代女性1,000人（年代別に250人ずつ）】

※2 PMS ..... 生理周期によって生じる体調不良：  
イライラ、倦怠感、頭痛、など

『血』を整える養生アドバイス

✓ 浴槽に浸かって血流UP

浴槽に入ってカラダを芯まで温めることが大切。目  
安は40℃のお湯に15分程度、肌につぶつぶ汗が出  
てくるまでしっかりと浸かりましょう。お好みで天然  
のアロマオイルや入浴剤の使用もおすすめです。

✓ 適度な運動で体温を上昇

しゃがんで立ち上がることを30回ほど繰り返す「軽  
めのスクワット」を続けるだけでも筋肉量が増えて  
体温が上昇し、血流が良くなります。スクワット→お  
風呂→ストレッチをワンセットで行うとベターです。

不調を引き起こす  
『血』の乱れとは？  
ある調査<sup>※1</sup>では、普段から疲れ・  
だるさを筆頭に、冷え、イライラ  
感などの症状を感じている女性  
が多いことがわかっています。  
「疲れや冷えなどの症状は、未  
病の状態と捉えることが多く、

早めのアプローチが大切です。  
個人の体質や症状に合わせた適  
切な対処で、改善しましょう。  
漢方では『気』『血』『水』が過不  
足なく巡っている状態が良好と  
されていますが、『血』の乱れは  
その他の巡りにも影響しやすく、  
様々な不調を引き起こします」  
そう話すのはイシハラクリニツ

ク副院長の石原新菜先生。  
「私たちのカラダは『血流』が全  
てです。臓器はどれも血液が運  
ぶ酸素や栄養で元気に働き、不  
要な代謝物の運搬も血液の役目。  
血流が悪いと必要なものが届か  
ず、余分なものが滞る状態を招  
き、栄養や水分が上手く働かず、  
冷えを起こしたり、生理痛、肌荒

れの原因にも」  
調査の結果にあがっているも  
のばかり……。我慢せずに向き  
合う方法はあるのでしょうか。  
「血流を促すために、浴槽に入る  
習慣やこまめな運動を取り入れ  
ると良いでしょう。ストレスや  
冷えを招きやすい水分過多にも  
気を付けてください」

教えてくれたのは……  
石原新菜先生

プロフィールは  
P3へ

冷えなどを感ずつつも「体質だから」「忙しいから」と我慢している女性が増加中。  
今回は、『血』からのアプローチで、女性が普段感じている不調から解放される方法をお伝えします。

女性を悩ます不調

血からアプローチ。

KAMPO