

女性の心と体を整える  
“食 × 漢方 × 体質診断”

～減薬×漢方薬剤師による健康セミナー～



## 目次

- 01 はじめに | 今日お伝えしたいこと
- 02 自己紹介 | 私がこのテーマを扱う理由
- 03 なぜ女性の心と体は揺らぎやすいのか
- 04 更年期に起こりやすい代表的な不調
- 05 漢方から見た体質の考え方
- 06 体質によってケア方法が変わる理由
- 07 糸練功による体質の見極め
- 08 食から整えるというアプローチ”
- 09 今日ご紹介する3つのモニター
- 10 まとめ | 自分の体と上手に付き合う



# はじめに | 今日お伝えしたいこと



女性の心と体を整える“食 × 漢方 × 体質診断”

今日のゴール

- ・ 不調を「整理して理解する」
- ・ 自分に合う整え方の方向性を知る

02

## 講師紹介



青柳 友世

あおやぎ ともよ

- 薬剤師
- 国際中医師（漢方の専門家）

### 経歴

病態のメカニズム解明の研究の最中、西洋薬に疑問を持ち漢方の道へ。現在はオンラインによる精神科薬の減薬支援・漢方相談や「こころが喜ぶ本物調味料さしすせそ&」ショップを運営している。

# なぜ女性の心と体は揺らぎやすいのか



## 女性の体の特徴

ホルモン変動が大きい

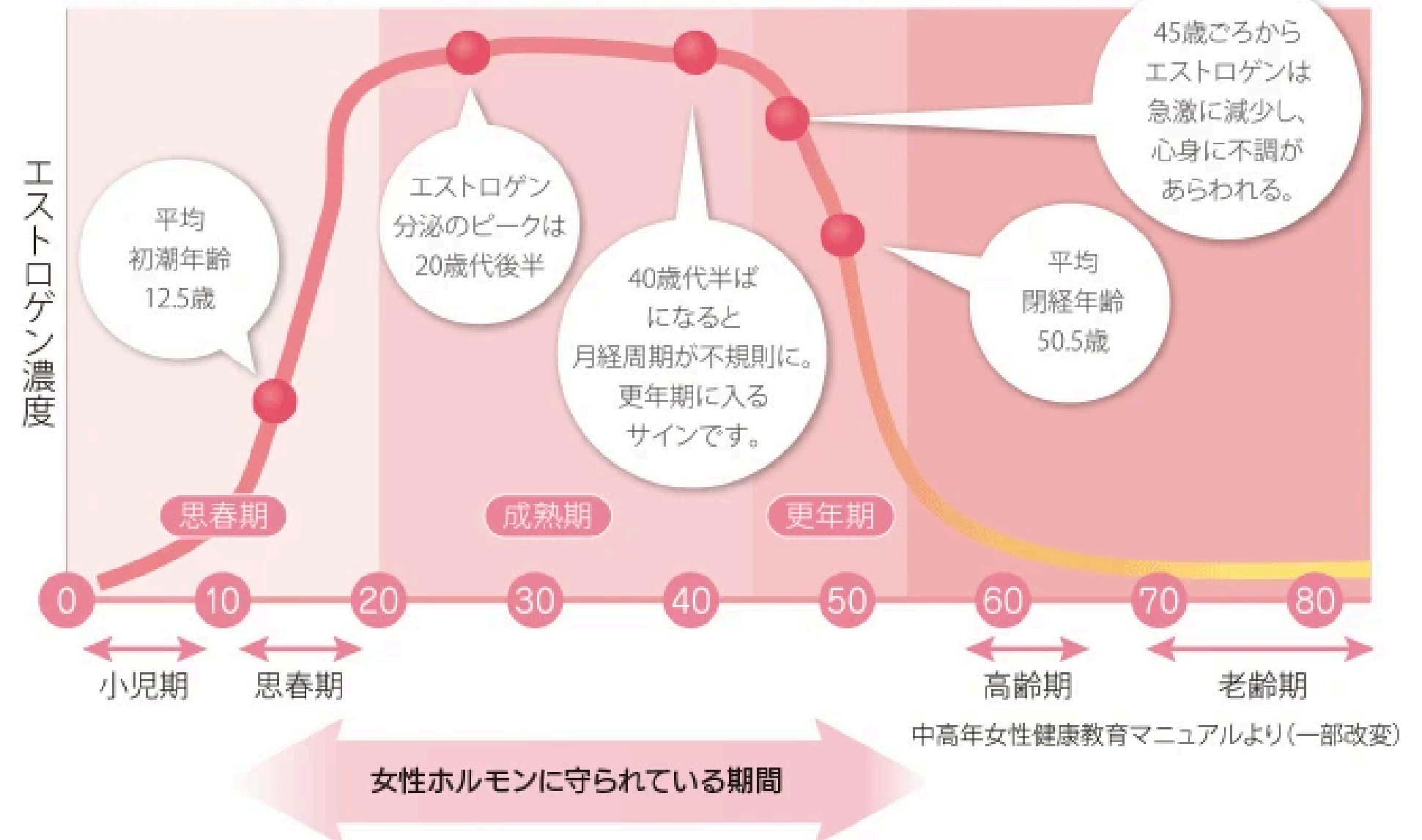
自律神経と連動しやすい

## 更年期に起こる変化

エストロゲン低下

環境・役割の変化

女性のライフステージと女性ホルモン（エストロゲン）の分泌量



# 更年期に起こりやすい代表的な不調

01

身体症状

- ・ほてり
- ・動悸
- ・めまい
- ・疲労



02

メンタル面

- ・不安
- ・イライラ
- ・落ち込み



03

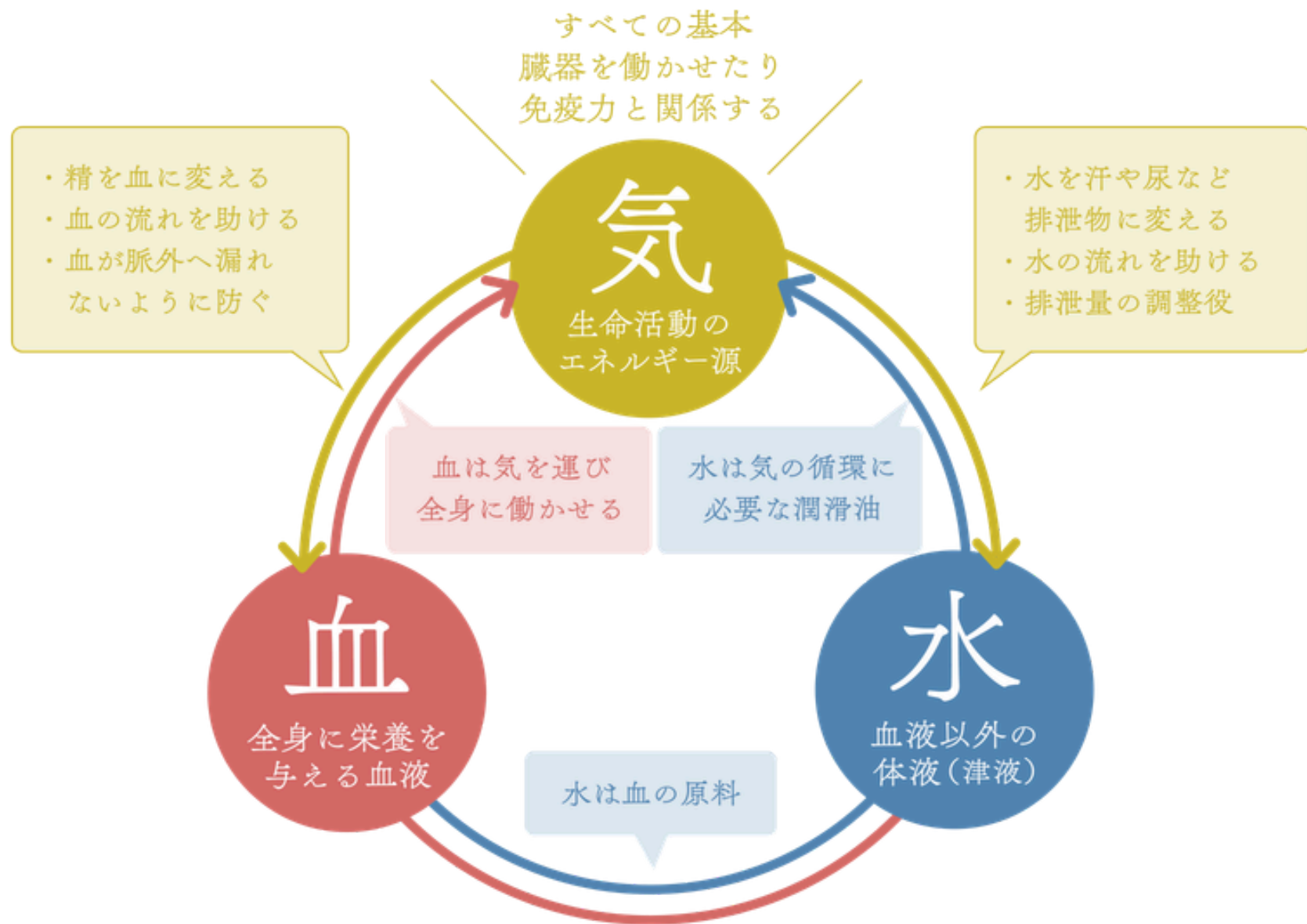
睡眠・消化

- ・不眠
- ・胃腸の不調

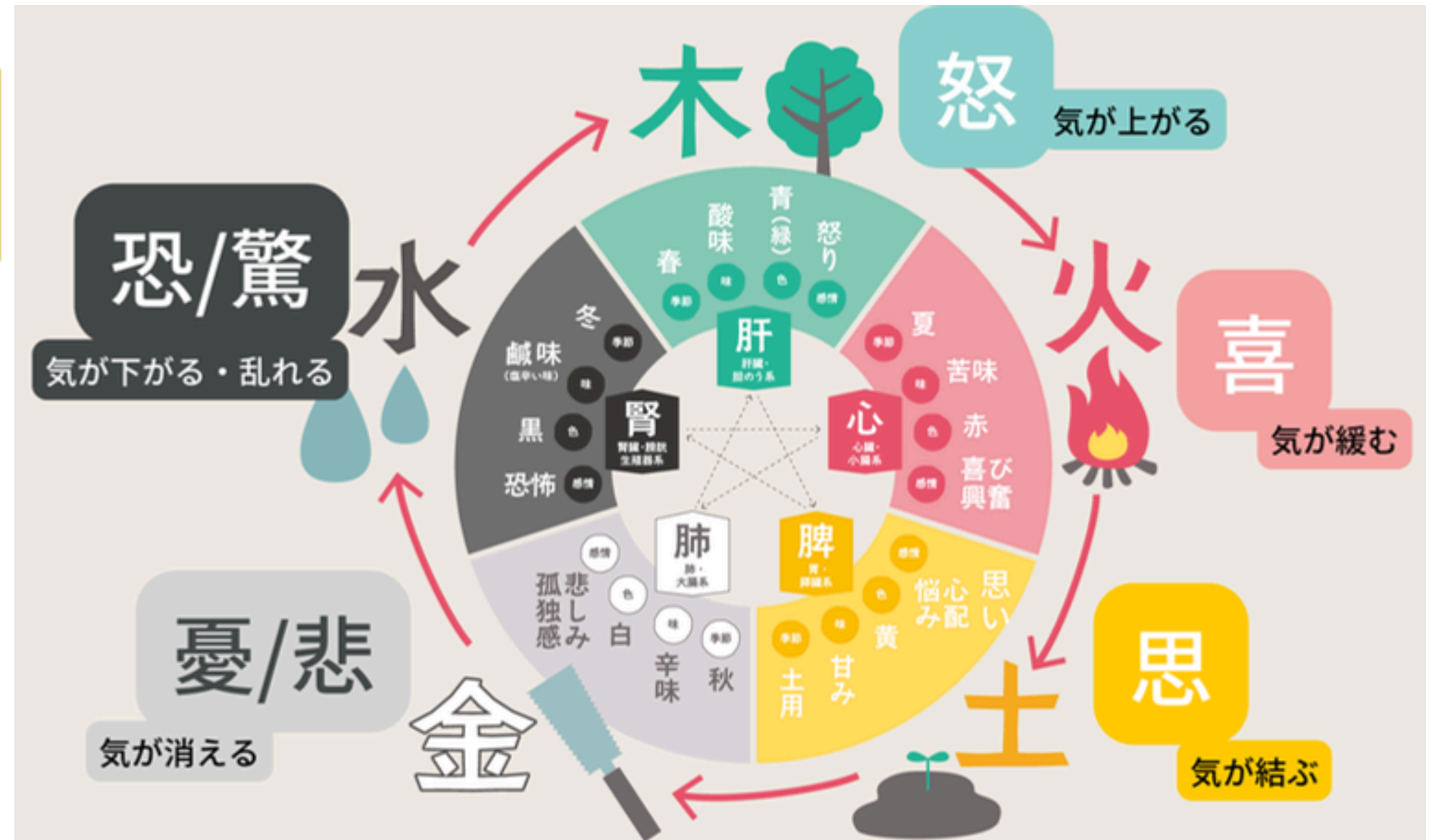


# 漢方から見た体質の考え方

気・血・水



五臓の役割 (簡略)  
肝・脾・腎



# 体質によってケア方法が変わる理由



同じメンタルの不調と言っても原因や状況が違う



イライラ → 気の滞り



不安 → 血の不足

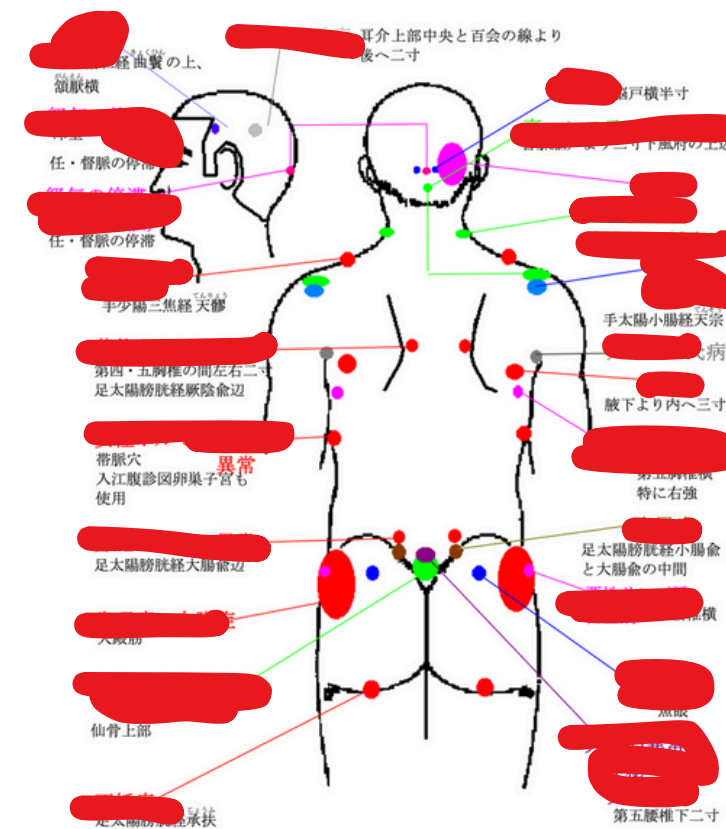


むくみ → 水の滞り

⇒ ケアの方法が変わる

# 糸練功による体質の見極め

糸練功（しれんこう）とは？  
体の反応を手がかりに体質を見る方法



今日ご紹介するのは「簡易版」  
直筆の写真と簡易問診表から糸練功にて確認し  
不調の原因の方向性をお示しします

メンタルの不調

皮膚病

高血圧、低血圧、脳血流障害

不妊症、女性ホルモン

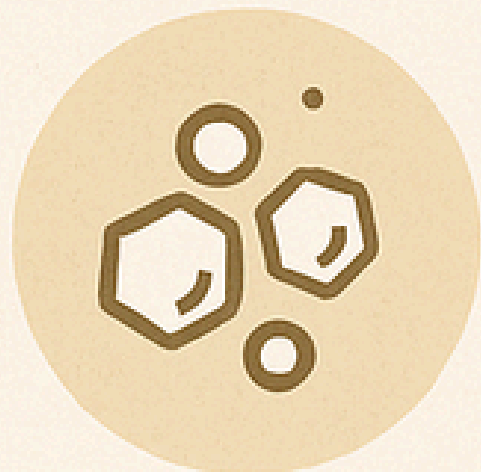
喘息、気管支炎

# 食から整えるというアプローチ

## 食が体に与える影響



油の質



ミネラル



腸と自律神経

## 日常で変えられる ポイント



- 食は一番「再現性」が高い
- 漢方の効果を支える土台
- 毎日の積み重ねが体を作る

# 今日ご紹介する3つのモニター

「毎日を心地よく整える」



## 調味料 モニター

オリーブオイル25mL  
(↑限定50名)  
天日塩2種類サンプル



## 漢方 ミニ診断 モニター

調味料も漢方も  
どちらも！！  
ダブル  
モニター



# まとめ | 自分の体と上手に付き合うために

Next Step ~あなたのこれからへ~

Step 1

**揺らぎは自然**

Step 2

**原因は人それぞれ**

Step 3

**知ることで楽になる**