

NEWS LETTER



よもぎ蒸しが婦人病に良い といわれる理由をお話ししましょう！

美容、健康、そしてダイエットと多くの効能が語られるよもぎ蒸しですが、もともとは韓国で産後の肥立ちが良くなるようにと始められたものですので、多くの婦人病に効果を発揮します。今回は、よもぎ蒸しが婦人病に効果の高い理由を詳しくお話していきましょう。



よもぎそのものの効果は多種多様

よもぎは、殺菌効果と防腐効果からお餅やお団子によく利用され、最近ではよもぎ茶などとしても好評で、食べ物・飲み物としても親しまれていますね。よもぎは、殺菌効果があって、切り傷に効くということで、昔はけがをした時によもぎをすりつぶして傷口に張るといような民間療法もありました。中国などでも古くから漢方薬として使われており、今でもお灸に使われるもぐさの原料として活躍しています。

これらからもわかるように、よもぎに含まれる有効成分は

多岐にわたり、皮脂の分泌をコントロールする働きのあるビタミンB1やB2をはじめ、コラーゲン生成を促すビタミンC、そしてビタミンCとともに抗酸化ビタミンとしても有名なビタミンEなども多く含まれています。加えて、よもぎには粘膜や皮膚を正常に保つβ-カロテンや、殺菌効果のあるクロロフィルという成分、そして脳の神経を落ち着かせることができるシネオールという鎮静効果のある香り成分なども含まれていて、リラックス効果や肌の補修効果にも優れた効果を発揮します。

これだけの効能と、そして古くからの実績があるよもぎですから、よもぎそのものの力は疑うべくもありません。

蒸した蒸気が直接浸透するという効果はよもぎ蒸しだけ

よもぎ蒸しでは、よもぎをはじめ、様々な効能を含む多様な薬草を専用の道具で煮出し、その時に出る蒸気を直接肌に当てていきます。穴の開いた専用の椅子に座り、蒸気が逃げないようにマントで覆うため、身体全体が温まり、発汗も促されます。何よりも、よもぎや薬草の成分を含んだ蒸気を直接子宮や膈の周囲に当てるため、よもぎの成分が豊富に含まれた蒸気を、温まりゆるんだ皮膚や粘膜から吸収することができるのが特徴です。

単に体を温めるだけなら岩盤浴やサウナなどもありますよね。でも、よもぎ蒸しでは効き目成分をふんだんに含んだ蒸気を粘膜に浸透させつつ、子宮や膈の周囲を直接温めることができます。子宮から体の内部を温めていくため、生理痛や生理不順、不妊などの婦人病の改善に二重の効果が期待できるんです。



子宮を温め、仙骨を温め、 女性ホルモンを潤す効果も絶大

子宮はもちろん、身体全体を温めることができるよもぎ蒸しは、免疫力を高めてくれるだけでなく、乱れたホルモンバランスを修復する効果もあります。加えて、よもぎ蒸しは女性ホルモンの一種であるエストロゲンの分泌を促す効果も期待できます。エストロゲンとは、卵胞ホルモンとも言われ、生理が終わる頃から、次の生理予定日の1~2週間前程度まで分泌されるホルモンです。エストロゲンは仙骨あたりを温めることで分泌量が増えると言われており、よもぎ蒸しでは蒸気がちょうど仙骨あたりにもあたりますので、仙骨周辺を温めることができ、エストロゲンの分泌が増えるという仕組みです。エストロゲンには卵巣機能を元に戻す働きもあるので、産後の回復力を上げることにつながるわけですね。

婦人系の疾患に効果的な よもぎ蒸しの頻度

よもぎ蒸しの効果をしっかりと感じるためには単発で1度行うだけではなく、定期的に行うことがおすすめです。生理不順や不妊、または婦人病などの改善のためによもぎ蒸しを行う場合は、初めは週に2回程度のペースで行うと効果の実感が早くなります。取り組みやすいのは、週1回のペースからはじめることですが、効果が出たからとすぐにやめてしまうのではなく、効果を感じた後も1ヶ月に1回のペースで続けていくことで身体が整っていきます。体調や都合に合わせてでも大丈夫ですが、継続して行うことで体質改善につながりますよ！

よもぎ蒸しの 効果を高めるためのポイント

よもぎ蒸しを行った後は、効き目成分の効果を残すために、軽く汗や蒸気を拭き取って冷えないようにするだけでシャワーなどは浴びないようにするとより効果的です。その他のポイントとしては、妊活中ではよもぎ蒸しを行う場合は、着床への影響を考慮して排卵日以降行わないようにすることが挙げられます。そのため、妊活の場合は生理が終わったらすぐに集中して行うことがおすすめです。逆に、生理の不調などの場合は生理予定日前に重点的に行うと効果が感じられやすいかもしれません。

いくら効果があると入っても、サウナ的な効果もあるため、体調が悪い時はよもぎ蒸しをやってはいけません。もちろん、よもぎ蒸しの途中で体調不良を感じた時もすぐに中止してくださいね！

くつろぎながら気持ちよく行えるよもぎ蒸しは、女性に嬉しい効能がたっぷりです。よもぎをはじめとする効き目成分を直接、膣や子宮に届けることができることに加え、全身の温めによる血流促進で冷えも撃退されます。婦人病などの疾患を抱えていなくても予防としての効果も高いので、身体に優しいよもぎ蒸しを上手に利用していきたいですね。