

漢方のチカラ

Vol. 25

基礎体温②

百人百様の基礎体温。
その中からあなたの体質や
卵巣力が見えてきます!

龍虎堂薬局

薬剤師
夏莉和子
なつかり かずこ

日本不妊カウンセリング学会認定
不妊カウンセラー
夏莉電子
なつかり りょうこ

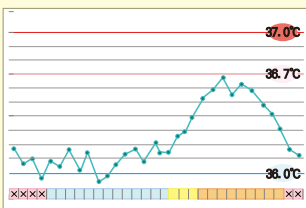
基礎体温で身体のリズムが分かる

一口に基礎体温といっても、つけてみれば百人百様。また、季節やストレスなど環境や体調によっても変化するので、続けて3周期以上つけ傾向を見ることが肝要です。子宮や卵巣、ホルモンバランスの状態が心配な基礎体温の代表例を下に挙げています。今のあなたの身体の状態、気になりませんか？まずは1周期でもつけてぜひセミナーにお越し下さいね！

プレス12月号か当店
ブログ・基礎体温①
と併せてご覧ください

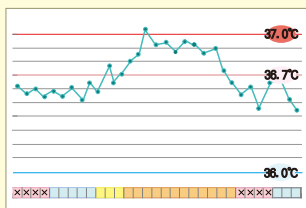


周期が長い・体温が低い



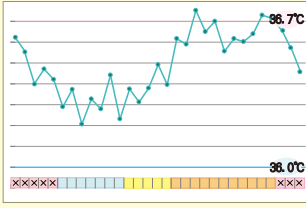
周期40日前後、体温が低く、36°Cを切る日もしばしばある方は、●**卵胞の発育が遅い** ●**黄体機能不全**(高温期が低い・短い・不安定) ●**甲状腺機能低下** ●**冷え症**の傾向が。子宮も卵巣も冷えて妊娠力が低下した状態です。冷え症改善+補腎(卵巣力up)で元気な身体に♪

周期が短い・体温が高い



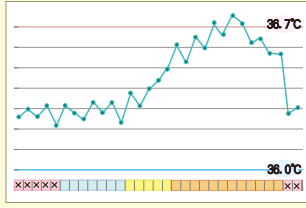
周期25日以下、体温が高め(低温期が36.5°C以上ある)の方は、●**卵巣機能の低下**(プレ更年期) ●**身体に熱がこもっている** ●**排卵誘発剤やホルモン剤の長期使用**などが考えられます。弱った卵巣を養い潤して身体の熱を下げる漢方薬を使うことで卵巣力を高めます。

生理中の体温が高い



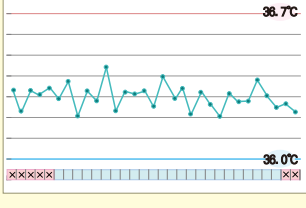
このタイプは●**生理痛が酷い** ●**子宮内膜症や筋腫**など ●**黄体ホルモン補充(注射や薬)**の後によく見られます。生理期の体温が高いと、その後の卵胞発育・排卵・高温期にも悪影響を与える可能性があります。活血化瘀薬でドロドロを取り除き、経血の排泄を促します。

排卵期ダラダラ上昇



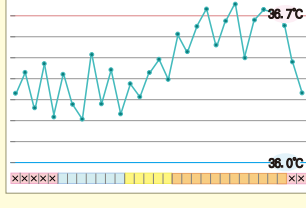
このタイプは ●**排卵障害** ●**高PRL** ●**黄体機能不全**(高温期が短い・凹む)の傾向があります。気血の巡りが悪いか、良い卵胞が育っておらず、排卵する力が不足している事が原因。気血の巡りを良くする疏肝薬や活血補陽薬を使って、スムーズな排卵をサポートします。

一相性



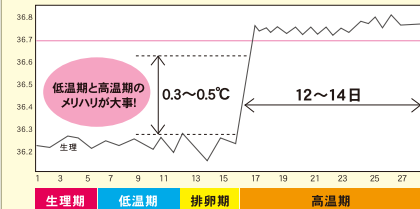
高温期がなく一相性の体温が続きます。●**無排卵月経** ●**無月経**にみられる体温で、月経不順や不正出血が続くこともあります。このままでは排卵がないため、自然妊娠は難しい状態です。生殖系を司る腎を補い、血行をよくする補腎活血薬で卵巣力をupし排卵を促します。

体温変動が激しい



このタイプは ●**自律神経の乱れ**(ストレスや睡眠不足など) ●**高プロラクチン血症**(高PRL)などで、性ホルモンの分泌が乱れている恐れがあります。生理前のイライラや胸脹はありませんか？疏肝薬を使って気血の巡りを良くし、ホルモンバランスを調えます。

理想的な基礎体温



- 周期は27~35日の間で規則正しい
- 生理~低温期の体温は36.2~3°C位で体温変動の幅が小さく安定している
- 排卵は周期12~19日目の間で、高温期への移行(体温上昇)がスムーズ
- 高温期は12~14日程度で安定している

心配な基礎体温

龍虎堂 妊活セミナー開催!

無料(申込制)です
ぜひ参加しよう!!

妊娠しやすい身体づくりの話、基礎体温から分かること、ミニ相談会など盛りだくさんの内容です。ぜひ、パートナーと2人でお越し下さい。詳細は、ホームページやFacebookで。

『あなたが知りたい妊活の話』

- 日時: 2015年1月25日(日) PM2:00~
 - 場所: 長崎県美術館 2Fホール
 - 講師: 劉 伶先生 (医学博士・中医学講師)
- 【お問い合わせ先】 龍虎堂薬局 ☎095-883-4300
info@kanpo-ryukodo.com



事前申込制です。代表申込者の方には「妊娠力が気になる人の漢方的養生BOOK」や「牡蠣肉エキスパラシスターWZ」などを差し上げます。座席数に限りがありますので、お早めにお申し込み下さい!

¥5,000円相当のプレゼントあり ※詳しくはHPを!



龍虎堂薬局

営業時間/9:30~19:00 休/日曜・月曜 P有り
西彼村部長与町婦里郷1170-5

☎ 095-883-4300

龍虎堂薬局 検索

漢方相談はご予約下さい!

*ほかにも色々なパターンがあります。詳しくはご相談ください!