

龍虎堂薬局に
聞きました

ココロとカラダ
に優しい

漢方のチカラ

Vol.101 精子はサウナNG!

Q

精子検査で、良い時と悪い時の差が大きいのと言われました。サウナや熱い風呂が好きなのですが……。

A

精子検査は女性の不妊検査と共に大事な検査です。いくら卵子が良くても精子が弱ければ受精もしにくいし、着床もしにくくなります。特に熱い風呂は御法度です!

男性不妊の研修で中国の天津の病院に参加した時、院長がすべての男性に「サウナはダメよ」を繰り返していたのが印象的でした。なぜなら、精子は熱に弱いからです。

精子は睾丸の中の精巣で約3カ月かけて一人前の精子になります。最近、若い男性の間でサウナが流行っています。100℃にもなる熱い空気や蒸気の中で長時間我慢していると体温も上昇し、大量に汗をかくと血液も潤いを失い、大切な精液量の減少にもつながります。ましてや43℃のお風呂に長時間入っていると精子



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
夏莉竜子 なつかり りょうこ

は死滅してしまいます。精子の適温は34℃! そのためにも、睾丸は、放熱効果のいいラジエーターのようにシワの多い陰嚢に入って、体外にぶら下がっているのです。温かい環境がよいのなら睾丸も体内にとどまっているはず。37℃の体内でも精子はダメになるので、体温を上げる唐辛子やニンニクの摂りすぎは控えましょう!

漢方と養生についてアドバイス
をいただきました。

タイプ別! 良い精子を作るためのアドバイス

熱タイプ



暑がり、辛党、前立腺炎 など

唐辛子やニンニク、お酒が好きでタップリ摂っている方は体に熱がこもり気味。暑いだけでなく、その熱は前立腺炎にもつながります。また、熱が強いと奇形率が増えたり、くるくる回るだけで直進運動率が悪く子宮内を遡上できません。

唐辛子やニンニク、お酒を控え、清熱効果のある緑の濃い野菜を毎日しっかり摂りましょう。吸収しやすい亜鉛がたっぷり入ったカキ肉エキスがオススメです。同時に清熱作用のある瀉火りしつ利湿顆粒や清榮顆粒をお勧めします。



冷えタイプ



寒がり、下痢しやすい、腰がだるい など

ビールやアイスなど冷たい飲食が多く胃腸も冷えていて消化吸収が悪い状態です。十分な栄養が摂れないとエネルギー生産も低く、低血圧になったり疲れやすいので健康な精子を作る力も出ません。精液量は多いが精子の少ない薄い精液になります。

温かい飲食を心掛け、生姜などを適度に摂って胃腸を温めましょう。下痢体質を改善し精力をつける腎馬補腎丸をお勧めします。



ストレスタイプ



怒りっぽい、イライラ、憂鬱、不眠 など

仕事が忙しくイライラや憂鬱、不眠が続くと男性ホルモン(テストステロン)の分泌が低下します。精子の発育や性欲に関わる男性ホルモンなので、早めの対応が必要です。夕食が遅くコレステロールが高めで血液ドロドロの方は精液もドロドロで子宮内を遡上しにくい状態です。

ストレスを和らげ、ぐっすり眠れる星火うんたんと温胆湯がオススメです。コレステロールなどの老廃物を排泄してきれいな血液と精液にしてくれます。胆嚢の働きを改善し肝が据わるのでおびえなくなりますよ。



あなたの悩みを
チェックしてみよう!



「漢方のチカラ」のバックナンバーは
こちらからチェックできます!

<http://kanpo-ryukodo.com/kanpo.html>



龍虎堂薬局

営業時間/9:30~19:00 休/日曜・月曜 Pあり
西彼杵郡長与町嬉里郷1170-5

☎095-883-4300

龍虎堂薬局 検索



漢方相談はご予約下さい! facebook更新中!

