本当によくわかる漢方の話

ココロとカラダに優しい

漢方のチカラ

龍虎堂薬局に聞きました

Vol.27

妊活セミナーレポート

妊娠しやすい身体とは?
まずは「知ること」から
はじめましょう!

龍虎堂薬局
薬剤師
夏苅和子（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
夏苅竜子（なつかり りょうこ）

1月末に全国で活躍されている不妊カウンセラーで中医学講師の劉伶先生をお迎えし「妊活セミナー」を開催しました。ダイジェストで当日の模様をお伝えしたいと思います。

自分の身体を知る

生理・基礎体温・おりもの…など正常な状態が分からないと、異常に気づくことが出来ません。「正常な生理」の生理周期は25～35日前後。出血期間は5～7日程度。色はケガした時と同じ程度の赤色。生理痛やレバー状・内膜様の塊がないことです。生理周期が24日以下だと、卵巣の機能低下や黄体機能不全、無排卵。39日以上と長い場合にも卵巣の機能低下や多嚢胞性卵巣（PCOS）などが。早まったり、遅くなったり生理周期が安定しない場合は高プロラクチン血症など。月経がない、2～3ヶ月に1度しか生理が無い場合は無排卵、PCOSなどが考えられます。

生理痛はないのがあたりまえ

正常な生理には、多少下腹部の重い感じはあっても〝痛み〟はありません。生理痛や経血の色が黒っぽい、塊がある場合は子宮の血行不良や冷え・炎症などが考えられます。生理痛は子宮筋腫や内膜症・腺筋症などと深く関係しており、着床障害・不妊症・流産の原因にもなります。鎮痛剤を飲んでもあくまで「その場しのぎ」に終始するのみ。身体の中から原因を取り、痛みを無くす「体質改善」が重要なのです。

続いて、気になる基礎体温の例を挙げながらの説明とおりものについてお話しがありました。排卵が近づくと、卵の白身のようなとろーんとしたおりものがあります。理想は3日程度続くこと。このようなおりものが見られない場合、卵子の質や受精環境に問題がある可能性があります。「卵の赤ちゃん」から排卵できる「大人の卵」になるまでは約300日。女性の妊娠力がピークを迎えるのは28才前後で35才くらいからはどんどん低下する一方です。今ある卵子を元気に育てること、卵巣機能を底上げすることは漢方の得意分野！焦らず、じっくりケアする体質別の漢方薬や養生法のアドバイスがありました。

ダンナさま疲れてる＝精子も疲れてる

WHOの調査によると、男性側に問題があるカップルは全体の50%近くに上り、その多くは精子の数や運動率・奇形など精子を作る機能に問題がある造精機能障害です。子宮内を遡上する力が弱く、卵子までたどり着く絶対数が少なく、卵子にアタックする力が弱い精子＝受精させる力が弱いということ。日本人男性は働き者。残業続き・ストレスいっぱいで心身が疲れているのに、精子だけ元気なはずありませんよね。救いなのは「精子は死ぬまでつくられる」ということ。漢方では、精巣＝腎を補って、血液のめぐりを良くし老廃物を取り除くことでぐんぐんと質を上げることができます。男女ともにストレスと睡眠不足（23時までに就寝。最低6時間は寝ること！）、たばこやお酒はNG。油ものや甘いもの、辛いものは控えること。男性は熱いお風呂ときつい下着は精子にダメージを与えるので気をつけること。

スタッフによる体質チェックと妊活のプラスになる食養生の話、希望者との個別相談など大盛況のうちに終了しました。たくさんのご参加ありがとうございました。

気になる方は、ぜひご相談下さいね！

テキストまとめ：スタッフ 春田有紀子

当店ブログに当日の模様の詳細をUPしています。併せてご覧下さい！
http://blog.goo.ne.jp/kodakara-ryukodo

妊活セミナー参加者 Interview

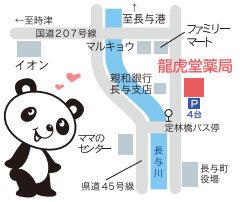
妊活って? 漢方って?

恥ずかしながらそんな無知な状態で参加させて頂いた妊活セミナー。

生理不順と胸の痛みがきっかけでしぶしぶ周りに言われて赴いた人生で初めての婦人科で告げられたのは高プロラクチン血症という名前でした。妊娠しにくいんだ、くらいの意識。

でもそれは大きな間違い。セミナーに参加して、お話を聞いていて頷くことばかり。生理不順や極度の冷え症、突然のアトピーや胃腸の不調、それらが体のSOSであることとも知らず、追い打ちをかけていたのです。

まずは自分の体をよく知り、整えること。知ることができれば対策も改善もできるのだと、女性として、今自分の体を知れたことに有難く思いました。

会社員　兼子さん

龍虎堂薬局
営業時間／9:30～19:00　休／日曜・月曜　P有り
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!