

あなたは毎日バランスのいい食事をし、ぐっすり眠れていますか？これができていれば健康だし、あなたが育てる卵子や精子も健康で妊娠できるはず。妊娠しないのなら、毎日の食事や生活習慣からの見直しが必要です。人の体はあなたが食べたものが材料ですから、**食べたとおりの体になります。**

元氣な精子・卵子を育てるには偏食の習慣を変え、不要なドロドロや熱を排泄する漢方との併用をオススメします。

お酒が多いと、身体に熱がこもるので**卵胞の成長が悪く**、**精子は奇形が増えやすくなり**ます。**脂肪やチーズ**が多いと血液がドロドロになり**卵巣や精巣への血流が低下**、大事な栄養や薬も届かないので質が低下します。

生理周期が不安定なら健康な卵子は育つてないかも……。体調も悪いなら**気血不足**も……。そんな状態で妊娠しても妊娠を維持する力がなく**流産**に……。

PCOS（多嚢胞性卵巣症候群）と甲状腺機能低下です。貧血もひどくてストレスが大きく、周期も乱れて体調が悪いです。

龍虎堂薬局に
聞きました

漢方
チカラ

Vol. 100

PCOSと甲状腺機能低下

生活習慣を変え、血液中のドロドロや熱を排泄！

✔ 偏食かも……

甘党のあなた

〈酸味〉 ゆず・梅干し



ストレスを受けると肝が胃腸を損なうので、守るために甘味を欲しがります。甘味は胃腸を守りますが、**過ぎると胃腸だけでなく腎も損ないます**。腎と卵子・精子は深い関係にあるので質が悪くなります。

酸味をしっかり摂って甘党にブレーキをかけつつ、腎を養う鹹味を摂って健康な卵子・精子を育てましょう。

〈鹹味〉海苔・ゴマ



辛党のあなた

PCOSの方に多く、血の熱を冷ます**緑の濃い野菜不足**です。熱は体内に溜まり、その熱は上昇して脳が興奮、顔が赤くなったり湿疹が出やすくなります。熱を捨てるために汗をかきやすく、身体の潤いが低下します。**精子の適温は34℃**といわれます。体温が上がると精子は死滅する

ので、**サウナは厳禁**です。卵子も卵胞液が増えにくいので、成長が悪くなります。**いずれも質が低下**します。

卵子の質は排卵前の卵の白身状の**オリモノ**で分かります。3~5日間続いて増えていれば元気な卵です。チェックしてみてください。



精子は暑さNG!!

✔ 寝不足かも……

卵子も精子も睡眠中に成長します。**23時までに就寝、7時間は寝ましょう。**ぐっすり寝ていると卵子や精子の成長を促すFSH(卵泡刺激ホルモン)が分泌されます。ストレスで不眠の方はご相談ください。悪夢を見たり、うなされた状態ではいい精子は育ちません。辛党の方も脳が興奮して眠りが浅くなります。

✓ 経血がどす黒いあなた

子宮内膜の血流が悪く、瘀血状態です。**塊や生理痛**もあるでしょう。**子宮内膜症**や**子宮筋腫**や**冷え**などが原因です。せっかくできた受精卵をそんな汚いところに戻しても、着床できるはずありません。赤ちゃんはそこに十月十日住むのです。毎日栄養が届く**温かくてピンク色の内膜**になるように血の道の薬で改善しましょう。

中国漢方による周期調節法で
子宝相談中！



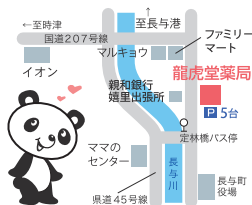
第164回 PCOSと甲状腺機能低下

36歳でやや小柄の痩せ型の方、**PCOSと甲状腺機能低下**で**初潮から生理不順**が続いているとのこと。4～5年はビルで生理を起こしており、この1年はクロミッド®とデュファストン®を、甲状腺にはチラーヂン®を服用しています。

生理周期は28～40日で期間は6日間、色は暗紅で、量は昔は多かったが今は普通、塊はなく**生理痛はひどい**。貧血がかなりひどく、ヘモグロビンは9。疲れやすく**食欲不振、便秘と下痢を繰り返し、白帯下**(白

いおりもの)が常時あり、舌に白苔があるので脾胃の気虚(胃腸の機能低下)による**気血不足**です。**ストレスが大きく、イライラと憂鬱、肩首のこりと頭痛、生理前の腰痛など、血流低下**も見られます。

偏食はないのですが、胃腸が弱く、せっかく食べても消化し栄養を吸収する力が弱いため、貧血とエネルギー不足が続いています。これでは**卵巣や子宮にも栄養が届いてないので**、元々卵子は育ちません。胃腸を立て直す健



龍虎堂藥局

營業時間/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

龍虎堂藥局

漢方相談はご予約下さい！  facebook更新中！

