# 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.12

## 赤ちゃんが欲しい

**Q** 35才、結婚2年半です。至って健康ですが**子宝に恵まれません。どうしたらいい？**

**A** **何か問題が隠れている可能性があります。まずは「自然妊娠出来る力があるのか？」お二人の現状を把握することが重要です。**

**「7組に1組が不妊で悩んでいる」**といわれている現在、健康な男女が、赤ちゃんを希望し定期的に夫婦生活がある場合、1年以内に8割、2年以内には9割の方が妊娠に至ります。日本では**2年、欧米は1年経っても妊娠しない場合を「不妊症」**と定義しています。

不妊の原因は男女共に半々あり、双方に問題が見られることもあります。妊娠は①順調な生理 ②元気な卵胞の発育と排卵 ③卵の取り込み・卵管の通過 ④元気な精子と出会い受精 ⑤受精卵の分割 ⑥着床環境 など数多くの条件をクリアして始めて成立します。**妊娠は「奇跡の連続」**でもあるのです。これらのどこかに問題があると、自然妊娠が難しい場合があります。

まずは「自然妊娠出来る力があるのか？」30代前半なら1年、30代後半なら半年をメドに2人揃って専門機関で検査してみて下さい。個々の状況・問題に応じた、**漢方での妊娠準備はオススメ**です。

### 元気な赤ちゃんを授かるには

**元気な精子と卵子が出会うことと、タイミングの取り方がポイント。「妊娠しづらい」と「流産しやすい」は表裏一体。身体づくりを！**

近年「卵子の老化」への認識は深まりつつありますが、精子だって老化します。**男性の年齢上昇に伴い**、パートナーの**妊娠率の低下や流産・死産率の上昇、赤ちゃんの先天異常の増加**が報告されています。**女性は35才から急速に、男性も35～40才頃徐々に妊孕力が低下**しますので、少しでも早く妊娠に向けてトライすることです。流産は全妊娠の15%に見られ、珍しいことではありません。初期流産の多くは赤ちゃん側の遺伝子異常ですが、**繰り返す流産**は漢方で2人の身体を調え、**「安胎法」でサポート**する必要があります。また、不妊カップルは総じて夫婦生活が少ない傾向がありますが、精子は毎日作られます。禁欲しすぎると溜まった精子のDNA損傷が増え、かえって逆効果。生理が終わったら**「排卵期のおりもの(卵の白身状)」がある頃を中心に、1日おきにタイミング**を持ちましょう！特にART(体外・顕微授精)に進んでいる方は「夫婦生活無し！」という人も少なくありませんが、それはNG。専門医によると「一定の夫婦生活を持つことで**生殖機能が活性化**し、子宮や卵巣・成功率も変わってくるそうです。

日々の体調はもちろん、**生活養生が重要**なのは言うまでもありません。遅くとも0時頃までには床につき、最低6時間は寝る。適正な体重を維持する。お酒やたばこは控えること。

東洋医学では、**体調や生理・排卵期のおりもの・基礎体温などから精子や卵・子宮の状態を読み取ります**。まずは基礎体温をつけてみましょう！

### 正常な生理とおりものとは…

**順調な生理は健康の証!です。**

- **生理周期**:25～35日の間で安定
- **出血期間**:3～7日
  量は2～3日目が多い。
  昔に比べて減っていないか?
- **経血の色**:赤～暗赤色
  量が多い日でも茶褐色や黒っぽい、色が淡いなどは注意!
- **経血の質**:サラサラ
  レバー状や内膜様の塊はない
- **生理痛はない**or**やや重い程度**
- **排卵期**:卵の白身状のおりものが3日以上続く

漢方では「生理」や「排卵期のおりもの」に着目し、子宮や卵巣の状態や体質をみていきます。

### 漢方で妊娠準備、はじめませんか？

龍虎堂薬局の子宝相談への取り組み

2013年11月
神戸元町夢クリニック
松本院長と学術交流

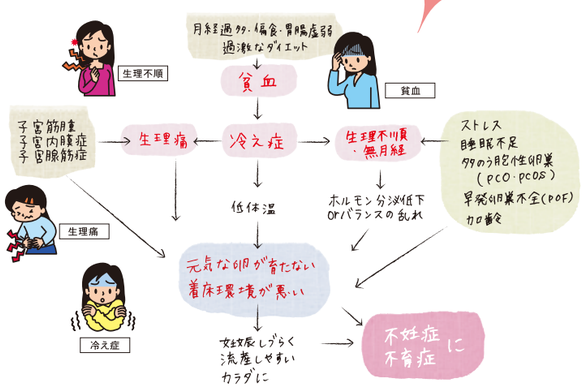
2013年10月
陝西中医学院付属病院研修

経験豊かな薬剤師と県内薬局では唯一の日本不妊カウンセリング学会・認定不妊カウンセラーが、漢方薬だけでなく不妊にまつわる様々なご相談をお受けしています。(予約制)

毎年、本場・中国の中医薬大学附属病院(不妊専門科)にて高齢妊娠をはじめとして、子宮内膜症や多嚢胞性卵巣、習慣性流産、男性不妊など臨床研修を重ねています。

国内でも定期的に不妊治療の最前線でご活躍の専門医と交流して、西洋医学での対応も学び、日々研鑽を続けています。

### 女性の不調と不妊症との関係




---

気になるカラダの悩み Q&A

### 身体チェック表

お二人の状態をチェックしてみましょう!
チェックが多いと漢方では妊娠力・男性力が低下していると考えます。

**妊娠力チェック**

- □生理痛がある
- □月経血が黒っぽい、塊がある
- □量が減ってきた
- □周期が安定しない
- □周期が25日未満or35日以上
- □生理不順・無月経
- □排卵期のおりものが少ない
- □生理前に胸が張る、乳首痛
- □プロラクチン(乳汁分泌ホルモン)値が高い
- □流産したことがある
- □排卵誘発剤を長く飲んでいる
- □低温期の体温が低い(36.0℃を切る)
- □低温期の体温が高い(36.5℃前後)
- □基礎体温がギザギザしている
- □子宮内膜症や腺筋症がある
- □子宮筋腫や内膜ポリープがある
- □多嚢胞性卵巣(PCOS)

**男女共通 体質チェック**

- □35才以上
- □やせているor 太りすぎ
- □疲れやすい
- □胃腸が弱い
- □ストレスが多い
- □仕事が忙しい、夜勤がある
- □イライラ、憂うつ
- □暑がり、寝汗をかく
- □手足がほてる
- □寒がり、冷え症
- □頭痛、肩こり
- □不眠、夢が多い
- □好き嫌いが多い、偏食

**男性力チェック**

- □性欲がわかない
- □性欲はあるが持続力がない
- □インポテンツ、射精出来ない
- □腰が痛い・だるい、若白髪
- □お酒やたばこが多い
- □熱いお風呂、サウナ好き
- □精子検査に問題がある

### 不妊治療を始めている方に…

**あくまでも2人の「妊娠するチカラ」が必要です。個人の妊娠力向上が成功のキーポイント！**

ステップアップすることにとまどいを隠せない人もありますが、**年齢や状況により必要**なこともあります。ART(体外・顕微授精)をして始めて受精障害などの不妊原因が見つかることあり、何が問題なのか？が分かる場合も。ただ、医師や胚培養士さんが最高の医療を提供して下さったとしても、自身の妊娠力が低いままではなかなか成功に結びつきません。

「質の良い卵が取れない」「質のよい胚なのに着床しない」「精子に問題がある」…など、治療の行き詰まりからはじめて東洋医学の門を叩く方も少なくありませんが、**漢方は身体を妊娠しやすく調えて不妊治療をサポート**します。決して邪魔にはなりません。最低、採卵の3～4ヶ月前から【周期調節法】で身体づくりをし、十分に妊娠力を高めてから臨まれた方は、良い結果が得られています。

中国では、西洋医学と東洋医学を融合した【中西結合】での不妊治療が広くおこなわれています。

漢方と養生についてアドバイスをいただきました。

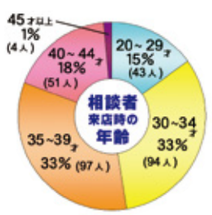
龍虎堂薬局
薬剤師
夏苅和子
なつかりかずこ
日本不妊カウンセリング学会認定
不妊カウンセラー
夏苅竜子
なつかりりんこ

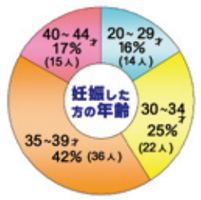
### 身体の中から妊娠力をUPする！

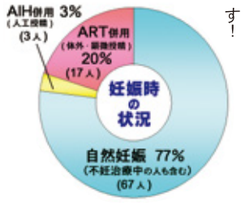
**漢方のチカラ！**

この5年間で、当店で子宝相談をされた方は289名。その内、妊娠された方は87名(30.1%)。1～2回で止めてしまったり、高齢や不妊治療歴の長い方も全て含めた数字です。妊娠までの平均服薬期間は、年代によって半年前後～1年半と開きがありますが、特筆すべきは、**いったんART(体外・顕微授精)に進んだ方が少なからず自然妊娠している**こと。

これぞ、身体の中から変わっていく「漢方のチカラ」の賜物です！




《図表は2008～2012年の当店の実績です》

---

中国漢方による周期調節法で子宝相談中！

## 子宝相談

第117回

### 「顕微授精」のち「自然妊娠!」 ～妊娠力を高めることの重要性～

結婚5年の36才、フルタイムで働くやせ型のMさん。「**グレードの良いものを3度胚移植をしているけど、今回もダメだった…**。残りの1個で何とか妊娠したいんです。」と今年2月に来店。1度自然妊娠したものの流産してしまい、その後はなかなか妊娠せず…。人工授精6回。転院先で**「精子無力症」**と診断されて顕微授精とステップアップし、不妊治療を続けていました。

Mさん自身の体調を伺うと、**生理痛が酷くて1～2cmの塊**が出る。頭痛や肩こり、常時イライラ、手足の冷えが強い。**生理の前には胸が張り、プロラクチン値も相当高い**。胃腸も弱くて下痢や軟便が多く、むくみ、低血圧で疲れやすい… など、強いストレス状態と血行不良、根本的な身体の弱さも見受けられました。卵子の残数を示すAMHの**数値は実年齢+5才**。基礎体温も低温期が36.5℃、高温期は37℃を超える日もあり、決していい状態ではありませんでした。しかし、凍結卵が残っているので、**まずは着床環境と体質改善を重点に置いて漢方薬を服用**して頂きました。

1ヶ月後の来店時には、「生理時の塊が無くなって、生理痛も軽くなった!下痢も無くなり、イライラも手足の冷えも随分減りました!」と身体の変化を実感。その後の体調もどんどん良くなり、3ヶ月間漢方薬を調整しながら臨んだ残り1個の胚移植は、残念ながら陰性。(妊娠不成立)「一から身体づくりをし直して採卵に挑みましょう!」と再決意し、採卵まで積極的に**周期調節法**で元気な卵子づくりをはじめました。それから4ヶ月。いつものようにご予約の電話を頂き「そろそろ採卵準備周期のはず」と相談を始めたところ、開口一番に**「自然妊娠したんです!! ビックリしました。」**と。採卵準備をしていた矢先に、何と自然妊娠されたのです。

タイミング時だけでしたが、**ご主人様にも精子を元気にするもの**を飲んで頂いていました。Mさんも**採卵に向けてしっかりと身体づくり**をし、**お二人の身体が調った結果が元気な受精卵の着床→自然妊娠に結びつきました**。心拍も見えて順調のようです。このままお腹の赤ちゃんが、順調に育ってくれることを願うばかりです。**治療するにしても、自然妊娠を目指すにしても「自身の妊娠力を高める事に尽きる」**のだということを、改めて感じさせられた症例でした。

日本不妊カウンセリング学会 認定カウンセラー　夏苅竜子

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！