

現代で「精子」老化の「新事実！」の番組がありました。この40年間で欧米男性の精子が半減している事が判明。WHO（世界保健機構）の基準では、自然妊娠には精液1ml中精子数1500万以上で運動率も40%以上が望ましい。獨協医科大学の小堀先生の調査では、ある年齢を境に見た目は元気な精子でも受精卵を分割させる力が弱く、それが男性不妊の原因になっているとのこと。原因は精子の中のDNAの損傷で細胞分裂が正常に進まなくなり、受精卵が分裂に必要な活性に至らないのです。分割に



龍虎堂薬局
薬剤師 夏莉和子 なつかり かずこ
日本不妊力アップ学会認定
不妊力アップセラピー
夏莉竜子 なつかり りょうこ

漢方と養生についてアドバイス
をいただきました。

この機会にご夫婦のライフスタイルを見直してみましよう！

妊娠は夫婦2人ですもの。

とは間違いありません。

も着床にも精子の力が大きく影響します。精子のDNA

損傷の原因の一つは老化による酸化ストレス。老化だけでなく、タバコや現代社会の

ストレスの多い環境とライフスタイルの影響があることは間違いありません。

「精子も老化する」って、本当ですか？
漢方薬で精子は良くなりますか？
精子は加齢、ストレス、不眠、暴飲暴食などで大きな影響を受けます。ダメージの原因を除いていけば大丈夫ですよ！

ココロとカラダ
に優しい



Vol. 55
精子の老化

精子を老化させないために、漢方薬、食品、睡眠を！

肥満、喫煙、飲酒タイプ (湿熱瘀血タイプ)

体内に脂肪などの老廃物と熱が溜まっています。

- ☐ 性欲低下、ED
- ☐ 運動率低下、精液不液化
- ☐ 乏精子症or死滅精子が多い
- ☐ 慢性前立腺炎、血精症、
- ☐ 陰茎のしこりなど



タバコは酸化ストレスです。活性酸素が細胞膜を攻撃するので、精子がうまく出来ません。高脂血症になると、血液がドロドロして精巣の血流が悪くなり精索静脈瘤になったり、精子にコレステロールがからんで運動率の低下や授精の妨げになります。脂の排泄や抗酸化作用の強い食品をとりましよう！

おすすめは



イライラ、不眠の ストレスタイプ

- ☐ 性欲減退、ED
- ☐ 精子減少
- ☐ 早漏、不射精
- ☐ 精索静脈瘤
- ☐ 精管のつまり
- ☐ 陰茎のしこりなど



大きなストレスはわかりやすいのですが、小さくても幾つも重なると心身には大きなストレスとなります。ストレスは血流やホルモン分泌にブレーキをかけるので精子の発育を阻害します。イライラや憂うつで睡眠も悪くなると、精子を作る時間もなくなります。香辛料や香りのいい野菜をとり、スポーツやカラオケなどで発散を！

おすすめは



精子を老化させないために！

- ☐ 禁煙する
(タバコの酸化ストレスで精子細胞にダメージ)
- ☐ 過度な禁欲はしない
(古い精子は奇形が多い)
- ☐ 食べてすぐに寝ない
(肥満と不眠につながる)
- ☐ 下着はブリーフよりトランクスを
(放熱のため)
- ☐ サウナ、長風呂、
膝上でのパソコンは禁止
(精子は42℃20分で死滅)
- ☐ 育毛剤に注意
(プロペシアは精液を悪化)
- ☐ 長時間の自転車
(サドルの圧迫で精液悪化)
- ☐ 精神的ストレスの軽減
(精液悪化)

今すぐご相談を！

中国漢方による周期調節法で 子宝相談中！

子宝相談

第145回

主婦湿疹を治すと妊娠！

初診は2年前。38才の大柄な学校の先生で思い詰めた表情で来店。結婚3年目に不妊専門のクリニックで検査したが異常はないとのこと。

月経周期は遅く40日前後、時には70日の時もあり、期間は6〜7日間。月経血は初日は少なく色は紫暗なので瘀血があります。塊は大小ありますが月経痛はない。月経前はいつも眠く胸が張ります。手足が冷えて便秘がひどく週に1度くらい。職場が変わってストレスが強く、イライラ、憂うつ、怒りっぽくて首と肩のこりがあります。尿は4回で黄色、オリモノも黄色いとのこと。これは下腹部に熱があります。顔も赤黒かったので湿疹を問う

と20年前から主婦湿疹があり4〜5年前から手掌に水疱が出来て痒い。食事を問うと、甘辛党で野菜は少なく魚や海草は摂らないとのこと、これが不妊の根本原因でしょう。体温表をつけて頂くと、低温期が36.6前後と高くギザギザです。

こんな卵巣環境では質の良い卵胞は育ちません。そこで、いつもの月経周期調節法ではなく、便通と瘀血により桃核承気丸と下腹部の熱を尿で排泄する瀉火利湿顆粒と温経湯を加えました。尿と便、肩こりはスッキリ改善しましたが手掌が悪化。温経湯を外してもっと冷やす薬に変えました。

1ヶ月後手掌はきれいに改善し排卵前のオリモノも3日間に増え、10日間だった高温期が13日間になりました。いい卵胞が育っている証拠です。来店から5ヶ月後に体外受精に踏み切り8個の受精卵が出来ました。8分割の新鮮胚移植は(一)でしたが、7個の胚盤胞を凍結。2ヶ月後に1個戻して無事妊娠！

先日、黒髪がフサフサで眼もパッチリのかわいい女児を抱いて来店。お母さんになった顔は顔色も良く、とても穏やかで喜びに溢れていました。また第二子のために薬を再開です！

薬剤師 夏莉和子



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!! facebook更新中!