

女性は20〜30代前半は体力的にピークにあります。38才からホルモン分泌は急激に下がります。この特性を理解しましょう。妊娠に必要なチェックポイントはいくつありますが、結婚後1年経っても妊娠しないなら「不妊検査」を受けてみて下さい。結果が悪いとすぐに体外受精に入りがちですが、悪い環境で育った卵子に受精させても成功率は低く、回数を重ねることで体調も悪化しがちです。悪い結果が出たら、一呼吸置きましょう。ご自分の今までの生活習慣を見直して下さい。偏食や寝不足など身体にいいことをしてこなかったら体調も良くなり



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

漢方と養生についてアドバイス
をいただきました。

AQ

生理は毎月あるのに妊娠しないのはなぜ？
漢方など、自分で出来ることはありませんか？

生理があれば妊娠できるわけではありません！何才でも、自分の身体は自分で作るもの！30〜40代なら子宮と卵巣のメンテナンスは必須！妊娠しやすい身体づくりを伝授！

いはず。年齢的に余裕があつて自分で改善できる場合はすぐに取り組んで下さい。体調も良くなるはずです。

30代後半以降なら時間的な余裕はないので、漢方薬でサポートしましょう！すっかり健康になつたら元氣な卵子が育っているはず。体質改善には複合的に絡み合った原因の糸をきれいにほぐしていく必要があります。ご相談下さい。

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

妊娠前の身体づくり！ Vol. 89

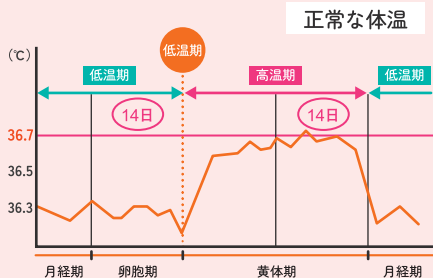
妊娠に必要なチェックポイント

checkpoint.1 排卵の有無

基礎体温を測りましょう！

基礎体温表から排卵の有無の他、色々なことがわかります。生理があっても排卵がなければ妊娠出来ません。排卵があれば低温期と高温期のきれいな二相になります。ギザギザで二相がハッキリしないときは無排卵です。高温期が10日未満なら未排卵(LUF)かもしれません。ストレスを受けやすい方は卵胞の発育を促すFSH分泌が乱れ体温がガタガタになり、排卵を促すLH分泌も悪く排卵までに時間がかかったり排卵しにくくなる場合があります。

理想的な低温期は36.2〜37.0℃、高温期は36.7℃で上下差は0.3〜0.5℃くらいです。低温期が36.7℃など高い場合は卵巣温度も高く、質のいい卵子が育ちにくい環境です。36℃を下回る場合は卵子の発育スピードが遅くなります。



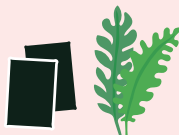
checkpoint.2 卵胞の質

排卵前の透明なオリモノは？

卵胞が発育すると卵胞ホルモン(E2女性ホルモン)を分泌し、成長とともに量も増えます。卵胞ホルモンの刺激を受けて子宮内膜が厚くなります。月経から10日目頃から透明で粘性のあるオリモノが3〜5日間見え始めます。このオリモノがない卵胞の質はよくないでしょう。

食事

卵子も精子も腎精に属します。腎を養う鹹味(海草やのりなどミネラル)を毎日摂りましょう。ミネラルを消耗する甘味を控えましょう。卵巣温度を上げる唐辛子やニンニクなどの辛味は控えましょう。



漢方

オリモノがない方は食事だけでなく、体質に合った補腎薬が必要です。亀板や、べっ甲も役立ちます。



天王補心丹



含有食品
亀板べっ甲

checkpoint.3 内膜の質

生理周期と生理の状態は？

生理周期は28〜30日と安定していますか？排卵後妊娠がなければ14日以内に月経が来ます。月経時塊もなく色はきれいですか？着床するベッドが汚いと赤ちゃんは住めません。生理周期が乱れるのは排卵までの卵胞の発育期間の乱れです。子宮内膜の血流がいいと、内膜は溶けるように生理が始まるので生理痛はありません。内膜の血流が悪いと生理痛に繋がります。

子宮内膜症、チョコレート嚢腫、子宮腺筋症、子宮筋腫などの炎症があれば、生理時に激痛を伴います。しかし、鎮痛薬の安易な連用は排卵障害につながりますのでご相談下さい。

食事

緑の濃い野菜と酸味できれいな血液を作り、炎症を冷まして子宮内の環境を整えます。



漢方

炎症があれば強く鎮める漢方と体質に合わせた血流改善の漢方が必要です。



婦宝当帰膠



桂枝加大黄

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！

「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>

あなたの悩みをチェックしてみよう！

