

あなたの体はあなたが食べたものが材料ですから、**食べた通りの体になります。**偏食が続いていれば五臓のバランスも悪く、質のいい卵子や精子は育ちません。特に**甘党**の場合は卵子と深い関係にある腎を損なうので、**いい卵子や精子が育たない**

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よ。



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していただきました。

A タイミングを取っているのになかなか妊娠しないなら、**卵子や精子、子宮内膜に何らかの問題が……。**事前にしっかりと対応し、**健康な赤ちゃんの出産を！**

Q 不妊治療を受けようと思うのですが……その前にしておいた方がいいことは？

ココロとカラダに優しい



Vol. 98

不妊治療の前にすること！

龍虎堂薬局に聞きました

偏食かも……

甘党のあなた

ストレスを受けると肝が胃腸を損なうので、脾を養う甘味をほしがります。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**をしっかりと摂って**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。



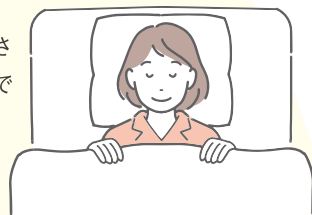
辛党のあなた

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。温度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く成長が悪くなり、**いずれも質が低下**します。卵子の質は排卵前の玉子の白身状の**オリモノ**の有無で分かります。

寝不足かも……

卵子も精子も睡眠中に成長します。**23時に就寝し、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(卵巣刺激ホルモン)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。折角できた受精卵をそんなところに戻しても、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。血流が良くて毎日栄養が届く**ピンク色の内膜**になるように改善しましょう。

中国漢方による周期調節法で 子宝相談中！



第163回 PCOSで移植

PCOS(多嚢胞性卵巣症候群)は卵胞はたくさんとれるのですが、質に問題があります。36歳の方、21個採卵、7個凍結できました。Good胚を移植し陽性反応が出て胎嚢まで見えましたが、出血があり流産に。次の移植に備えて**身体づくり**をしたいと来店。経血は紫暗や赤黒いですが生理痛や塊はありません。常時水様のオリモノがあります。疲れやすく高プロラクチンで乳脹痛があり、イライラして怒りっぽい。手

足が冷え、首の横と肩こり、目の奥が痛みます。顔色はやや赤く、舌は暗紅でやや黄色の苔があり、舌裏には太い静脈が見えました。血流を見ると、血管の変形が多く、流れも遅い状態。これでは**子宮内膜の血流も悪く、赤ちゃんへの栄養供給が十分に継続できず育ちません。**水様のオリモノがあるので脾の改善に健脾散、血流改善に桂枝茯苓丸加薏苡仁、高プロラクチンに逍遥顆粒を勧めました。

飲み始めて1カ月後には症状はほぼ消え、**3カ月後に移植、陽性反応**が出ました。前回は胎嚢が崩れたので婦宝当帰膠に**安胎薬を併用**しました。一時、茶色のオリモノや軽いつわりがありましたが**5カ月**を迎え、順調で一安心です。



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！

