

ココロとカラダ
に優しい

漢方のチカラ

Vol.102 間違いだらけの妊活
その1. お腹を温めるな!

Q 人から聞いて、お腹にカイロ、ヨモギ蒸しをしています。でも、なかなか良い卵子が育たないんですが……。

A 人の生活環境や時代背景を無視してはいけません。平熱が36℃前後の人以外は温め過ぎると悪化する場合があります。四季の変化も考えて……。

昔は木と紙の家で隙間風も多く、暖房も火鉢くらいしかない寒い環境でした。食事でも漬物など涼性の野菜が多く、温性の動物食が少なかったため、温めて血液循環を図るのが正解でした。

それに比べて現代はどうでしょう？ 断熱効果の効いた家屋に住み、冷暖房完備です。その上、涼性の野菜の摂取が少なく、温性の肉や熱性の香辛料のきいた食事の毎日です。知らず知らずのうちに体内に熱がこもり、血液も熱を持ち粘性が上がって流れにくくなります。卵巣や精巣にも熱を持った血液が流れると温度が上がり、卵子



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。

や精子の発育環境が暑すぎて、うまく育たないのです。

基礎体温から見た卵子の発育する低温期の適温は36.2〜3℃、精子は34℃と言われています。卵子は「陰」ですから、陰が成長し卵胞が膨らむためには低い方がよいのです。お腹にカイロを貼ったり、ヨモギ蒸しをしたり、ナプキンに温熱剤を入れることは止めましょう。

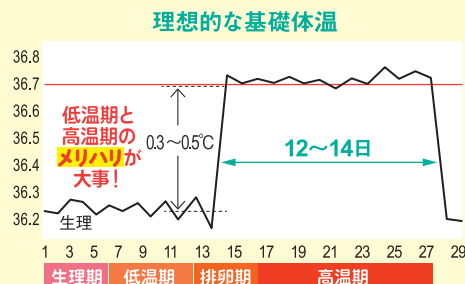
妊活の正解

1

基礎体温を測る 理想形を覚える



基礎体温は、卵胞ホルモンや排卵後の黄体ホルモンの微妙な変化を測ります。脇下ではなく舌下の奥に入れて測る婦人体温計を利用してください。卵胞の成長する低温期は36.2〜3℃がベストです。排卵後の高温期は36.7℃くらいが標準です。上下差は0.3〜0.5です。不妊治療で黄体ホルモンを服用すると基礎体温が上がる場合があります。これらから大きく外れる時は漢方薬で補正しましょう。



2

基礎体温が高い 血熱を冷ます

基礎体温が高いまま採卵しても空胞だったり、質の良い卵はとれません。この状態でお腹を温めると、かえって卵の質は低下するでしょう。時間をかけて清熱解毒薬でしっかり血熱を冷ましましょう。血熱が落ち着くと頭もスッキリ、肌荒れも体調も改善します。交感神経の興奮も落ち着くので、イライラや睡眠の質も改善します。すると質の良い卵子が育ちます。それは排卵前の卵白状オリモノの量で分かります。それから不妊治療を受けると、早めに良い結果につながります。



3

男性もサウナ禁止 精子死滅

精子は42℃で死滅します。熱いお風呂に長時間入るのも控えましょう。体が暑い人は締めつけの強い下着やパンツはやめて、ゆったりした物に変えましょう。清熱効果のある緑の濃い野菜を摂り、熱性の強いニンニクや唐辛子は控えてください。精子は夜間に作られるので、血熱を冷まし、頭を冷やして質の良い睡眠をとりましょう。腎を養う海藻や海苔も摂ってください。精子は毎日作られているので回復も早いでしょう。



「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!

あなたの悩みを
チェックしてみよう!



<http://kanpo-ryukodo.com/kanpo.html>



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!

