

# 冷え、喫煙、運動、食事、ストレス、生活習慣を見直して 妊娠につなげる母体作りを...

**子宮・卵巣だけじゃない。母体に問題アリ!?**

「母体があつてこそその妊娠力。子宮と卵巣だけでなく、**全体が整つて初めて妊娠出産は成立します**」と話すのは、漢方治療が専門の銀座玄和堂診療所院長、寺師碩甫先生です。

確かに、年齢が若く卵巣や子宮に  
なんの問題もないのに、なかなか妊娠しない人もいます。かと思えば、40歳を過ぎてすんなり妊娠してしまう人も。子宮と卵巣だけでは語れないのが、妊娠力なのでしょう。  
「人間の体は、年齢や検査結果などの数字だけではわからないことも多

いもの。実際、漢方治療の場では、ホルモン検査で閉経に近い数値と言われた人が、1年後に自然妊娠したケースも。45歳の自然妊娠例もありました。35歳以降、卵子の老化が進むのは否定できませんが、妊娠力を左右するのはそれだけではないでしょう(寺師先生)

そこで寺師先生が大事にしているのが、妊娠しやすい「母体作り」。冷えや喫煙、過度なダイエットなどは、この母体作りの大敵です。さて、あなたは大丈夫? まずは体調や生活習慣について、左の項目をチェックしてみよう。思い当たる項目が多いほど、母体に問題あり! 体質や

生活習慣を見直す必要があります。**冷えと瘀血を治して妊娠力を高める!**

寺師先生によると、妊娠に向けて母体を整えていくためには、「冷え」を改善することが先決なのだとか。「今の女性は子供の頃から冷たいものをたくさんとったり、運動もあまりしなかったりで、体の中が冷えている人が多い。例えば体温が0.5℃下がると、体の代謝は10%低下します。特に下半身は冷えやすく、子宮卵巣は体の中でも最も冷えやすい臓器。冷えた子宮卵巣では、良い卵

子も着床に適した環境もまず望めません。漢方の考え方では、**不妊の最大の原因は冷え**といっても過言ではないのです」と寺師先生。  
あなたは冷えていませんか? 左の「冷え」チェックの該当数が多い程、冷えは深刻です。  
もうひとつ、血液がドロドロしてスムーズに流れにくい「瘀血」も、不妊の大きな原因。「末梢での血液の流れが悪くなることで、子宮や卵巣の機能も低下します。女性は月経があるので、元々瘀血がたまりやすい。油ものや甘いものが好きで太りすぎた人、長期間ホルモン剤を服用した人も、瘀血がたまりやすい傾向にあります(寺師先生)

もうひとつ、血液がドロドロしてスムーズに流れにくい「瘀血」も、不妊の大きな原因。「末梢での血液の流れが悪くなることで、子宮や卵巣の機能も低下します。女性は月経があるので、元々瘀血がたまりやすい。油ものや甘いものが好きで太りすぎた人、長期間ホルモン剤を服用した人も、瘀血がたまりやすい傾向にあります(寺師先生)

もうひとつ、血液がドロドロしてスムーズに流れにくい「瘀血」も、不妊の大きな原因。「末梢での血液の流れが悪くなることで、子宮や卵巣の機能も低下します。女性は月経があるので、元々瘀血がたまりやすい。油ものや甘いものが好きで太りすぎた人、長期間ホルモン剤を服用した人も、瘀血がたまりやすい傾向にあります(寺師先生)

もうひとつ、血液がドロドロしてスムーズに流れにくい「瘀血」も、不妊の大きな原因。「末梢での血液の流れが悪くなることで、子宮や卵巣の機能も低下します。女性は月経があるので、元々瘀血がたまりやすい。油ものや甘いものが好きで太りすぎた人、長期間ホルモン剤を服用した人も、瘀血がたまりやすい傾向にあります(寺師先生)



月経時に出る血の塊や月経痛、月経前症候群(PMS)のほか、ガス腹や性交痛も、瘀血のサインだそう。思い当たる人も多いのでは? 左の項目をチェックしてみよう!

## 体調・生活習慣は?

- 体が冷えている
- 胃腸が弱い
- たばこを吸っている
- 過度なダイエットをしている。やせている
- 太りすぎ
- ストレスが多い
- 夜更かする。睡眠時間が少ない
- 運動をあまりしない

該当する項目が多い程、母体にはマイナス。妊娠しやすい母体を作るには、体質&生活改善を!

## 「冷え」チェック

- 手・足の末端の冷えが強い
- 冷房が苦手
- スーパーの冷凍品売場に行くだけで寒くてつらい
- 月経痛、下痢、便秘がある
- 冷たいものをよく食べる

冷えると痛みも起こりやすい。急性の冷えは下痢、慢性の冷えは便秘を招く。甘いものも体を冷やす。

## 「瘀血」チェック

- 月経のとき、黒っぽい血の塊が出る
- 月経痛がひどい
- 月経前症候群(PMS)がある
- ガスがよくとまる
- 舌の裏側の血管がどす黒く太い

月経前のイライラや胸の張り、吹き出物などが、PMS。歯茎が赤紫色、堅太りの人も瘀血タイプ。

次ページに続く