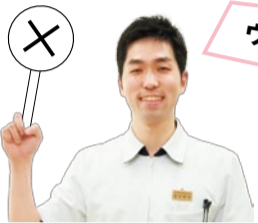


不妊治療のススメ

卵の噂 ウソ? ホント?

妊娠にまつわる噂や俗説。間違った認識やあやふやな情報にふりまわされてはいませんか? 今月号では、卵にまつわる噂について専門家の先生に解説してもらいました。

噂1 卵子の質は 変えることができない?



ミントはり灸院 院長 森本 賢司先生

卵巣でつくられる卵子、その内部は「卵胞液」という液体で満たされています。卵胞液は血液からつくられるので、卵子の成長には、血液の量と質が欠かせません。量⇨循環です。ウオーキングなどの軽い運動を持続的に行うことでその効果があります。質⇨栄養です。ビタミンは不足なく摂る必要がありますが、糖質過剰になってしまつと逆効果です。良質な卵子をつくるために、ホルモンバランスだけでなく、血液にも意識を向けてみてください。

- 適度な運動で筋肉を鍛え、卵巣への血流量を増やそう
- ビタミンやミネラルが豊富な果物類は、糖質も多く含むので摂り過ぎには注意

噂2 卵子の老化には サインがある?



彩り漢方薬局 秋山 貴敬代表

見た目はとても若く見える方でも、以下の点が当てはまる場合には卵子の老化の可能性がります。①月経周期が以前と比べて短くなってきた(24日以内)、②基礎体温の低温期が短くなってきた(12日以内)、③基礎体温の高温期が短くなってきた(12日以内)、④月経時の出血量が減ってきた、という方は注意が必要です。また下記の項目に該当する方も、将来的に卵子の老化に繋がる可能性があります。「自分もそうなのかも」と思われた方は、一度専門家に相談してみてください。

- 普段ほとんど運動をしない
- 食事はほとんど外食で、スナック菓子やチョコレートをよく食べる
- タバコを吸う ● ストレスが多い ● 冷え性

噂3 若ければ必ず良い卵子がたくさん残っている!?



かく鍼灸院 青山たきえ先生

年齢が若ければ良好な卵子がたくさんある可能性は高いですが、絶対とは限りません。卵子の数や減るスピード、質の良し悪しは個人差があります。生まれつきの先天的要因に食事や生活習慣など、ライフスタイルの積み重ねという後天的要因が加わって、現在の卵子の数と質はなっています。先天的な部分は変えられませんが、卵巣と卵子の老化要因を減らすような生活習慣は自分でできる大切なことです。

- 食事・運動・睡眠は多すぎず、少なすぎず、ほどほどにすることが心身の健康に丁度よい
- 100点を目指すことがストレスになるので、ポジティブに継続できる生活習慣の改善が大切

噂4



漢方のサツマ薬局 総本店 小室 敏美先生

ピルで卵子の減少 ストップできる?

出生時に2000万個あった卵子は年齢と共に減少します。卵子の数を調べるAMH検査では年齢に関わらず残数が少ないと出る方も、ならば、ピルを服用して排卵を止め、卵子を節約しようと思いがちですが、それでも卵子の減少を防ぐ事はできません。ピルの良い効果は色々ありますが、血栓症になりやすい太りやすいなどの副作用もありますので注意して使用してください。

- 卵子の残数 (AMH) イコール卵子の質ではない
- 生活習慣の見直しや専門家への相談で「卵子の質」を高める事を考えるのが大切。

噂5



漢方薬ピュア 前川紗智子先生

「卵子の老化」は 年齢だけが原因じゃない!?

卵子の質は加齢だけでなく、食事・生活環境・ストレス・体質によって変わります。最近の研究では、卵子の残存量の指標となる「AMH(アンチミュラーリアンホルモン)」と「ビタミンD」の相互関係が注目されており、ビタミンDが不足すると年齢に関わらず卵子にも影響することが分かっています。良質な卵子を育てるにはミネラルや亜鉛なども欠かせないので、偏りのない食生活が大事。気になる症状があれば、早めの検査をオススメします。

- 適度な日光浴を心がけ、ビタミンDを補おう。
- ビタミンDが豊富な干し椎茸・乾燥黒ごぼう・きのこ類・鮭をはじめ、ミネラルや亜鉛たっぷりな牡蠣や海藻類をバランスよく摂ろう。



不妊専門院で妊活スタート 悩みに寄り添うサポートと 心身に優しいケアで実績多数

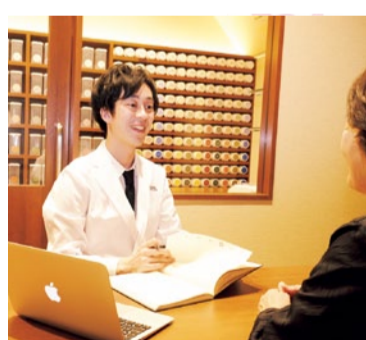
鍼灸でできる 妊娠体質づくり

「赤ちゃんを授かりたい」という切実な悩みに寄り添い、身体と心のケアをしてくれる不妊専門の鍼灸院。「病院でも原因がわからない」という人も通い、40代不妊・二人目不妊の改善実績も多い。同院では「良導絡」という検査でツボの反応をデータ化。東洋医学的に原因や体質を見極め、体内17cmまで届くN.O.E(高周波治療器)で子宮や卵巣の血流を改善。子宮内を着床しやすい環境に整えて妊娠体質へと導く。「将来後悔しないために、今できることから始めましょう」と院長。ぜひ一度相談を!

喜びの声

● 予定日より少し早く、無事出産しました。通い始めた頃は、いつまで不妊治療をするのか、このまま赤ちゃんを授かることはないかも...と不安でした。先生方に施術してもらい、いろんな話をすると、心が楽になり前向きに治療に取り組めました。本当に感謝しています。(西宮市 Kさん 36歳)

特典「シティライフを見た」で 初回施術基本治療(約90分)8,000円→5,000円 [カウンセリング→測定→鍼治療→高周波治療→手足温浴] (6月末まで要予約) 《無料相談随時受付》要予約、上記特典との重複利用は不可



今春開局、阪急夙川スグ 身体に優しく生薬の成分豊か 希少な「漢方煎じ薬」で妊娠力UP

手軽で本格的な 漢方煎じ薬で 授かり体質へ

阪急夙川駅徒歩1分の好立地、4月末オープンしたばかりの「彩り漢方薬局」。特長は関西でも希少な「漢方生薬を煎じる機械」を導入していること。妊娠力UPにオススメの「漢方煎じ薬」は、1人ひとりに不調や体質、目的に合わせてブレンド。自宅で煮出すと「匂い」や「時間」が気になるが、同薬局がその手間を代行してくれ、手軽に既製エキス剤とは異なる漢方本来の効果を実感できる。煎じ料は1日100円から(薬代は別途)。その他、妊娠体質へ導く漢方やサプリも充実。土日営業も嬉しい。

秋山代表は国際中醫師・薬剤師で、本場中国でも名高い上海中医药大学本校で1年半の臨床研修、帰国後も大阪の漢方薬局で働きながら九州中医药大学大学院修士課程修了。「不妊の悩み、妊活初心者には妊娠・出産を見据えてサポート。将来子どもが欲しい方も慌てないようライフプランニングとして漢方を活用して」。国際中醫師・薬剤師・薬膳師の西村先生による漢方茶も好評。

特典「シティライフを見た」で 体質に合わせた 漢方茶(ティーバック)プレゼント (6月末まで・新規の方のみ)

彩り漢方薬局

西宮市相生町6-41 営/平日10時~19時 日曜10時~16時 火曜・祝日定休 (日曜は臨時休業の場合あり) 予約優先・近隣にコインPあり ☎0798-73-7251 彩り漢方薬局 で検索



イベント情報 第1回 漢方子宝セミナー〜妊娠に必要な「血」について〜 専門家による今日から役立つ妊活講座。薬剤師兼フードコーディネーターの作ったランチ&薬剤師兼国際薬膳管理師のブレンドした漢方茶付き!気軽に参加してみよう。 ●日時:6月19日(日)13時~15時 ●場所:彩り漢方薬局 ●費用:2,000円(ランチ・漢方茶付) ●講師:秋山貴敬(同薬局代表) 西村かおる(同局薬剤師) 天野由布子(薬剤師兼フードコーディネーター)

【門戸厄神】 不妊治療専門 かく鍼灸院

西宮市林田町10-28 アンシャンテ1F 営/平日10時~19時(水曜~14時)、土曜9時~16時、日・祝定休 完全予約制 女性専用 近隣にコインP有 ☎0798-31-3396 かく鍼灸院 で検索

