

不妊治療のススメ 家族計画をたてよう

結婚後、仕事・住まい・出産・子育て・親の介護・自分たちの老後...と、人生においていくつものターニングポイントがあります。時には予想もしない出来事が起きることもありますが、あらかじめ自分たちの幸せな未来を描いておくことで、理想とする方向へと進めるのではないのでしょうか。そこで、「あの時もつと考えていれば」と後悔しないよう、夫婦で計画を立ててみませんか。

「いずれは」の夫婦も計画的に 早めの取組みを

子どもを望んでもできない夫婦もあれば、今はあえて子どもを作らない夫婦もいます。夫婦によって状況や考え方が違うのは当然のことでしょう。しかし、年齢を重ねるにつれ、女性には卵子の数の減少、男性は精子の機能低下など、様々な要因はありますが受胎率・妊娠率が低下するといわれています。また、年齢が高くなるほど妊娠高血圧症候群などの疾病にかかりやすくなり、母体への負担が大きくなります。不妊治療の医療が発達してきているとはいえ、下記のグラフをみてわかるように、年齢が上がるにつれ卵胞数も減少します。また、不妊治療にかかる費用も決して安くはありません。様々なリスクを考えると、不妊治療に取り組むには早いに越したことはないといわれています。「いずれは子どもが欲しい」と考えている夫婦は、今一度話し合ってみてはいかがでしょうか。

家族計画、あなたはどのようですか？

CHECK LIST (チェックリスト)

妊娠は年齢等のさまざまな要因により、思うようにいかないこともあります。もちろん、夫婦間でそれぞれ違った考え方があるので、このチェックリストを元に話し合ってみてください。

子どもは何人ほしい？	妻	夫
	人	人

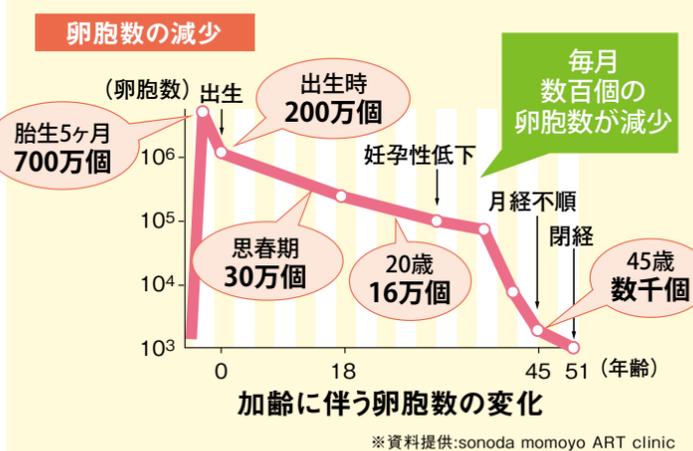
自分が何人兄弟で育ったか、ということも少なからず影響してきます。大勢が楽しい、と考える夫婦もいれば、経済面や体力面から1人でいいと考える人もいます。妻の初産の年齢によっては、あまり無理をしないほうがいい場合もあるので、夫婦でお互いの考えを尊重しながら、決めていきましょう。

仕事は続ける？ 育児休業は取得する？

YES NO

共働きの夫婦はとくに計画立てて考えておきたいもの。育児休業は子どもが1歳(父親育児は1歳2ヶ月)に達するまでは休業することができる制度で、育児休業給付金が得られたり様々なサポートが受けられます。最近では妻だけではなく、夫が取得するケースも。専業主婦でいずれはパート(仕事)を始めようと考えている方は、そのあたりも計画に入れておきましょう。

いつ頃どうなっていたいのか、カレンダーに書き込んでみましょう。



藤本先生は、大阪で唯一「あなたの町の国際中医師」に掲載された経歴をもつ。

1人目も2人目も漢方で「卵の質」は変わり「着床率」を高める 不妊漢方アドバイザー

漢方全国学会
第3位の实力店
オーダーメイド処方

病院でステップアップ(人工・体外・顕微授精)しても、なかなか思う結果が出ない方がいる一方で、高齢の方、婦人病(内膜症・筋腫)の方でも自然妊娠される方もいるとのこと。「不妊治療も大切ですが、つらく思われている方も少なくありません。漢方は健やかな卵子を育み、着床率を高め妊娠しやすい母体へと導きます」と藤本先生。不妊症はもちろん、アトピー・皮膚炎、自律神経、身体の痛み、しびれ、腫れ、免疫、癌の養生など諦めないで一度相談してみてもいい。

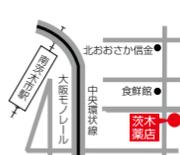
漢方瑞雲 高槻薬店

高槻市芥川町1-11-1
(JR高槻徒歩3分)
水曜・講習会日休
相談 / 10時~18時
☎072-686-0090



国際漢方 茨木薬店

茨木市真砂1-11-35
(平和堂1F)
無休
相談 / 10時~18時
☎072-638-9939



漢方の専門用語をなるべく使わず、分かりやすい言葉で説明してくれる大久保先生。
※相談は無料

漢方を用いた冷えの改善で授かりやすいカラダを育む

冷えを改善して妊娠しやすい体質に

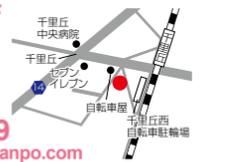
不妊の大きな原因の一つでもある「冷え」。JR千里丘駅近くにある心天堂漢方薬店では、漢方を用いた冷えの改善というアプローチから、妊娠しやすい身体へと導いてくれる。丁寧なカウンセリングから、お悩みの種類によって最善のアプローチを提案してくれ、例えば二人目不妊でお悩みの方には、冷えの改善はもとより、血のめぐりを良くしホルモンバランスを整える漢方のアドバイスもしてくれるので安心。

不妊に限らず、「冷え」はほっておくと、人間本来の身体の機能を低下させてしまうので要注意。同薬店は、更年期障害や生理不順といった女性特有の疾患に対しても、身体に合った漢方薬の処方改善へと導いてくれる。相談は無料なので、まずは気軽に訪れてみて。

松寿仙・ホノミ漢方正規取扱店

心天堂漢方薬店

摂津市千里丘2-2-16
営 / 平日9時~18時半
土9時半~14時 日祝定休
※時間外相談可
☎06-6338-6509
http://www.shinshindokanpo.com



『過去38年の実績』

親子二代で診療をしております。



当院では、婦人病を多く施術してまいりました。特に不妊症、月経困難症、PMS等に特化し、また頭痛に対して良い効果をあげています。ホームページにて色々なタイプの不妊症例を手記を基に書いています。ぜひご覧ください。

不妊・頭痛専科 野村整骨鍼灸院

☎072-682-5200 野村整骨鍼灸院 検索
www.nomurahari.com



高槻市北園町3-3 日・月・祝定休
予約時間はホームページを参照下さい
◆アクセス方法
JR「高槻駅」から東へ徒歩5分
阪急「高槻駅」から北へ徒歩5分
市営弁天駐車の向かいです。

最近、腸内フローラの話題が多くの人の関心を集めています。腸内細菌の存在は人の身体の免疫だけでなく様々な疾患予防にも深く関わっており、清潔な環境で暮らし抗生物質もよく使う現代人の我々にとっては非常に注目すべきことなのでしょう。ところで中医学でも消化器を指す「脾(ひ)」を強くする処方には、腸内細菌をコントロールすると思われる薬味が多数入っており、知ってか知らずか太古の人も腸内環境を良くすることに努めていたようです。または予防をしていたようです。例えば建中湯類には主成分が麦芽糖である「膠飴(こういり)」というものが入っており、これが腸内の善玉菌の餌になります。建中湯類は消化器を温める処



木の実(このみ)薬局

高槻市上田辺町3-12
光栄ハイツ高槻1F
営 / 月~金 9時~20時 土 9時~18時
日祝定休
☎072-684-7599
http://www.konomi-konomi.com/



医学。奥深さを感じるところではないでしょうか。

中国伝統医学である「中医学」。長い歴史があるのに、まだまだ知られていないことも多いのです。季節や自然に寄り添う暮らしを大切にしたい中医学や漢方を取り入れたカラダと「ココロ」に優しい暮らし方を提案します。

方であり、冷えていて腸内細菌が増えにくい方にはとても適した処方と言えるでしょう。小建中湯は虚弱で痛が強いタイプの小児の処方ですが、腸脳相関が分かっている現代においても理屈が通る処方と思われるでしょう。その他、脾の「気陰両虚」というタイプに使う参苓白朮散という処方がありますが、これも消化器の粘膜層を増やす働きがあり、腸内細菌の住み家を増やすと思われれます。このように現代より分かってきたことが以前から対処法があった中

第18回
腸内環境改善