

不妊治療の  
ススメ

# 生活習慣の噂に迫る

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、生活習慣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 栄養のために3食しっかり食べた方がいいですか？



いいえ！

漢方薬ピュア  
前川先生

妊娠には母体となる女性の栄養状態はとて影響があります。まず夕ご飯は軽めに、就寝時に空腹になる状態を心がけて。特に時間が遅くなる場合にはスープなど消化のよいもの。朝・昼はしっかりでもOKなので鶏肉や豚の赤身、豆腐など良質なタンパク質は特に意識して摂取してください。

## 噂2 亜鉛は着床障害にも有効ですか？



有効です！

彩り漢方薬局  
秋山先生

卵子や精子によいとされる亜鉛ですが、なかなか着床がうまくいかない「着床障害」で悩む方にもおすすめです。亜鉛は細胞分裂の際に必要なミネラルです。そのため亜鉛が少ないと着床しても細胞分裂が途中で止まり、流産の原因となることも。亜鉛豊富な食材は牡蠣・魚介類・牛肉などです。

## 噂3 睡眠不足は妊活に良くない？



ホントです！

サツマ薬局  
小室(おむろ)先生

卵子を酸化から守り、質を高める「メラトニン」は真夜中ピークに。スマホ等を寝る前に見ると体内時計が乱れメラトニン分泌量が抑えられます。東洋医学では不眠症は「血の不足」と考えられます。血は妊娠中のみならず女性にとつて大切で、不足すると精神的に不安定な状態にも。良質な睡眠を心がけましょう。



## 40歳以上でも高い妊娠率 「卵のアンチエイジング」で良質な卵子への改善事例多数

手軽なサプリで  
卵子の若返り

不妊症、不育症、婦人科系不調改善を専門とし、40歳以上の子宝実績も豊富な同薬局。その理由は「卵のアンチエイジング」に着目した対応。加齢に伴って数も質も低下する卵子、その質を高めることに力を入れている。最新の診断機械を導入し、中医学の診断に加えることで今まで見えなかった不妊の原因が分かるため、漢方薬・サプリメントの選薬の精度が上がったそう。そのため、特にこの半年で「採卵できなかった」「質が悪く、子宮内に戻せなかった」という卵子の改善率が向上しており「妊娠・出産への最短コース」へ導いてくれる。不妊治療に行き詰まりを感じたらまずは前川先生にじっくり話を聞いてもらおう。実績を紹介したHPもチェック！

創業44年の老舗漢方薬局で不妊専門。2代目の前川紗智子先生は国際中醫師で、質問や悩みにもすぐに返答してくれる。常に悩みに寄り添い、新しいケア方法を勉強している。心と身体のデトックスにぜひ相談してみよう。

### 特典「シティライフを見た」で ・子宝相談・カウンセリング…3,000円

※血流・血流量測定により体質・体内の状態  
150項目を可視化する検査付  
(5月末まで・要予約・初めての方のみ)

【武庫之荘】  
**漢方薬ピュア**  
尼崎市南武庫之荘5-16-5  
営/10時～18時  
(日曜12時以降は予約のみ)  
水曜・祝日定休  
完全予約制・Pあり  
☎06-6415-6511 阪急武庫之荘駅から徒歩5分  
http://www.pure-kanpou.com 漢方薬ピュア で検索



## 創業100年の漢方薬局 実力薬局100選 「子宝部門」連続受賞

専門カウンセラー  
がいる漢方薬局で  
妊活相談を

神戸市内に3店舗を展開する同薬局。「子宝カウンセラーの会」認定店として実績があり「良質な卵子を育てる」「精子の運動率を上げる」「体外受精に向けた体づくり」など、目的に合わせた漢方を選薬。「不正出血がある」「高温期が短い」などの相談も多く、2人目不妊や病院治療に行き詰まりを感じた方も。より早い効果を求めて病院との併用で通う方も多い。これまで妊活セミナーを何度も開催。セミナーもカウンセリングも気軽に電話予約を。

経験豊富な子宝カウンセラーの小室さん。「周りに相談する人がなく、一人で悩みを抱え込む人が多い今だからこそ、お話だけでも気軽にどうぞ」

【JR神戸】  
**漢方のサツマ薬局 総本店**  
神戸市中央区北長狭通7-3-10  
営/9時半～18時半  
(カウンセリング最終17時半)  
カウンセリング予約制 日・祝定休  
☎0120-159-900  
(☎078-341-2283)  
http://320320.net/  
サツマ薬局 で検索

### 「授かるヒントを学ぶ妊活セミナー」

場所:下山地域福祉センター2階  
(神戸市中央区北長狭通7-3-13)  
日時:2017年7月22日 13時半～15時半  
http://www.kobe-kodakara.net/  
物販や勧誘などは一切なし 完全予約制 参加費無料  
予約:サツマ薬局総本店 ☎0120-159-900まで

特典「シティライフを見た」で  
カウンセリング後に温灸体験30分初回1,500円→**無料**  
(5月末まで・要予約・新規の方のみ)

受精卵を、複数回移植したにもかかわらず着床しない、逆に着床しなくても、反復着床障害の患者様のうち4人に1人は、移植のタイミングのずれが原因であると海外で報告されています。そこで最近注目されているのが、ERA (Endometrium Receptivity Analysis) です。ERAは、子宮内膜の遺伝子発現を解析し、着床に最も適した時期を判定するための検査です。検査の流れとしては、自然排卵周期あるいはホルモン補充周期に子宮内膜組織を採取し、海外の検査会社に送り、現地で解析が行われます。なお、

## 不妊症とは? ERA (子宮内膜受容能検査)

執筆: 理事長 塩谷雅英

塩谷 雅英 理事長プロフィール  
鳥根医大卒業後、京大産婦人科に入局、神戸市民病院を経て、2000年3月垂水に開業。2004年4月に、さんのみクリニックを開院。

**英ウィメンズクリニック**  
http://www.hanabusacclinic.com/  
☎078-392-8723  
神戸市中央区三宮町1-1-2  
三宮セントラルビル2-7-8F  
診療日時(予約制)  
平日 8時半～16時  
土日祝 8時半～15時

組織採取の際はあまり痛みを伴わないため、麻酔は不要です。約3週間後に届く判定結果を受けて、受精卵を移植することに

より、体外受精の成功率を上げることが期待されています。現在、ERAを実施している国内の不妊治療施設は、当院を含めてもわずかですが、今後は、反復着床障害の患者様に対して、有効な検査として広まると考えています。



## メディアでも注目の同薬局 今年に入り妊娠報告が続々と届いている

手軽な  
漢方煎じ薬で  
妊娠体質へ

新聞やラジオなど取材が相次いでいる同薬局。まもなく開局1年を迎えるが、今年に入り「妊娠しました」という報告が毎月のように届くように。「漢方本来の効果を発揮できる煎じ薬と、妊娠率を高めることに特化したサプリメントを合わせることで確実に成果が出てきています。」とは国際中醫師・薬剤師の秋山代表。関東や四国など遠方からも相談に来店する同薬局の漢方相談を受けてみたい方はまずは一度相談を。

「昨年いくつかメディアの取材をお受けし、それだけ妊活に悩む方が増えていると感じました。一人で悩まず、無事妊娠・出産までサポートさせていただきますね」と国際中醫師・薬剤師の秋山代表。

【夙川】  
**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  
☎0798-73-7251  
(まずは電話にて予約を)  
彩り漢方薬局 で検索

- 「体外受精サポートも好評」
- |                |            |
|----------------|------------|
| <女性>           | <男性>       |
| ●うまく採卵できない     | ●精子の数が少ない  |
| ●卵がうまく育たない     | ●精子の運動率が悪い |
| ●うまく着床しない      | ●精子の奇形率が高い |
| ●ホルモン剤の副作用がきつい | ●精神的にしんどい  |
- ※体外受精で上記のような悩みを持つ方は一度ご相談を

特典「シティライフを見た」で  
1周年記念  
特製なつめ「彩りなつめ」  
プレゼント(先着10名のみ)

