

適度な運動でおすすめなのはウォーキング。週に2回、1回30分程度でも継続することが大切です。また「肥満」も「やせ」も不妊症のリスクを高めると言われていて、理想的なBMI値は20~24。また、現代の若い女性は「やせ」の人が多く、栄養不足が指摘されているのでサプリメントで補うのもひとつの方法です。

妊4カ月の胎児の時をピーク(約700万個)に減り始め、出生時で約200万個、思春期には約20~30万個になり、35歳から急激に数が低下し、40代半ばには数千個という状態に。そして閉経を迎える50歳頃には0個に近づきます。併せて卵子の質も加齢とともに老

化するので、左上の不妊治療における年齢と生産分娩率のグラフを見ても、35歳から急激に分娩(妊娠)率が落ちていくのがわかります。しかし、卵子の数の質とともに、個人差があり、若くて少ない人もいれば、高齢でも多く持っている人もいます。自分のおよその卵子の数を調べるには、採血で卵子の数を推定できるホルモンのAMH(抗ミュラー管ホルモン)値の測定が出来るので、気になる方はクリニックで調べておきましょう。

進めてみてください。

不妊治療の基礎知識

卵子の質を保つために心がけたい暮らしがた

妊娠するために大切なのは卵子の質です。しかし、加齢とともに卵子も老化し、35歳を過ぎると急激に妊娠率が下がります。卵子を若返らせることはできませんが、老化のスピードは少しでも緩めておきたいものです。卵子は1日でも若いほうが妊娠の可能性は高まるので、暮らしがたの見直しと並行して、専門家にまずは相談しましょう。

歳を重ねるごとに卵子の数は減少し、質も老化していく

男性の精子は精巣の中でずっと作られ続けていますが、女性の卵

子はお母さんのお腹の中にいる胎児のときに作られた「原始卵胞」を卵巣に保存している状態です。その数は妊

娠4カ月の胎児の時をピーク(約700万個)に減り始め、出生時

で約200万個、思春期には約20~30万個にな

り、35歳から急激に数が低下し、40代半ばには数千個という状態

化するので、左上の不妊治療における年齢と生産分娩率のグラフを

見ても、35歳から急激に分娩(妊娠)率が落ちていくのがわかります。

しかし、卵子の数の質とともに、個人差があり、若くて少ない人もい

卵子の減少を止めることや、卵子を若返らすことは不可能ですが、日々の暮らしがた次第で卵子の質を保つことは可能です。栄養バランスのとれた食事を摂り、適度な運動の習慣を身につけるほかに、卵巣を冷やさないために漢方や鍼灸で体質改善をしたり、妊娠に必要な栄養素をサプリメントで摂取することも効果的です。専門家に相談しながら進めてみてください。



先を見つめて、今からできることを着実に

妊活は20代、30代、40代、それぞれで違ってくるもの。各々優先順位はあるが、身体づくりを疎かににはできません。むしろ年齢よりは、身体ごとにやるべきことが決まる。妊娠が最終目標ではなく、出産や子育ても視野に入れて身体の準備をしていくのがお勧めだ。「鍼灸サロン for You」では、病院での不妊治療と並行して余裕で子育てを楽しめる身体と一緒に目指していける。最近は結婚前に未来の妊活に向けて準備される方も増えているそう。まずは重い生理痛から解放されよう!

患者さんの声

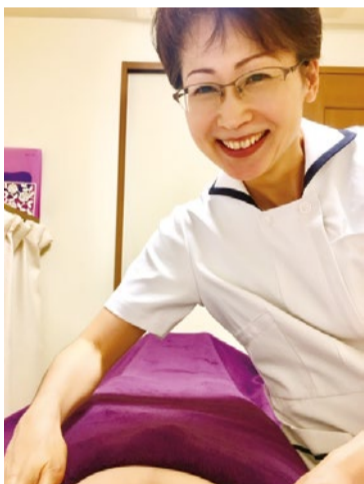
●40歳で結婚し、年齢のこともあり、まず身体を整えることを一つずつやっていたら41歳からお世話になることに。先生にアドバイスをもらいながら妊活を進めた結果すぐに授かることができました。嬉しい反面、ちゃんと出産できるのかと不安も出てきましたが、臨月近くまで治療のたびに先生に励ましていただきました。(42歳で出産 T様)

Menu

- 妊活サポートコース..... 4回 35,000円(税別)
- ヒーリングコース(女性なら誰でもOK)..... 5回 30,000円(税別)
- ※その他コース、サービス等有り。詳しくは問合せを。

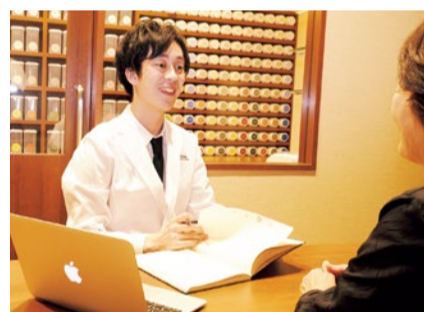
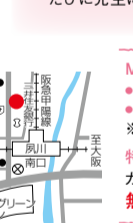
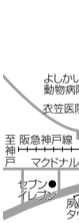
特典

カウンセリング・東洋医学的診断・鍼灸体験がセットになった無料体験セッション90分を実施中! (9月末まで)



【夙川】鍼灸サロン for You (フォーユー)

西宮市相生町7-12 ショコラ夙川2F (阪急夙川駅北口) 改札出て徒歩約2分
受付 / 月・火・水・金・土 10時~10時半、14時半~19時
木・日曜休診
☎0798-71-3939
https://rumishinkyuu.com/



不妊カウンセラー資格を持つ薬剤師が、一人ひとりに合わせて煎じ薬を調合

漢方本来の効果を発揮できる煎じ薬と、妊娠力を高めることに特化したサプリメントを調合し、着実に妊娠実績を積んでいる同薬局。国際中醫師・薬剤師である秋山代表は、不妊カウンセラーの資格も。丁寧なカウンセリングを心がけ、病院の治療周期に応じた漢方薬を調合してくれるため、安心して病院治療と併用できる。また日曜日にも営業しているため、夫婦で相談に来られるケースも多いそう。上海と廣州、2校の中医薬大学で学んだ本場の漢方相談を受けられるのは関西ではここだけ!一人で悩まず、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、それだけ不妊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。

- 「体外受精サポートも好評」
- <女性>
 - 卵子の成長が遅い
 - 卵のグレードが低い
 - 子宮内膜が厚くならない
 - なかなか着床しない
 - <男性>
 - 精子の数が少ない
 - 精子の運動率が悪い
 - 精子の奇形率が高い
 - 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

【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)



喜びの声

- 現実の厳しさを痛感し妊娠を諦めていたころ、「彩り漢方薬局」を知りました。丁寧なカウンセリングと病院の治療周期に応じた漢方薬の服用を続けたところ、なんと半年後に妊娠することができました!夫婦共々本当に感謝しています。(42歳宝塚市)
- 2人目を希望し、約1年間タイミング法と人工授精でチャレンジしていたが反応なく、体外受精をする覚悟ももちつつある思いで彩りさんへ。周期に合わせた漢方薬やサプリメントを3ヵ月服用し、採卵も無事終わって移植の周期を待っていたところまさかの自然妊娠。漢方の効果にビックリです。(40歳西宮市)

妊活セミナー in神戸

~妊娠しやすい体づくりについて知ろう~

日時 9/28 [土] 場所 神戸国際会館9F (大会議室) 定員 60組120名様 (神戸市中央区御幸通8-1-6) ※お一人での参加もOK

【主催】ジネコ(妊活セミナー運営委員会) 【共催】英ウィメンズクリニック 【後援】兵庫県神戸市

13:30~14:10 (40分)

「わたしの妊活体験談」

【講師】女優 加藤 貴子さん

14:20~15:20 (60分)

「これから体外受精をお考えの方へ」

【講師】英ウィメンズクリニック 理事長 塩谷 雅英 先生



左記サイトよりお申し込み下さい

ジネコ 妊活セミナー 神戸 で検索

※公開講座の後は個別にご相談できる時間も設けております。定員がございますので、早めにお申込みください。

子どもが欲しいご夫婦へ、または妊活しているがなかなか計画通りに運んでないというカップルへ、心身健やかに過ごしていただくために、生活習慣の見直し、正しい不妊・妊娠の知識を提供するとともに精神的な不安軽減に寄与することを目的としたセミナーを開催します。

英ウィメンズクリニック

理事長 塩谷 雅英 先生



1985年に鳥根医科大学卒業と同時に京都大学産婦人科に入局。1994年に医学博士(京都大学)となる。その後2000年2月まで神戸市立中央市民病院に勤務。2000年3月不妊症専門クリニックとして英ウィメンズクリニックを開院。



早めの相談が妊活への第一歩 個々に合った治療を提案

JR芦屋駅前ラポルテ北館の医療ブースにあるココン芦屋鍼灸院。病院内附属診療所にて経験を積んだ女性鍼灸師の院長が専任で担当。不妊治療とともに婦人病の予防・改善に努めている。婦人病の要因であるストレスや誤った生活習慣が、20~30代の不妊の原因となることも。同院では不妊鍼灸による蒸しを併用するなど、ストレスの軽減や婦人病と冷えの改善にあたる。重い生理痛や気になる症状を見逃さず、早めの相談がスムーズな妊活への第一歩に!

- Menu
- 妊活や婦人病で鍼灸治療をお考えの方に無料相談受け付け中
 - 不妊鍼灸.....約60分 5,800円
 - オプジョン.....頭皮鍼/バルス鍼/吸い玉
 - よもぎ蒸し(腰下).....約40分 2,800円
 - ケルマニウム温浴(手足).....約20分 2,800円
 - ※回数券もあるので、気になる方は問い合わせを。

特典 予約時「シテイライフを見た」で不妊治療コース(よもぎ蒸し付)約90分→7,000円に! さらに、不妊治療の方限定キャンペーンとして初診料2000円→無料に! (9月末まで)

【JR芦屋】ココン芦屋鍼灸院

芦屋市大原町11-24 ラポルテ北館2F 204号 受 / 10時~19時※完全予約制 木曜定休・日曜不定休 P有り ※ラポルテ駐車場を利用の際は、2時間サービスチケットあり
☎0797-25-2318



HPからの予約も可→http://cocon-ashiya.info/



【よもぎ蒸し効果】

- 冷え症の改善
- 自律神経(副交感神経)を優位にする
- ホルモンバランスの改善