

# あなたはじぶんの未妊の 原因を知っていますか？

短期間で妊娠するために知っておきたいこと

原因がどこにあるのかを知り、適切な治療をしてくれる病院や治療院を選び、自分で出来ることを着実にしていくことが妊娠の近道なのです

Sekimura 鍼灸院 関村順一



不妊治療は、いつまで続くのか、どこまでいくと出口があるのかわからない真っ暗なトンネルにいるようで不安をみなさんお持ちです。

しかし、自分の状態をもっと知ることによって妊娠までの時間を早めることができます。

「妊娠するには、ストレスをためない、なんでも食べる、良く寝る、毎日排泄する健康な生活を送りましょう。」

これは、しばしば言われていることなのでみなさん実践されていますよね。

妊娠によいと言われることは色々試しているのに、それでも妊娠できない。

そんな方はもういちど、自分が行っている病院での治療内容を整理していくことを強くお勧めいたしております。

鍼灸院であり病院でないのにおこがましいですが、病院での3分間診療から患者さんを救ってあげたくて、というより「ドクターって怖くて話づらいので・・・」という方が多すぎるのでは！と感じていました。

確かに的を得た質問をできなかったとき・・・冷やかな対応を受けますよね。お医者さんは忙しそうでなかなか相談に乗ってくれないから、患者さんも自分で勉強して簡潔にお医者さんに質問できないといけないのですね。

不妊とは「何らかの原因により、まだ妊娠できていない」状態であるだけで、「治癒が可能な病」です。不妊なのではとあなたが思ったら迷わず専門医に相談することが賢明な選択です。

#### 問題の整理

- ① 知識のないあなたが病院で言われることはあなたにとってベストな選択なのか
- ② やさしく丁寧に答えてくれるドクター・看護師・培養士さんがいるのか
- ③ 適切な検査を受けたという自信はあるのか

子供を望まれて4年、病院に通って2年間タイミング指導を受けて出来ないで、当院へ来院。血液検査、フナーテスト、卵管造影検査をしていないという。検査をお勧めしたところフナー不良で、精子検査の結果重度の男性不妊が見つかるケースがありました。不妊症の専門医にかかっていなかったばかりに この方の2年間はもったいなかったです。

これはまず最初に選択を誤ったケースです。

#### 次に不妊専門病院で

あらゆる検査をして異常がなくタイミング指導、人工授精、とステップアップしてきた。体外受精には踏み切れない。

また、あらゆる検査をして異常がなくタイミング指導、人工授精、体外受精とステップアップしてきたが妊娠しない。

この場合も前者はピックアップ障害、受精障害、の可能性もある。後者は排卵誘発の仕方、培養の仕方、戻し方になにかある可能性がある。

問題解決として、前者は体外受精を一度試してみると受精障害があるかどうかははっきりします。が、ピックアップ障害かはわからない。後者は排卵誘発方法を変えるか、培養液を変えるか、胚盤胞まで培養してみることでなにかわかるかもしれません。

不妊の原因をひとつひとつ調べていくことで、たくさんの方が妊娠する可能性があります。

ただ、自分で勉強し、治療を自ら提案できるひとは一握りで、お医者さんまかせの人が多いです。

## 再び問題の整理

- ① 知識のないあなたが病院で言われることはあなたにとってベストな選択なのか
- ② やさしく丁寧に答えてくれるドクター・看護師・培養士さんがいるのか
- ③ 適切な検査を受けたという自信はあるのか

不妊治療は他の治療と違って死ぬことはありません。治療に失敗しても生理が来るだけです。しかし、それは時間がなくなるということです。

あなたの今の状態を知り、提案ができるようになれば妊娠までの期間が短くなります。

ただ、適応がないのに最先端の治療をしても妊娠に要する時間は変わりません。経済的に無駄なだけです。また、最先端の治療が適応なのに自然妊娠をめざし、東洋医学の治療に固執しても妊娠には至りません。適切な検査をし、その検査結果から西洋医学・東洋医学・両医学併用のどれがいいか考えていきましょう。

あなたにはどんな検査が必要なのか、そしてその結果どうい治療がいいのか、適切な治療をしてくれる病院でどこがベストな選択なのか。一緒に考えて最短での妊娠をめざしましょう！

## 選択基準

あなたに合った病院で、もしも適切な治療をうけた場合、不妊と言われた方のうち少なくとも7割以上の方が妊娠できるのではないのでしょうか。

適切な病院選び、適切な治療の提案はあなたご自身の努力で可能です。

しかし、それでも妊娠できない方が多くおられるのも事実でしょう。

## 不妊症における東洋医学的考え方

東洋医学では女性は妊娠にふさわしくない状況下では母性保護のシステムが働き妊娠しないといわれます。西洋医学サイドでも自律神経や免疫が妊娠しないように体をコントロールしているという説もあります。しかし、一部の病院ではこの考えは全く無視されています。ですから人工授精や体外受精を毎周期続けていても妊娠できないのです。

まずはじぶんの体の状態を知ることから始めます。

これは血液検査や現在かかっている病気、過去にかかった病気、血圧、アレルギーの有無など様々な西洋医学的検査結果や月経血の減少、冷え、むくみ、のぼせ、便秘、頻尿、胃の不快感など体に現れている症状の組み合わせと生まれ持った体質全てを掛け合わせて判断します。

病院では前者のデータが統計的標準の範囲内にあるかをみています。血液検査だけであなたのことを知ること、これでは片手落ちといえないでしょうか？

からだの内なる声を聞きましょう。

そしてその全てをお話下さることによって必要なことがよりはっきりと見えてくるでしょう。

次の文章は「韓方の不妊治療」という本から引用させていただきます  
不妊治療を受けている40代前半の夫婦がまず、西洋医学の医者こんな質問をしました。

夫婦：私の手足は冷たく、お腹も冷たいのですが、それと不妊と関係はあるのでしょうか？

西医：何を变なことをおっしゃるのか？子宮が冷たいのを計ることができると思うのか？人間の体温は36.5℃だ

次に40代夫婦は私（韓医学の医者）に同じ質問をしました。

夫婦：先生、私のおなかは冷たく、手足も冷えるのですが、それと不妊は関係はありますか？

韓医：そのとおりです。

10か月間赤ちゃんが生きるところです。体温も栄養も、湿度も全て良い条件を整えることが大切です。それは生命が育つ基本ではないでしょうか。

10ヶ月の間、赤ちゃんが生きる場所なのに環境が悪かったら赤ちゃんが生きることができないでしょう？

末梢循環が滞りなく円滑にいて始めて元気な赤ちゃんが生まれるのです。

韓方では下腹冷症、子宮冷症を不妊の大きな原因ととらえます。

以上は韓国の不妊治療についての本からですが、実際は中国から日本に至る東洋医学の不妊症に対するとらえ方そのものです。

冷えが不妊に関係しているのです。これは西洋医学のように人体を器官の集まりとみると考えられないことでしょう。

解剖学的に見ても

女性の下腹部と臀部には男性よりも多くの皮下脂肪が付いている。子宮や卵巣などの女性の生殖器を保護するための自然の摂理だ。

この皮下脂肪は一旦冷えるとなかなか暖まらず、一旦暖まると冷えにくい「保温保冷」の性質を持っている。

子宮の周りが寒さにさらされると脂肪を通る血液も冷え、子宮や卵巣などの生殖器が冷える。これが冷え性の主要因だ。

女性が冷えやすいのがわかります。

もちろん冷えだけが不妊の原因であるはずがありません。

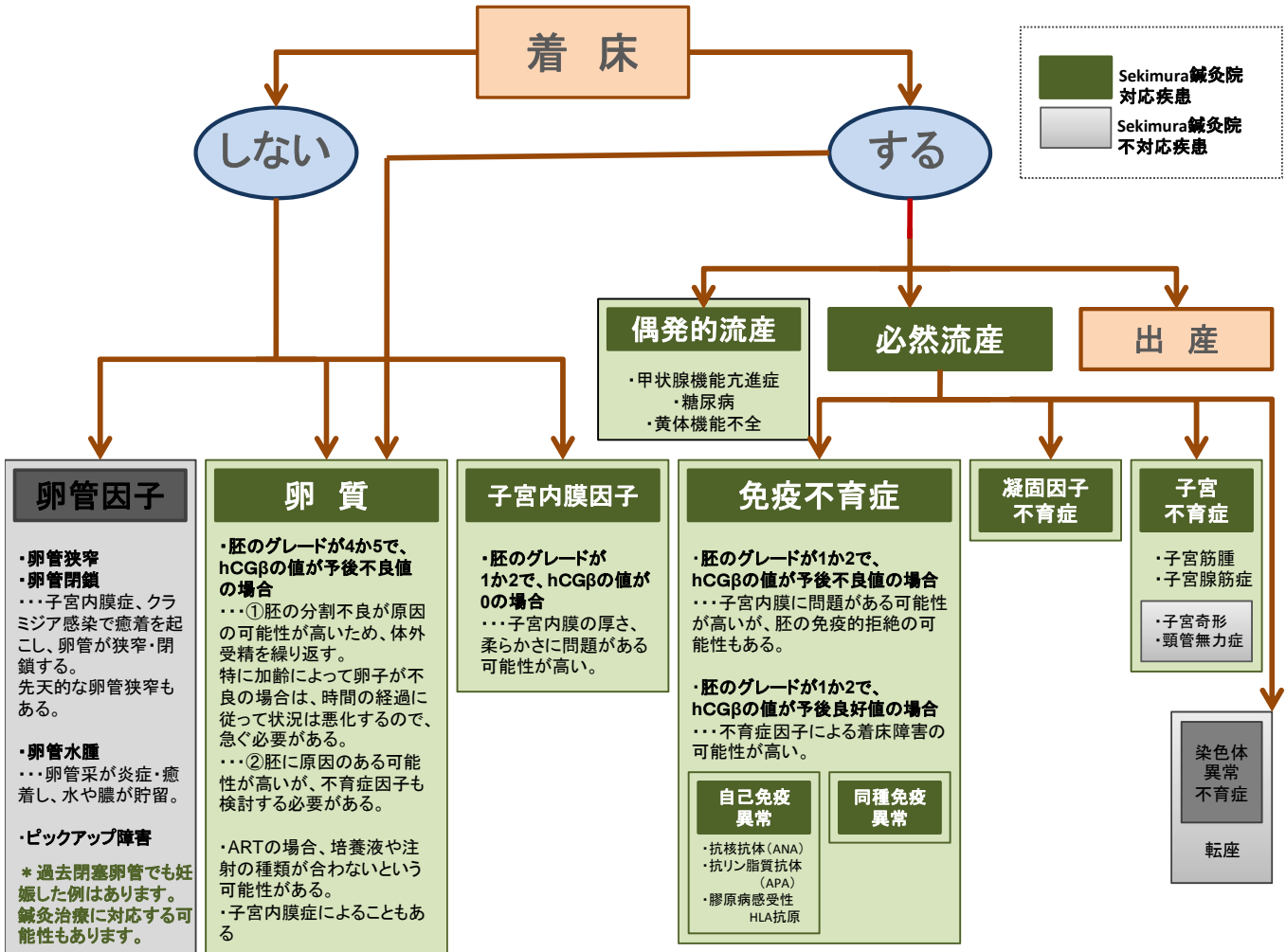
あなたの不妊の原因について、すべての可能性を探っていくことが必要です。

次のページに当院オリジナルでチャートを作ってみました。  
これで頭の中を整理して下されば幸いです。

あなたの今の状態を知り、提案ができるようになれば妊娠までの期間が短くなります。

これまで1100人ほどの症例の結果や、西洋医学の資料から sekimura 鍼灸院での適応、不適応をまとめてみました。

# あなたの不妊の原因はどこに？



Copyright 2008 sekimura-sinkyu All Rights Reserved

## 注意

- ・「胚のグレードが・・・」と書いてある場合は胚盤胞のグレードのことです。それ以前の分割胚では子宮に戻した後胚盤胞まで進んだのかわかりません。
- ・いくら誘発剤を飲んで、注射をしても卵胞が成長しないのは脳または卵巣に感受性がありません。血流が悪くホルモンが届かないのかもしれない。
- ・「卵質」「子宮内膜因子」・・・西洋医学では顕著な効果が認められない場合も多い。はり灸治療により胃腸の改善、お血を排出、呼吸、運動、食養生、漢方などに取り組みましょう
- ・「偶発的流産」「必然流産」は鍼灸治療より西洋医学のほうを優先するべきなのできちんと検査をすること。しかし併用してもっと効果を上げることができると考えています。
- ・男性因子について  
胚盤胞まで育たない場合①卵質の問題②精子の問題③培養の問題が考えられます。

参考> 「よくわかる不妊症と不育症の検査と治療」 假野隆司

すこしつかめてきましたか？緑の部分は対応可能と考えているところです。

年齢別流産率も知識として知っておいてください

30歳－10%

35歳－20%

40歳－40%

42歳－53%

42歳以上－70－80%

ここからは子宮や卵巣を温めるためにあなたができることを書いていきます。

### ① 腹式呼吸

血流とリンパ液の循環をうながす方法

呼吸運動が機械的なポンプ作用をしてリンパ液の循環をうながしています。

が、正しい呼吸ができずリンパ液が滞留していると細菌にとって格好の繁殖場所になります。それは免疫機能が消耗する感染症を引き起こします。

呼吸は意識的にも出来るし、無意識でもできる人体に唯一の生理機能です。

例をあげると心臓を一時停止は出来ません。通常われわれは自律神経に意思をもって影響をおよぼすことはできないのです。

呼吸は随意神経と不随意神経（自律神経）という2つの異なった神経に支配されています。

医師が自律神経失調症を強力な薬で治療していますが、効くこともあるし、効かないこともあるぐらいの治療です。

ところが、意識的に呼吸をコントロールすれば自律神経に影響を与えることができます。

それは先ほど説明したように呼吸は随意神経と不随意神経の2つの神経系をつなぐ懸け橋だからです。

腹式呼吸が普通の呼吸とどう違うか、それが特に体にどう良いのか

→腹式呼吸は腸のぜんどう運動を促進し、健康増進に役立つことがわかっています。

腹式呼吸では、呼吸するたびに、横隔膜のアーチが押し下げられ、平らになります。横隔膜のこの動きが腹空の上部の各器官、つまり、胃、肝臓、膵臓、脾臓、みぞおちなどをマッサージし、刺激するのです。

息を吐き出すと、胃と腸が横隔膜に押し上げられ、再びマッサージを受けることになります。このマッサージが排泄のプロセスを助けるのです。

多くの病気は腸からきています。また、ほとんどの消化不良、便秘は、胃や腸が腹式呼吸によって適切な刺激を受ければ治るでしょう。

そして温まった血液は子宮・卵巣を滋養し、整った自律神経は血管の正常な運動を促し血流を促進します。

## では具体的にやり方です

仰向けに寝て頂き、足はまっすぐ伸ばし

へそ下10cmあたりに意識を集中させ

吸っても吐いてもいいので最大限にお腹をふくらませて、その状態を覚えておきます。

まずは息を吐ききるところからスタートです。

最大限にお腹を膨らませた状態まで8秒かけてゆっくりと鼻から息を吸ってふくらませます。

1. 2. 3..... 8、

その後2秒間呼吸を止め、また11秒かけてゆっくりと口から息を吐ききります。

1. 2. 3..... 11、

吐ききったら2秒間呼吸を止めて

また鼻から息を吸います。

この繰り返しを10回します。

重要なのは、ゆったりとしたリズムです。

うまく出来れば、心とももが温かく感じるでしょう。

下腹部から足の毛細血管にたくさんの血が巡ったということです。

胸で息をする癖がある人は難しいですが、出来るまで練習してみてください。

ピラティスの呼吸とは違いますので注意して下さい。

## ② 瞑想

我々が推奨する瞑想は、自分をコントロールすることが目的です。

禅が文化に深く入っている日本。日本人の多くが瞑想の目標は雑念を払い、不安から解放された無の境地に入ることだと漠然と思っています。これは悟りといわれますが、そんな状態になることは初心者には不可能です。

私たちは妊娠して赤ちゃんを抱いている暖かいイメージか小さいお子さんと遊んでいてとても楽しいぞというイメージを対象とします。目をつぶって瞑想をするといろいろ雑念が湧いてきます。そんな状態から1つの対象に思いを戻してやればそれでいいんです。ほんの数分自分だけの時間を持ってみてください。

瞑想とは自分の注意の行方を追い懸けそれを対象にもどしてやることを繰り返す単調な行為なのです。

## ③ 食養生

食べ物や食べ方によって健康を維持するという考え方。基本は身近な食材を利用することで無理をしないことです。漢方薬と違い多量に摂取した場合の副作用はありません。

次に

体質別のメニューを考えてみました。(国際中医薬膳師 当院勤務武石佳代子先生監修)

## ■カッコ内が体質別です

- ・月経周期が長く、月経量が少なく、色が薄い、時には稀発月経や無月経になる
- ・軟便、尿の色が薄く量が多い
- ・腰がだるい、脚がだるい
- ・手足の冷えがひどい
- ・排卵後、高温期への移行がスムーズではなく、ゆっくり上昇する

体を温め、活動力を増す作用のある食材を摂取しよう

<なまこ>なまこ酢

<えび>干しえび粥・

<にら>えびとにらの餃子・にら饅頭・

<いんげん>いんげんのくるみあえ

<胡桃>くるみぱん

<羊肉>ジンギスカン

- ・月経の量が少なく、色は紅、血塊はない
- ・月経が始まっても高温期が持続することがある
- ・痩せ型で、腰がだるく、めまいがして、目がかすみ耳鳴り、顔・手・足のほてりがある

体を冷まし、潤す作用のある食材をとろう！！

<粟>ご飯に混ぜる・せんべい・デザート

<梨><クコ><ぶどう>フルーツポンチ（梨。りんご、ぶどう、くこ・白きくらげ）

<胡麻>黒ゴマ入り、麦とろ飯

<やまいも>

<白きくらげ>白きくらげとキュウリの和え物（やまきのめんつゆ仕立て）・スープ・デザート

<鶏卵>

- ・月経時に乳房・下腹部痛あり、月経周期が一定せず、月経血に血塊を含む
- ・月経が始まっても高温期が持続することがある
- ・抑うつとした気分でイライラしやすく怒りっぽい
- ・胸脇が脹満

肝機能をよくし、イライラをとり気の流れをよくする食材をとろう！！

<ジャスミン>ジャスミンティー

<あわび>

<ウーロン茶>

<セロリ> **サラダ、漬物、ミートソース**

- ・ 月経周期がのびる、月経過小、もしくは無月経
- ・ 帯下が多く粘調
- ・ 顔色が白く肥満
- ・ めまい、動悸
- ・ 嘔悪して胸が悶々として苦しい

**脂っこいもの、甘いもの、酒などの熱を生む食物をさげ、余分な熱や水分を除く食材をとろう！**

<はと麦> **はと麦粥・はと麦茶**

<苦瓜> **ゴーヤチャンプル・ゴーヤの漬物**

<すいか> **スイカジュース**

<きゅうり> **サラダ（大根、きゅうり、もやし）・漬物**

<冬瓜> **冬瓜のスープ・煮物**

<小豆> **赤飯**

- ・ 月経周期がのび、月経量は少～多と一定せず、色は紫で血塊を含む・月経時に腹痛がある
- ・ 下腹部が痛んで治り難い

**血の流れをよくする食材をとろう！**

<紅花> **紅花茶**

<サンザシ> **さんざし（おやつ）**

<酢> **酢の物・お寿司**

<酒> **さんざし酒・日本酒・焼酎**

\* 紅花は流産する作用もありますので、着床後は摂取しないようにしましょう。

その他の運動、生活指導は昔のホームページのほうに書いてありますので探してみてください。

<http://www11.plala.or.jp/infertility/>

<http://www.sekimura-sinkyu.com/>

**さて不妊症に対する鍼灸の効果はどのようなのでしょうか**

すこし古い新聞記事からですが

不妊治療の効果「針で」大幅改善

体外受精を5回以上行っても妊娠できなかった不妊症の女性114人に針治療を行ったところ、約4割にあたる49人が妊娠に至ったと、名古屋市の明生鍼灸（しんきゅう）院と明治鍼灸大の研究グループが10日、大阪市内で開かれている日本生殖医学会で報告した。49人のうち4人は自然妊娠だったほか、30人は治療後1回目の体外受精で妊娠に成功したという。不妊治療の専門家が集まる学会で、針治療による効果を示すデータが発表されるのは珍しい。

報告された114人の治療実績は、1998年2月～2006年6月に、同鍼灸院を訪ねた不妊患者のうち体外受精を5回以上行っても妊娠しなかった女性のもので、治療は、週1～2回のペースで行われ、腹部や足などにある婦人科疾患に効果があるとされるツボを針で刺激した。（2006年11月10日 読売新聞）

次に

体外受精の前後に、女性の体をリラックスさせるハリ治療をすると、妊娠率が大幅に向上するという研究結果を、ドイツと中国の研究チームがまとめた。米生殖医療学会誌に掲載された報告によると、同チームは、体外受精をうける女性百六十人を二グループに分け、一方には体外受精の際、受精卵を子宮に戻す前後にハリ治療を実施。残りのグループには、ハリ治療をせず通常の体外受精を行った。

その結果、ハリ治療グループの妊娠率が42.5%に上がり、通常治療の26.3%を大幅に上回った。体外受精の妊娠率は、高くても三割程度とされ、繰返し治療を受けるカップルの精神的、金銭的な負担が問題になっている。妊娠率が向上する詳しい理由は分からないが、同学会のサンドラ・カーソン次期会長は「確実に検証されれば、妊娠率向上に役立つ手法になる可能性がある」と注目している。（ワシントン 館林 牧子）2002年4月30日 読売新聞

鍼灸治療は不妊症の治療のひとつの選択肢として受胎に大きく貢献できると思います。

「不妊不育症専門のsekimura 鍼灸院は、不妊治療の分野において東洋医学と西洋医学、両サイドからのセカンドオピニオンを提供できる場所でありたい」  
このコンセプトを大切に守っていくことを宣言し、いっしょにすべての可能性をかんがえ短期間で成果の出せる治療をしていきます。

Sekimura 鍼灸院  
関村 順一