



# 不妊治療と漢方

漢方は体のバランスを整えるサポート隊！

薬剤師・国際中医専門員

不妊・不育・更年期などの女性のお悩み、  
小児の発育や発達、自律神経やストレスによる不調  
アトピー・ニキビなどの皮膚トラブル

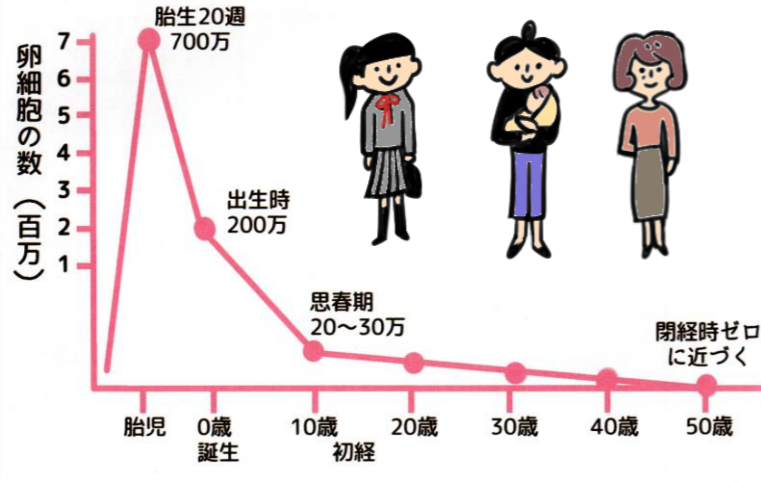
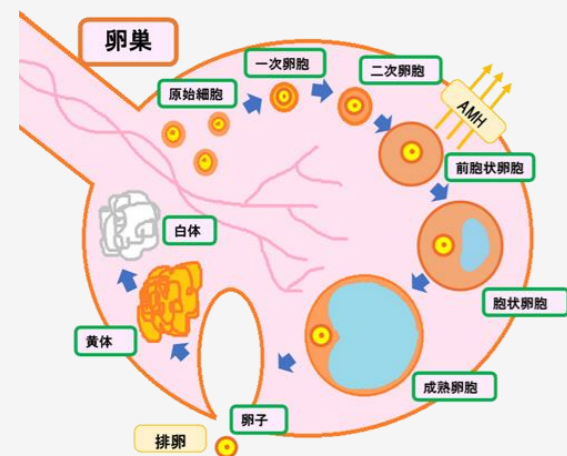


石井雅代

漢方的からだ年齢をチェックして、自分のよいところ&弱いところを知っておきましょう。

## 卵子の質の変化には、 最低180日かかります！

卵子の前身である原始卵胞が二次卵胞もなるまで120日、前胞状卵胞から胞状卵胞になるまで60日かかります。



## AMHとは？

アンチミュラーリアンホルモン（または抗ミュラー管ホルモン）の略で、発育過程にある卵胞から分泌されるホルモンです。血中AMH値が「原始卵胞から発育する前胞状卵胞数」を反映すると考えられています。その値は、卵巣内にどれくらい卵の数が残っているか、つまり卵巣の予備能がどれほどかを反映すると考えられています。

## 卵巣機能には、補腎剤。

腎虚（じんきょ）と考えます。中医学でいう腎とは、腎臓はもちろん、副腎・女性の子宮・卵巣、男性の睾丸、膀胱などの泌尿生殖器をあわせていいます。

## 子宝相談を受けられる方へ

【婦人科担当薬剤師 石井雅代】へご予約をお願いいたします。

持ち物:基礎体温表、おくすり手帳、各検査の結果  
初回問診時間:60分程度

基本的な生理周期の他、食事、睡眠、排泄などの生活習慣についてもお尋ねします。

スマホ・パソコンからOK!  
ネット予約が便利です。



漢方相談専用のホームページもご覧ください



28歳 ↓  
28歳 ↑  
35歳 ↓  
35歳 ↑  
42歳 ↓  
42歳 ↓

- 月経周期は28日前後。大きくずれることがなく、ずれても2~3日程度。
- 多少、下腹部のだるさは感じるが、生理痛などはあまり感じない。
- 量の多い日でも約2時間おきにナプキンを替えるぐらい。日数も3~7日程度。
- 生理のときに我慢できないほどの痛みはない。また、血の塊が出ることもほとんどない。
- 基礎体温を測ってみると、低温期（卵細胞）が長くなることが多く、生理周期が以前よりバラつきがち。
- 経血量がやや少なくなる。ナプキンを使う枚数が以前より減る。
- 不妊治療でよく子宮内膜が薄いとかが卵が小さいなどと言われる。
- 自分では婦人科系に老化を感じることはほとんどない。
- 風邪をひいた、旅行で疲れたなど、ちょっとした体の不調で生理が遅れたり、こなかったりする。
- 真夏、真冬は生理不順になりやすい。
- 体外受精で卵が採りにくくなる。採れても卵の状態がよくないことが多く、受精卵の成長が途中で止まってしまう。
- 子宮内膜が十分な厚さにならず、受精しても着床にくい。
- 経血量がさらに減り、生理が来ても排卵が起きてないことも。基礎体温の周期的な変化もメリハリがなくなる。
- 体外受精で卵を採るのがさらにむずかしくなる。
- ホルモン剤に反応しにくくなり、また排卵誘発剤を連用すると、反応しすぎて卵がたくさん出来るが、正常な卵は少ない。受精しても成長が止まったり着床に至らない。
- 妊娠反応があっても、超音波検査で胎嚢確認まで至らない。

子宮や卵巣にトラブルがないか、妊娠しやすいか影響がわかる



## 子宮力&卵巣力年齢

- 体の冷え、特に下半身の冷えはあまり感じない。
- 基本的に顔色はいい。
- 日焼けをしてもシミになって残らない。
- 生理のときに我慢できないほどの痛みはない。また、血の塊が出ることもほとんどない。
- 今まで肩こり知らずだったのに、肩こりしやすくなった。また一度こるとなかなか治らない。
- 長時間の立ち仕事や座り仕事をした後などに、手足の冷えを感じるようになった。
- 無理をしたり、体が冷えたりすると、生理痛を感じることもある。
- くすみやシミが出やすくなった。
- 常に肩こりや頭痛を感じている。また、何か問題があるとすぐ頭痛になる。
- 下半身の冷えを強く感じる。
- 生理の時に血の塊が出る。生理痛の時は鎮静剤を服用しないと辛い。
- (西洋医学の不妊治療で) 卵には異常がないと言われているのに、なかなか着床しない。
- 肩こりがとてもつらい。つねに肩がバリバリにこっている。
- 毎回生理痛がつらい。一回の生理で鎮痛剤を服用する日が2日以上ある。
- 生理の時、血の塊が多く出る。経血量が少ないとき、血の色がくすんだ茶色のような色をしている。

「血」のめぐりがスムーズで、冷えや生理トラブルの有無がわかる

## 血流年齢

