



妊娠って
何から始めたらいいの？



いつか産むではなく いつでも産める
カラダづくりしませんか



私たちは妊活漢方相談の中で
こんな言葉を耳にするたび悶々としています

『妊活に関する情報を知る機会が少ない』
『他の人がどんな風に妊活に取り組んでいるのか分からぬ』
『避妊をやめたらすぐ出来ると思っていた』
『もっと早く知りたかった』

妊活中のモヤモヤを減らして
やるべきことが見えてくるようサポートしたい！
という気持ちを込めて製作しました

この一冊が

妊活と向き合う
検査に行く
パートナーと話す
カラダを立て直す
漢方生活を始める
など…

何かの「きっかけ」になれば幸せです

『いつか赤ちゃんが欲しい』 と考えているあなたへ

自分の未来を少し考えてみてください

具体的に書くことで頭の中を整理し目標に近づくという効果があります

Q1 子供は何人欲しい？



Q2 何歳ごろに産みたい？



Q3 子供の名前は？



Q4 もし子供がなかなか出来なかつたら
不妊治療を受ける？



Q5 何か心配事はある？



Q6 子育てはどんな地域でしたい？



Q7 病院以外にも、妊娠しやすい体づくりができる
施設があることを知っていますか？

女性側の不妊原因のうち、約半数が検査で異常が見つからないにも関わらず妊娠に至らない原因不明不妊です。生活習慣（食事・運動・睡眠...）を見直すとともに漢方・鍼灸・ヨガ・整体などでカラダやココロを整える方法もあります。

いつかお母さんになる自分を想い描けましたか？

想像より早くお母さんになるかもしれないし、

遅くて悩むことがあるかもしれません。

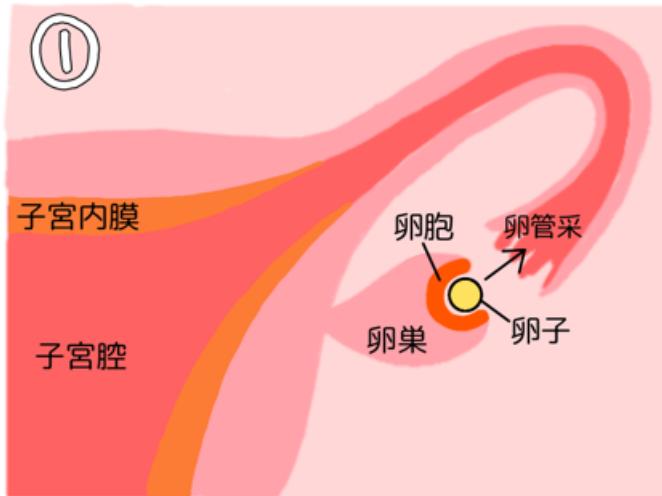
女性の体はビックリするほど複雑で神妙的。

この冊子が少しでもお役に立ちますように。



妊娠のプロセス

卵子が成熟すると 排卵され
卵管采に取り込まれる(ピックアップ)



卵管を進んできた精子が
卵管膨大部で卵子と出会い受精する



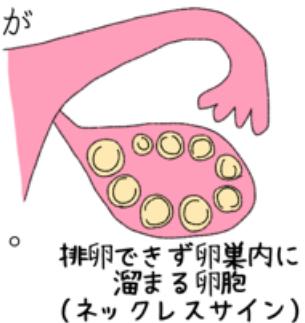
- 卵胞や内膜は順調に育っていますか？
- + エコー検査
排卵期の子宮内膜は10mm以上が理想
卵胞20~22mm前後で排卵
- + 血液検査

精子は子宮にたどり着いていますか？

- + フーナーテスト
 - + 頸管粘液 (排卵期の伸びるおりもの)
 - + 抗精子抗体検査
- 受精出来ていますか？
- + 体外受精をすると確認できます

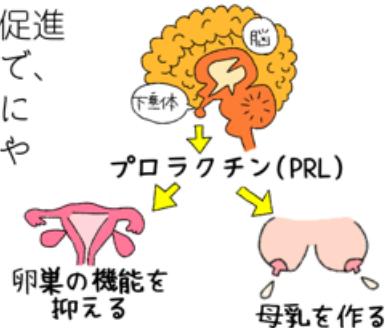
多嚢胞性卵巣症候群

通常ひとつの卵胞が
大きく育つが、
多くの卵胞が
小さいまままで
なかなか育たず
排卵しにくくなる。



高プロラクチン血症

母乳の分泌を促進するホルモンで、妊娠前に多量に出ると無月経や排卵障害を引き起こす。



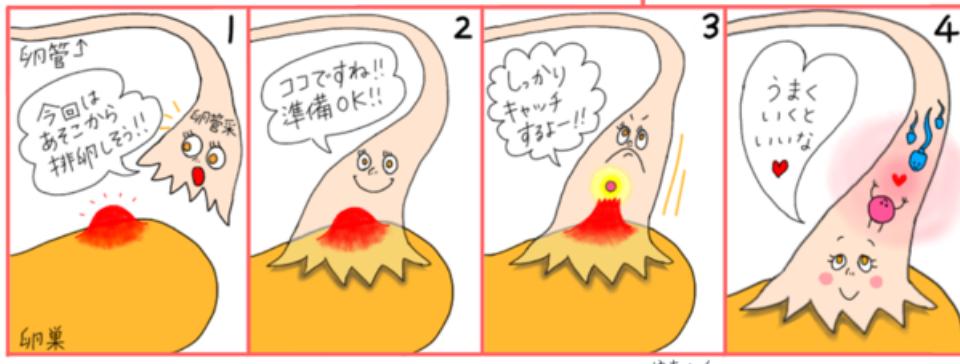
ピックアップ障害

排卵されたかどうかは排卵前後のエコー検査で推定できるが、ピックアップできたかどうかを調べる検査はまだない。

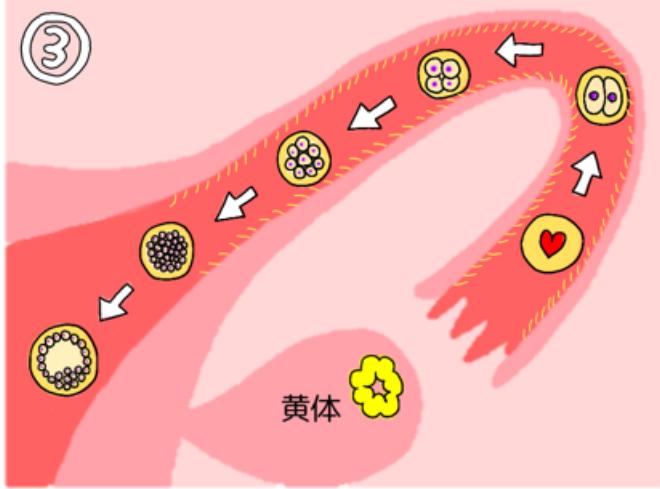
そのため原因不明不妊の中にピックアップ障害が隠れていることがある。

開腹手術後やクラミジアによる炎症、子宮内膜症などによる卵管采の癒着が、ピックアップ障害をおこしやすい。(卵管が通っていても癒着している可能性はある)

ピックアップとは



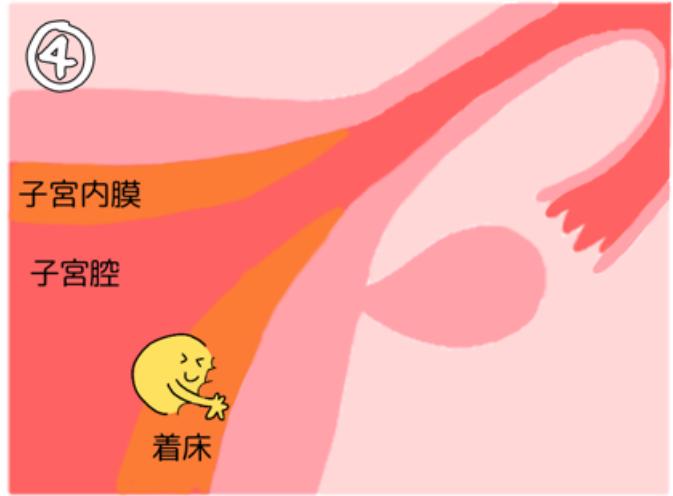
受精卵は細胞分裂を繰り返しながら
せんもう 繊毛によって子宮まで運ばれる(5~6日)



卵管は通っていますか？

- +** 子宮卵管造影検査
- +** 通気検査・通水検査

受精卵は桑実胚の状態で子宮腔に到着し 胚盤胞の状態で着床を始める



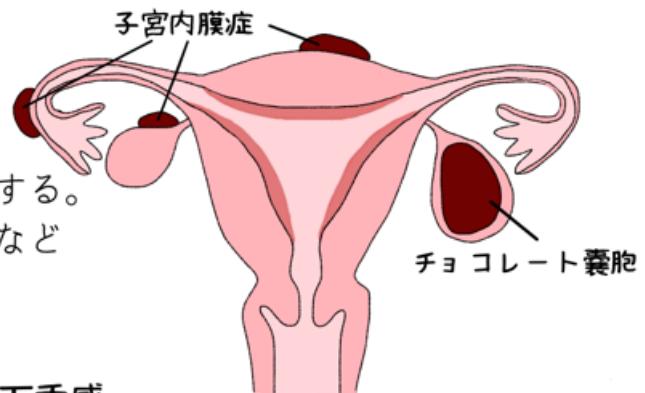
着床しやすい環境になっていますか？

- +** 血液検査
- +** 子宮内の検査
- 着床しましたか？
- +** 血液検査・尿検査

子宮内膜症

生理の時に体外に排出されるべき子宮内膜が、
何らかの原因で、本来あるべき子宮の内側以外
の場所【卵巣・卵管・腹腔内など】で発生し増殖する。
チョコレート嚢胞・ピックアップ障害・卵管癒着など
内膜症の周りが癒着してしまうことも…

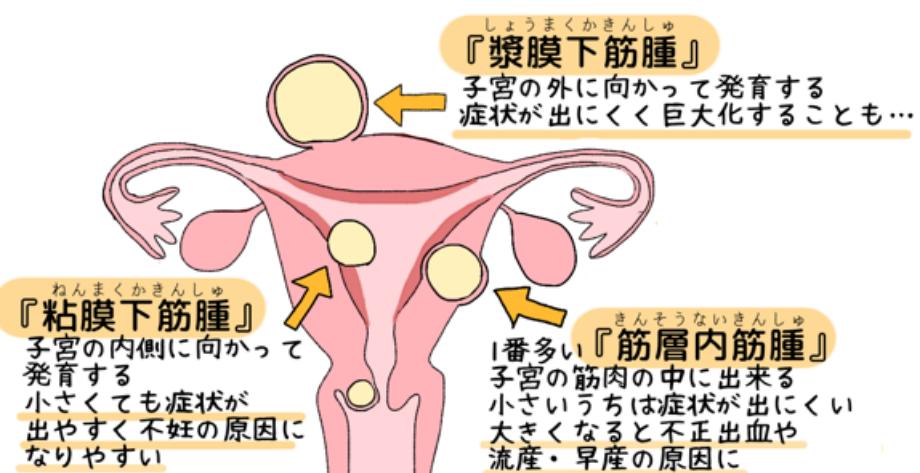
症状：生理痛がある・生理の量が多い・腰痛
生理以外の下腹部痛・性交痛・排便痛・肛門痛・下垂感



子宮筋腫

子宮の筋層にできる良性のこぶ。
できる場所によっては
着床の妨げになったり、
卵管を狭くさせることも。

**症状：生理の量が増える・
下腹部痛・便秘・頻尿…**
自覚症状がないこともある



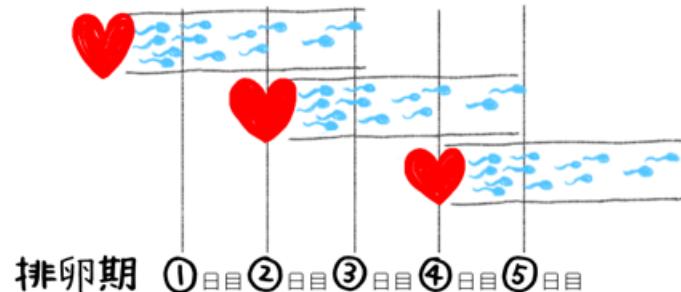
タイミング法

タイミング法とは 妊娠しやすい時期にセックスをし 妊娠率を高める方法

男女共に不妊原因がない場合、1年で80%、2年で90%が妊娠するとされています。
(年齢やセックスの頻度によって確率は変動)

排卵後、卵子の受精可能時間は約24時間。一方精子の生存日数は2~3日と少し長め。
つまり、妊娠するためには **絶対にこの日** というのがあるわけではありません。

排卵の3日前から排卵の翌日までの5日間を
排卵期（妊娠しやすい時期） とし、1日おき
くらいの頻度でセックス出来ると、
卵管膨大部で常に精子が卵子を待っている
状態を作れるので理想的。



自分でできる排卵時期の予測方法



①排卵検査薬

排卵直前に急増するホルモン (LHサーボ) を尿でチェックする方法。
検査薬によって使用方法は異なりますので、説明書をよく読んで使いましょう。
検査陽性から2日以内に排卵を認める確率は91.1%と報告されています。

(3行目 日本産婦人科学会HP 参照)

②排卵期特有のおりもの（頸管粘液）

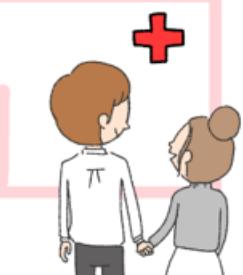
排卵が近づくと、精子を子宮に迎え入れるためのおりものが分泌され始めます。
透明でよく伸びるおりものが出来たら排卵が近いというサイン！！
指で伸ばしてみて10センチくらい伸びるとピーク。



③基礎体温

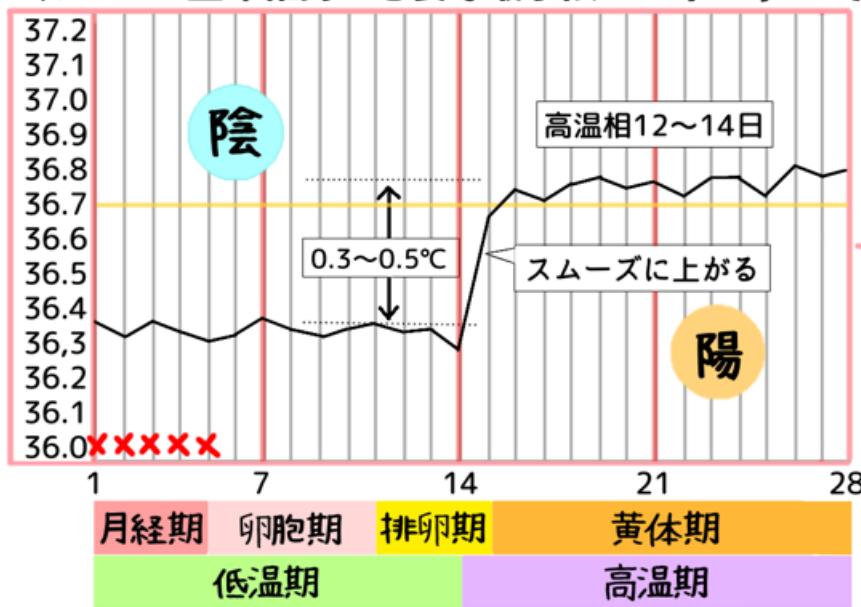
基礎体温を測ることで排卵期や体のリズム、体調の把握ができます。
毎日必ず測れなくても、だいたい低温期と高温期の日数が把握できればOK!
2相に分かれている？高温期は12~14日ある？体温が低すぎたり高すぎたりしない？
などをチェックすることで、体质改善に役立つ情報が得られます。

タイミング法が有効なのは 排卵・卵管・子宮内膜・精子・射精
などに異常がない場合です。どこかに不妊原因があっても症状がないこともあるので、まずは2人で検査に行くことが大切。



基礎体温から見るカラダ

基礎体温とは 生命維持に必要な最小限のエネルギーしか使っていない安静時の体温のこと

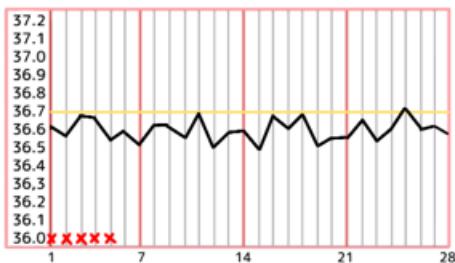


理想の基礎体温

高温期は12~14日
低温期と高温期の差が0.3~0.5°C
低温期→高温期への移行がスムーズ
周期が28~35日くらいで安定

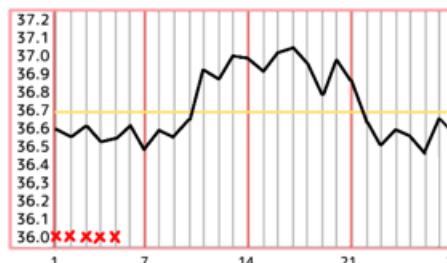
正しい測り方

- ① 婦人用体温計で測る
- ② 出来るだけ毎日同じ時間に
- ③ 起床後すぐ布団の中で
- ④ 舌の裏で測る
- ⑤ 計測中は鼻呼吸
- ⑥ 測り忘れた日は空欄に



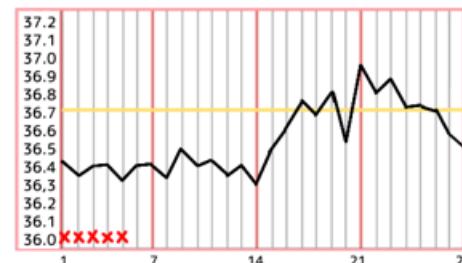
体温が一相性

- 無排卵の可能性あり
- 多嚢胞性卵巣
- 卵巣機能不全....



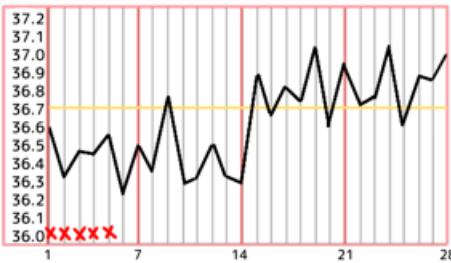
低温期が短い（11日以下）

- 卵の成長が不十分な可能性
- 体質 脾陰不足・気血不足



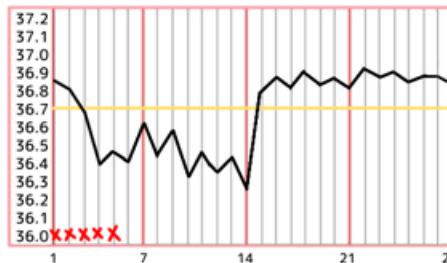
高温期が不安定

- 黄体機能不全の可能性
- 体質 陽虚・気滞・瘀血



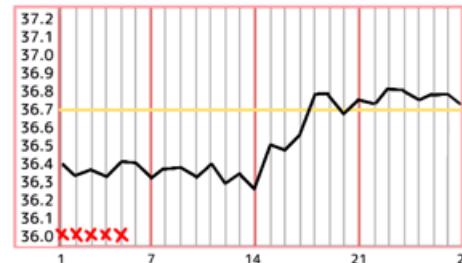
体温がギザギザ

- 自律神経の乱れ
- 高プロラクチン血症
- 慢性炎症の可能性
- 体質 肝うつ気滞



生理中も体温が高い

- ホルモン剤の影響
- 子宮内膜症の可能性
- 体質 气滞瘀血・陰虛火旺

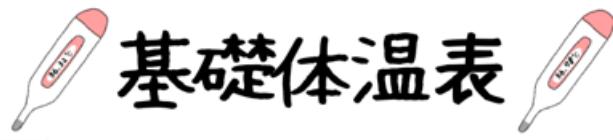


高温期への移行に時間がかかる

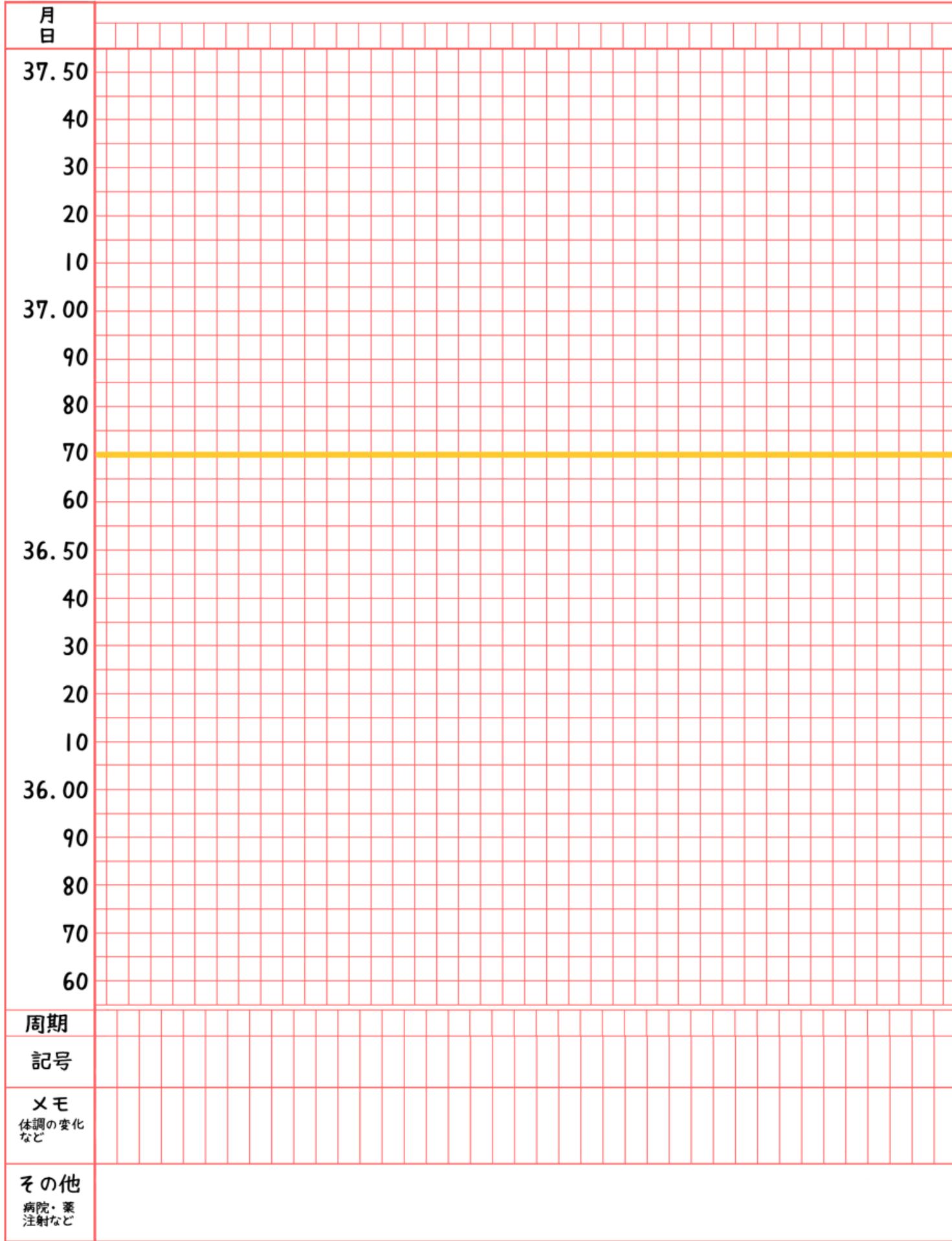
- 排卵障害
- 黄体機能不全の可能性
- 体質 气滞瘀血・脾腎不足

見本のように理想的な基礎体温になる方は少なく、睡眠時間や食事(飲酒)、運動、感情の起伏、体調や室温によって微妙な誤差が出ます。妊娠中は、基礎体温の上下に伴い気持ちも浮き沈みしがちですが、基礎体温は排卵や妊娠を確定するものではなく、流れをつかむためのものと考えて楽な気持ちで測りましょう。少々測り忘っても大丈夫！！基礎体温表のメモ欄などを上手に活用し体調変化を把握することも大切。漢方薬などで体が改善していくと、基礎体温表にも現れてきますよ。





基礎体温表



記入方法

周期 生理初日を「1」とし生理開始から何日目かを記入

記号 生理× おりもの+(少量)++(中)++(多量)

メモ イライラ・落ち込み・便秘・下痢・吐き気・眠気・腰痛・むくみ・寝不足・風邪・飲酒・夜勤などを記入



コピーして使って下さい
小さければ拡大してね

月
日

37.50

40

30

20

10

37.00

90

80

70

60

36.50

40

30

20

10

36.00

90

80

70

60

周期

記号

メモ

体調の変化
など

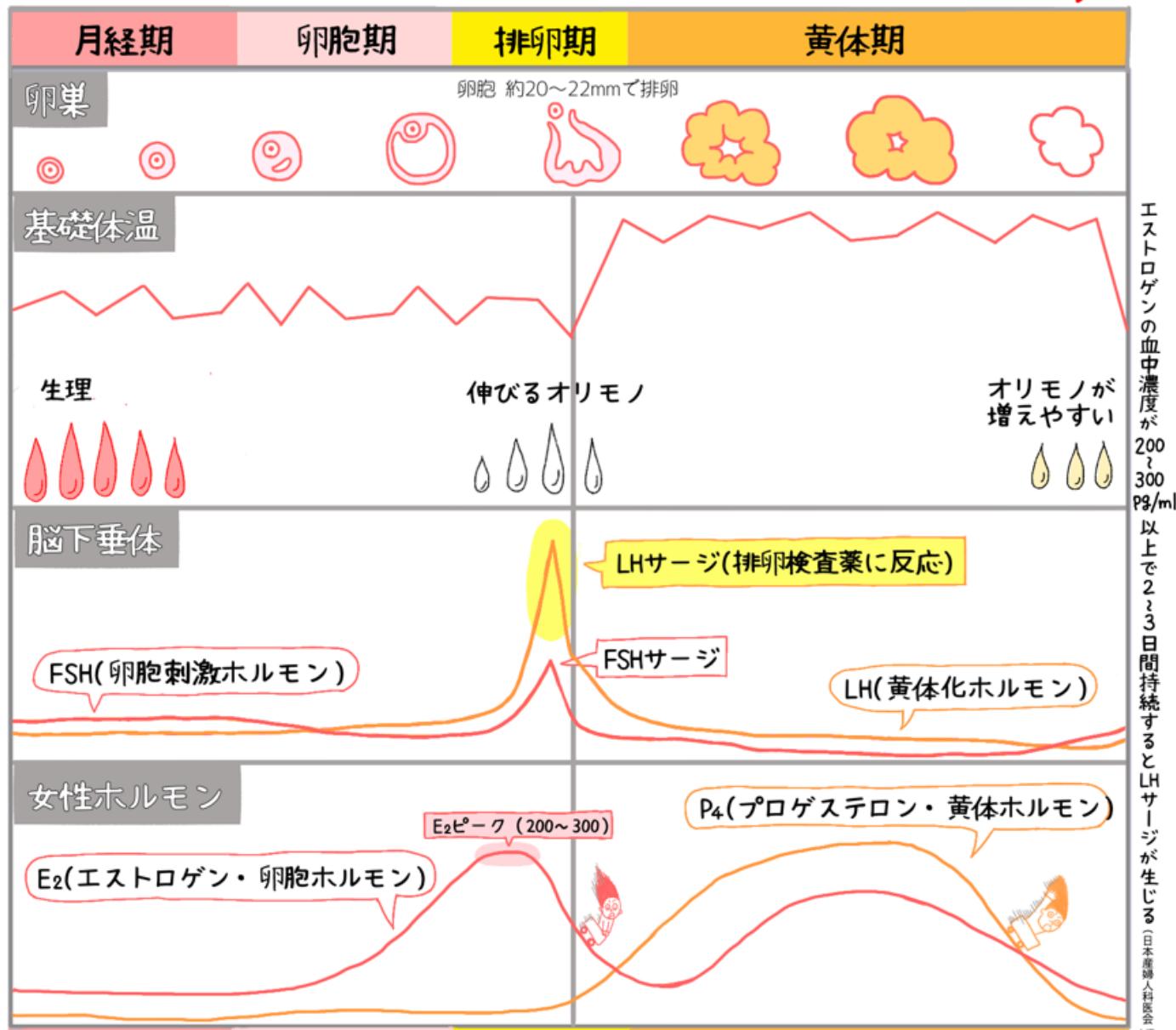
その他

病院・薬
注射など

不正出血△ 性交○ 頭痛▲ 下腹部痛▼ 胸の張り☆

その他 病院・薬・注射などを記入して下さい

《生理周期におけるホルモン分泌》



妊活の基本的な検査と検査時期

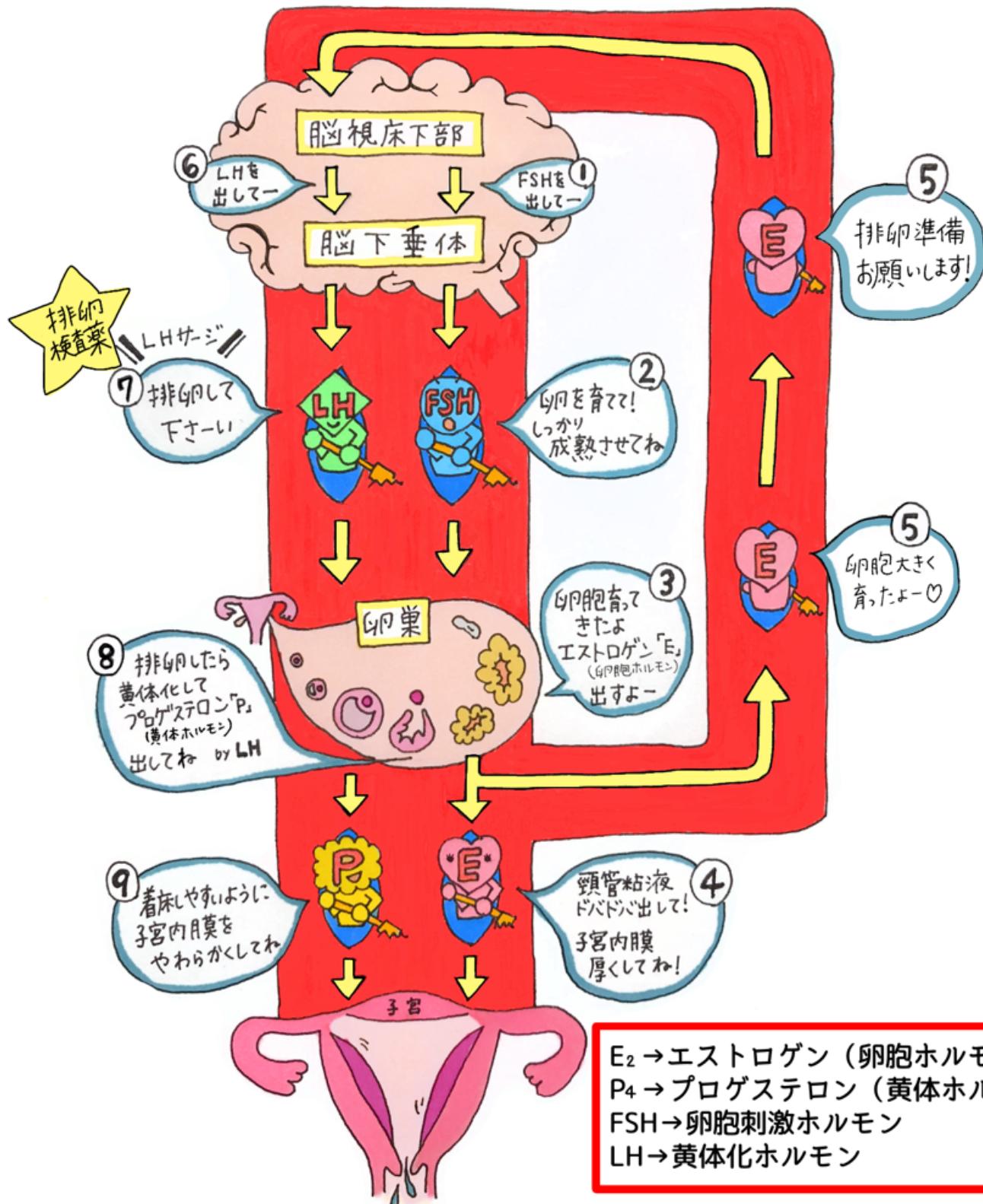
生理2~4日目	生理後~排卵前	排卵期	黄体期
血液検査 (基準となるホルモン値)	子宮卵管造影検査 通気検査 通水検査	超音波検査 フーナーテスト 頸管粘液検査 血液検査	超音波検査 血液検査 (着床や妊娠継続に必要なホルモンの検査)

男性の検査（いつでもOK） 精液検査・尿検査による感染症チェック

妊活の基本的な検査です。排卵期には上記の他に子宮内膜の厚さもチェックしてもらいましょう。フーナーテストや精液検査は、検査結果が変動しやすいので数回受けることをおすすめします。

女性ホルモンの動きはジェットコースターのごとし！！
気血の巡りが悪いと、排卵前と生理前のホルモンの乱れに伴い、さまざまな不調が出てきます。気血を充実させ、巡らせてることで快適な生理周期を過ごしましょう。

毎月恒例！女性ホルモンのリレー大会！



毎月、ホルモンたちの絶妙なバトンリレーが大大大成功してはじめて排卵や生理が起こせるのです！！
睡眠時間や食生活の乱れ・強いストレス・からだの冷え・不摂生などによりホルモンバランスが乱れると、ホルモンのリレーがスムーズにいかなくなり、イライラや落ち込み・生理不順・排卵障害・不正出血などの不調を引き起します。



体質チェック

タイプは1つとは限りません
複数のタイプでチェック項目が
3個以上ある場合は要注意

エネルギー

気不足タイプ

おすすめの食べもの

芋類・豆類・キノコ類
味噌汁・お肉・鍋料理

避けたいもの

生ものなど消化に悪い物
冷たいもの・過労

- 胃腸が弱い
- 風邪をひきやすい
- 軟便・下痢
- 生理や不正出血がダラダラ続く
- やる気が出ない
- 体が冷えやすい
- 甲状腺機能低下がある
- 舌がポテっとし歯型がつく



エネルギー

気の滞りタイプ

おすすめの食べもの

柑橘類・あさり・ミント
イカ・香味野菜・ジャスミン茶

避けたいもの

味の濃いもの・体の温めすぎ
お酒の飲み過ぎ

- 生理前に胸やお腹が張る
- イライラまたは憂うつ
- 便秘と下痢を繰り返す
- のどが詰まったように感じる
- 基礎体温表がギザギザ
- 生理周期が不安定（早まったり遅れたり）
- まぶたがピクピクする
- 舌の両側が赤い



血不足タイプ

おすすめの食べもの

お肉・レバー・牡蠣
卵・ほうれん草・人参

避けたいもの

朝食抜き・お菓子の食べ過ぎ
生もの・冷たいもの

- 子宮内膜が薄い
- めまい・立ちくらみ
- 眠りが浅く夢を見る
- 動悸がする
- 乾燥肌・髪のパサつき
- 爪がもろい・唇が白っぽい
- 生理周期が長い（35日以上）
- 舌の色が淡い・舌が小刻みに震える



血の滞りタイプ

おすすめの食べもの

ネギ類・らっきょう・青魚
納豆・黒きくらげ・海藻類

避けたいもの

脂もの・甘いもの・運動不足
シャワー浴

- 生理痛がある
- 慢性的な頭痛・肩コリ
- 唇や歯茎の色が暗い
- 生理にレバー状のかたまり
- シミ・そばかす
- 手足の冷え
- 子宮内膜症・腺筋症・子宮筋腫
- 舌が紫っぽい・黒い斑点・舌下静脈が太い



潤い不足タイプ

おすすめの食べ物

梨・れんこん・白きくらげ
豆乳・トマト・はちみつ

避けたいもの

辛いもの・お酒の飲み過ぎ
長風呂・夜更かし

- 肌や目や口の乾燥
- 手足のほてり・のぼせ
- 寝汗をかく
- 便がコロコロ
- おりものが少ない
- 生理周期が短い
- 耳鳴り
- 舌が赤くひび割れている



水の停滞タイプ

おすすめの食べ物

海藻類・キノコ類・寒天
ごぼう・緑豆・大根

避けたいもの

甘いもの・脂ものの・便秘
暴飲暴食

- 体が重だるい
- 肥満 (BMI 25以上)
- むくみやすい
- めまい・吐き気
- おりものが多い
- 甘いもの・脂っこいもの・お酒が好き
- 多嚢胞性卵巣(PCO・PCOS)
- 舌に厚い苔がつく



腎の弱りタイプ

おすすめの食べ物

山芋・くるみ・牡蠣・えび
黒豆・黒ごま・黒きくらげ

避けたいもの

夜更かし・耳の使いすぎ
下半身を冷やす

- 無月経または生理周期が長すぎる
- 生理周期が短すぎる
- 35才以上
- 高温期が12日以下
- 流産の経験がある(週目)
- 排卵期に伸びるおりものが出ない
- FSH (卵胞刺激ホルモン) が高い
- 性欲減退



妊娠体質になるためのステップ

①あなたの胃腸はお元気ですか？

朝食を美味しく食べられていればOK！

口にしたものから体は作られています。

胃腸が元気でないと何を食べてもきちんと消化吸収できず気血不足が起きます。

漢方薬やサプリメントの効きも悪くなるので、まずは胃腸に優しい生活を！

②睡眠はとにかく大事

目覚めの良さはぐっすり眠れている証拠！

- 起きたらまず朝日を浴びる
- 朝食にこそお味噌汁を
- お風呂はシャワーではなく湯船につかろう
- 夕方以降のスマホは白黒モードか照度を落として使用



上
睡
眠
の
質
を
よ
い
ト

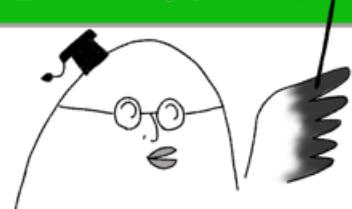


女性の体の基本は 妊娠力に密接なのは



血を増やし身体中にたっぷり流すことで、ココロとカラダをもっと元気に！
腎の力を最大限に發揮し、いつまでも女性らしく！いつまでも若々しく！

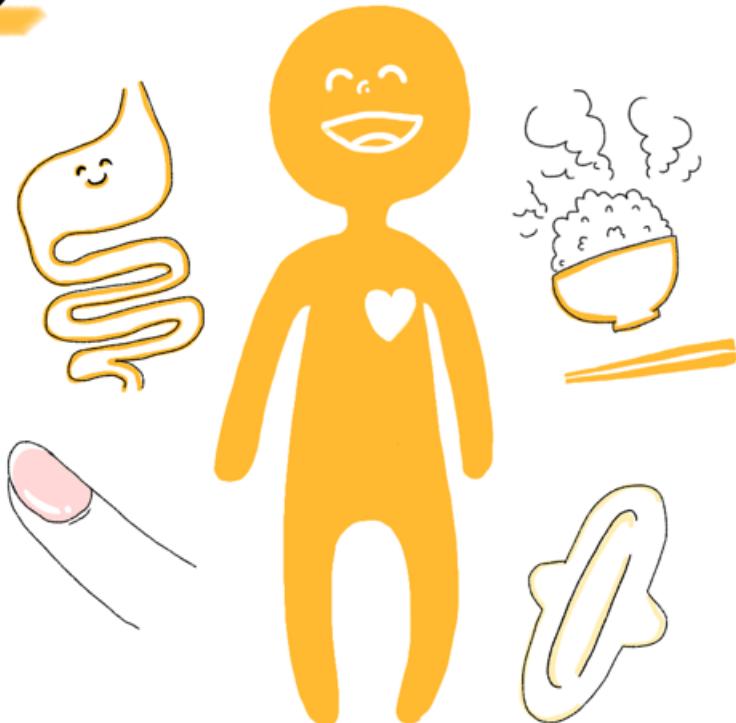
120日で体は
確実に変わる！



血液の中の白血球の寿命は2～3日、血小板等は約2週間、赤血球の寿命は120日とされています。つまり、全ての血液が新しく生まれ変わらるには4ヶ月かかります。（ちなみに、骨は3～5年、小腸粘膜は2日、お肌は1ヶ月で生まれ変わります。）

体が回復してきたサイン

- 肌の調子が良い
- 目覚めがいい・朝の気分がいい
- 夢を見なくなった
- 生理痛が減った
- 経血の色が明るくなった
- 生理周期が整った
- イライラ・落ち込みが減った
- 前向きになった
- 爪にツヤがでた
- ご飯が美味しいなくなった
- 掃除をする気になった
- 趣味の時間が増えた
- 便がスッキリ出るようになった



カラダに余裕ができると、ココロにも余裕が生まれます。
「やる気が出ない」「不安になる」「イライラする」「やたらと焦る」
自分ではコントロールできなさそうな悩みも、体质とともに改善できますよ。

漢方は女性の強い味方

漢方相談では、心や体の小さな不調から大きな不調まで、ゆっくりお話を伺いフォローしていきます。特に生理に関する症状は体を知る上で重要な情報です。睡眠の質や、気持ちのアップダウン、髪の悩み、便秘や下痢をしやすいなど、一見妊活とは関係なさそうな症状も体质を知るヒントになります。

漢方相談の際は、何でも遠慮なくお話くださいね。

妊活女子に多い悩みを体质別にピックアップ 改善したい症状の優先順位の高いものから

きけつぶそく

気血不足タイプ

元気も栄養もたりない



気が足りないと、疲労感や冷えが出やすく免疫力が低下するほか、胃腸や生殖器など内臓全体が弱くなりがち。血が足りないと、体の末端に栄養が届かなくなり、肌の乾燥・髪のパサつきや抜け毛・不眠・記憶力の低下・立ちくらみを起こしやすくなります。過去のダイエットが原因でそのまま体調が戻らず気血不足になっている人も…

血の流れが悪いと子宮や卵巣だけでなく、皮膚や脳や体の末端に必要なものが運ばれず新陳代謝が低下します。シミ・目の下のクマ・唇や歯ぐきの黒ずみは血の流れが悪いサイン。放っておくと、子宮内膜症や卵巣の病気につながります。

きたい

気滞タイプ

気の流が悪い



気（エネルギー）の流れが悪いと、自律神経のコントロールがうまくいかず気持ちも不安定になりやすい。食欲や体重、生理周期、基礎体温にもムラが出ます。自律神経と女性ホルモンは連動しているので、片方が崩れると、もう片方のバランスも崩れてしまいます。

じんきよ

腎虚タイプ

生殖器やホルモン分泌の弱り

年齢を重ねると誰でも腎の機能は衰えますが、妊活に関しては35歳が1つの分岐点。

腎の力には個人差が大きいのも事実ですが、いつまでも若々しい女性でいるためには、この腎の力を保持する必要があります。排卵期のおりものが少ないと、生理周期が以前と変わった・性欲減退・卵の質が悪い・冷えのぼせ・白髪・薄毛などの症状は腎が弱っているのかも。



腎は老化・ホルモン
骨・耳・髪などと
関係が深い

生理は女性のバロメーター

正常な生理

周期：28～35日　日数：5～7日　色：少し暗めの赤
経血の状態：ややトロリ　生理痛：なし



実は：生理痛は無いのが当たり前に。体質を改善する？
ヒントがいづつぱいあるよ。

経血からのメッセージ

経血の色 ●●●●● 真ん中の2色くらいが理想

経血にレバー状の塊 巡りが悪い状態 体が冷えていることが多い

経血の量が少ない 血や女性ホルモンが不足傾向

経血の量が多い 年齢とともに増える場合は子宮の病気が隠れているかも
放っておくと貧血にもつながるので 一度病院へ

不正出血 排卵出血・無排卵出血・ホルモン不足・流産・子宮ガン....
原因は様々ため 一度病院へ

生理ちゃん

おけつ
瘀血ちゃん
瘀血とは
血の巡りが
悪い状態
●生理痛
●冷え
●ストレス
●経血にレバー状の塊
●経血の色が黒っぽい
●肩コリや頭痛がある
●子宮内膜症や
子宮筋腫がある
などの症状が出やすい

けつきょ
血虚チャン
血虚とは
血の働きが
弱い状態
●めまい
立ちくらみ
●眠りが浅い
●生理日数が短い
●経血色が薄くサラサラ
●生理後半からダルい
●周期が遅れがち
●落ち込みやすい
などの症状が出やすい

いんきょ
陰虚チャン
陰虚とは体に
必要な潤い
が不足して
いる状態
●ほてり
●口の渴き
●経血は少なめで濃い色
●周期が短くなりやすい
●基礎体温が高い
●オリモノが少ない
(減ってきた)
などの症状が出やすい

多量チャン
過多月絏は
貧血を
起こし
やすくなる
ので注意
●日中でも
夜用ナプキンが使いたい
●日中ロングナプキンが
2時間持たない
●就寝中、夜用ナプキン
1枚では足りない
●生理が8日以上続く

生理痛 痛みは大きく分けて2種類

ふつうそくつう
不通則痛 気血の巡りが悪いことが原因で起こる

比較的強い痛み・経血にレバー状の塊・経血の色は暗いことが多い
ストレス・冷え・飲食の不摂生などが原因

ふえいそくつう
不榮則痛 気血が不足していることが原因で起こる
痛みはそれほど強くないがめまい・体がだるい・疲れやすいなどの不調が出やすい
虚弱体質・栄養不足・過労・慢性的な病気・生理による消耗などが原因



特別な病氣がない限り、生理痛の軽減は漢方の得意分野です。
痛み止めがいらない生理を目指しましょう。もし、痛み止めが効かない・年々痛みが強くなっている等があれば一度婦人科へ。



生理中の過ごし方

生理中は誰でも気力体力が落ちていることをお忘れなく！

いつもなら気にならないことで落ち込んだり、体が重だるく思うように動けない。体温もグッと下がるので、体を冷やさないように気をつけて。

夕食は簡単で
栄養豊富な
鍋がおすすめ！
生姜やネギ類は
体を温める効果がある
ので取り入れよう！

お風呂に浸かって
リラックスすることで
気血の巡りも良くなります！
体がしっかり温まると
その後ぐっすり
眠れますよ

外気の影響を
受けやすい
3つの首(首・手首・足首)
とお腹は
生理中こそ
冷えから守ろう!!

生理中は子宮内膜が生まれ変わる時期。

お部屋の大掃除をする際にしっかり換気をするように、

生理期は **気血の巡りを良くする** ことがポイント!! 冷たい飲食や夜更かしは厳禁！

また、生理前から生理中にかけては気持ちが不安定になりやすいので

大事な決断や話し合いは慎重に……ゆ~~~~~ったりと過ごしましょう。

オリモノ からのメッセージ

おりものの役割は大きく分けて2つ

雑菌が膣から侵入するのを防ぐ

通常子宮の出入り口『膣』は
PHの正常なバランスによって
雑菌などの侵入を防ぎ
膣内を清潔に保っている



受精の手助け

排卵期には精子が子宮に入りやすいよう
pHを調節して手助けしている



透明でよく伸びるおりもの

排卵のサイン。女性ホルモンがしっかり分泌されている証拠。
次の生理予定日の約2週間前に2~3日間出ると良い。



ドロっと白く濁ったおりもの

排卵後に出ることが多い。生理前は匂いが少し出やすい。



いつもダラダラ出るおりもの

胃腸が弱く疲れやすい、むくみやすい方に多く見られます。
多囊胞性卵巣・卵管留水腫などの病気が隠れていることも。



えっ！？いつもと違う！

普段より色や匂いが強く性器周辺に違和感を感じる時は
感染症にかかっている可能性が高いので婦人科を受診しましょう。



妊活で大切な3つのこと

正しい知識

知っているようで知らない

妊娠のプロセスや間違った生活習慣…

赤ちゃんが欲しいと思ったらまずは検査へ！！

夫婦で検査に行き専門家に相談する事で

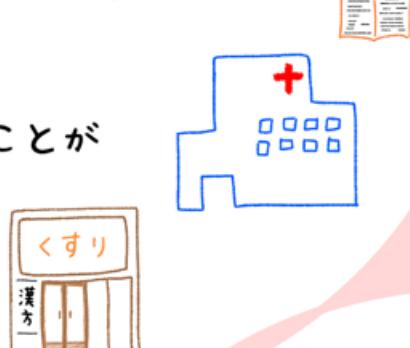
妊娠への近道が見つかることもあります。

頼れる人や場所

情報源を見つけて

自分たちのベストを知ることが

安心に繋がります。



パートナーの理解

妊活は夫婦2人の気持ちが同じ方向を向いていて初めて成り立ちます。

一生懸命なあまり、話し合いから

喧嘩に発展することもしばしば…

常にお互い相手を思いやる気持ちと理解しようとする姿勢を大切に。



自分を信じる

多すぎる情報で頭が混乱したり

周りから「良かれ」と思って

いろいろなことを言われるかもしれません。

『妊活がうまくいくのかな』

という不安もつきまといいます。

一番は自分の気持ちと体を信じること。

誰かのためではなく

自分のための妊活をしましょう。



人生100年時代になった今も妊娠適齢期は昔と変わらない

いつか子供が欲しいなと思う女性が 今からやっておくべき3つの重要なこと！

①ライフプランを立てる

学校は？仕事は？結婚は？子供は？

自分にとって優先順位が高いものはどれか、自分の気持ちと向き合う習慣を。

欲しい子供の数と 妊活開始年齢の関係

妊活の開始年齢と子供を持っている確率のシミュレーションです。2人子供を産みたい場合は27歳までに妊活を始めると90%希望が叶うとされています。男性側の状況などにもよりますので、目安として参考までに。

	欲しい子供の人数	達成率90%	達成率50%
自然妊娠	1人	32歳	41歳
	2人	27歳	38歳
体外受精 顕微受精などの 生殖補助医療(ART) を受けた場合	1人	35歳	42歳
	2人	31歳	39歳

Habbeman JD: Hum Reprod 2015;30(9):2215-2221より

②若さを保つ生活を心がける

質の良い睡眠 正常なホルモン分泌に不可欠であり 漢方では
血は睡眠中に作られると考えられています



食習慣をおろそかにしない 口にしたものから体は作られている

無理なダイエットはしない 急激な体重減少は排卵障害の原因に

タバコは『ダメ、絶対。』 妊娠や胎児への悪影響は明らかです

笑顔になれる時間を増やす 笑うと副交感神経が優位になり

自律神経のバランスがとれる・新陳代謝が上がる・免疫力が上がる・幸せホルモン分泌…いいことだらけ！

③定期検診に行き、自分の体のことを知っておく

子宮ガン検診
は定期的に

風疹ワクチン
は妊娠前に

子宮内膜症や
子宮筋腫など
不妊の原因に
なりやすい病気
は早めの対策を

性病かも！？と思ったら
すぐに治療！クラミジア
など一部の性病は卵管を
詰まらせ 不妊原因に
なることも



生活を今一度見直そう

目覚めは
いいですか？



睡眠の効果は絶大！脳をしっかり休めることで、自律神経が整い女性ホルモンの分泌を助けます。マイナスな記憶を消す作業も睡眠中に行われるので、しっかり眠ることでストレスに強くなります。

朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、質の良い睡眠に繋がることがわかっています。朝起きたらシャッとカーテンを開け、新鮮な空気を部屋に通しましょう。気分も少し上がりますよ！

湯船に15分浸かり体を温める

入浴によるリラックス効果と、体の芯が温まり入浴後体温が下がることによってスムーズな入眠への効果が期待出来ます。

睡眠は6時間熟睡できると良いと言われています。

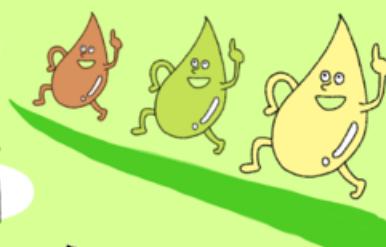
朝食に味噌汁

味噌はメラトニン（睡眠ホルモン）の原料にもなり、発酵食品なので腸を元気にしてくれます。手軽に野菜も取れ、胃腸を温める効果も！

油を見直そう

ホルモン・全ての細胞膜・脳・血管など、妊娠で重要な働きをする多くのものの原料はコレステロールです。口にする油の良し悪しで体は十分に左右されます。老化を加速させるものもあれば、老化を防ぐものもあるので良質なものを選びましょう。

口にする
ものを
見直そう



毎日使う調味料

毎日使う調味料は慎重に選びましょう。まずは味噌汁に欠かせない“味噌”や“だし”。化学調味料不使用で昔ながらの製法で作られたものを。ポイントはシンプルな原材料（大豆・塩・麹のみ）



出来る範囲で“旬の食べ物”、“生きた食材”を使いましょう。たまにはお惣菜や冷凍食品でも大丈夫です。



心の不調は体の不調



どうしても妊活中は心配事が増えますよね。
気持ちに余裕がなくなってしまうのは
体に余裕がないというサインであります。
感情のコントロールがうまくいかないのは
“性格”ではなく“体の不調”が原因。
気血が不足するとやる気が出ず不安感が増大し、
気血の巡りが悪いとイライラして痛みが出て
くるのは漢方の世界では常識。
まずは血流を増やし、脳や子宮・卵巣まで
しっかり届けることが大切です。



気持ちに余裕は
ありますか？

腸内環境も感情に関係している

もうひとつ忘れてはいけないのが腸です。
『腸は第②の脳!!』

幸せホルモン（セロトニン）や、やる気ホルモン（ドーパミン）
の多くは腸で作られています。

腸は脳に影響し 落ち着かない・やる気が出ない・不眠などを、
また脳も腸に影響し 下痢や便秘・食欲がないなどを引き起こします。
腸は想像以上に思考に影響するので、砂糖や脂ものべタベタにせず、
食物繊維や発酵食品で“元気な腸”を育てましょう。

腸内フローラも妊活には
とっても大切です。
腸内環境を整えることは
子宮内環境を整えることに
繋がりますよ！



日常的に便の状態を
観察しましょう
便は腸のお便りです



上手に気分転換する

笑ってみる

実は作り笑いでも
体はしっかり反応し
リラックス出来るのです
口角を上げてみましょう

人に話す

話すことで自分の
頭の中が整理され
新しい気づきが
生まれるかも

歩く

リズミカルな
運動や有酸素運動
には幸せホルモン
を分泌する作用
があります

30分程度で効果が出るので前向きに
なりたい時こそブラブラしましょう！

泣いてみる

涙を流すこと
で副交感神経が優位になり
脳がリラックスモードに
また 涙と一緒にストレス
ホルモンも流れ出て
心が浄化されます

寝る

必要な記憶を
固定するのも
嫌な記憶を捨てるのも
睡眠中に行われます
忘れ上手は生き方上手！

受け入れる

“受け入れる”ことで
楽になることもあります

大声を出して 暴れてみる

車の中で歌ったり
お風呂でジタバタすると
少しスッキリします！
発声や発汗と一緒に
ストレスを
発散しましょう



紙に書く

紙に書くことで
気持ちに折り合いをつけやすくなります
また 感情浄化作用
があるのでストレス
が軽減されます



いつもしないことをする

いつもは使わない脳を使うことで 脳が癒されるということが脳科学的に分かっています

例えば 行ったことのないところへ行ってみる
食べたことのないものを食べてみる
1人旅に出る など

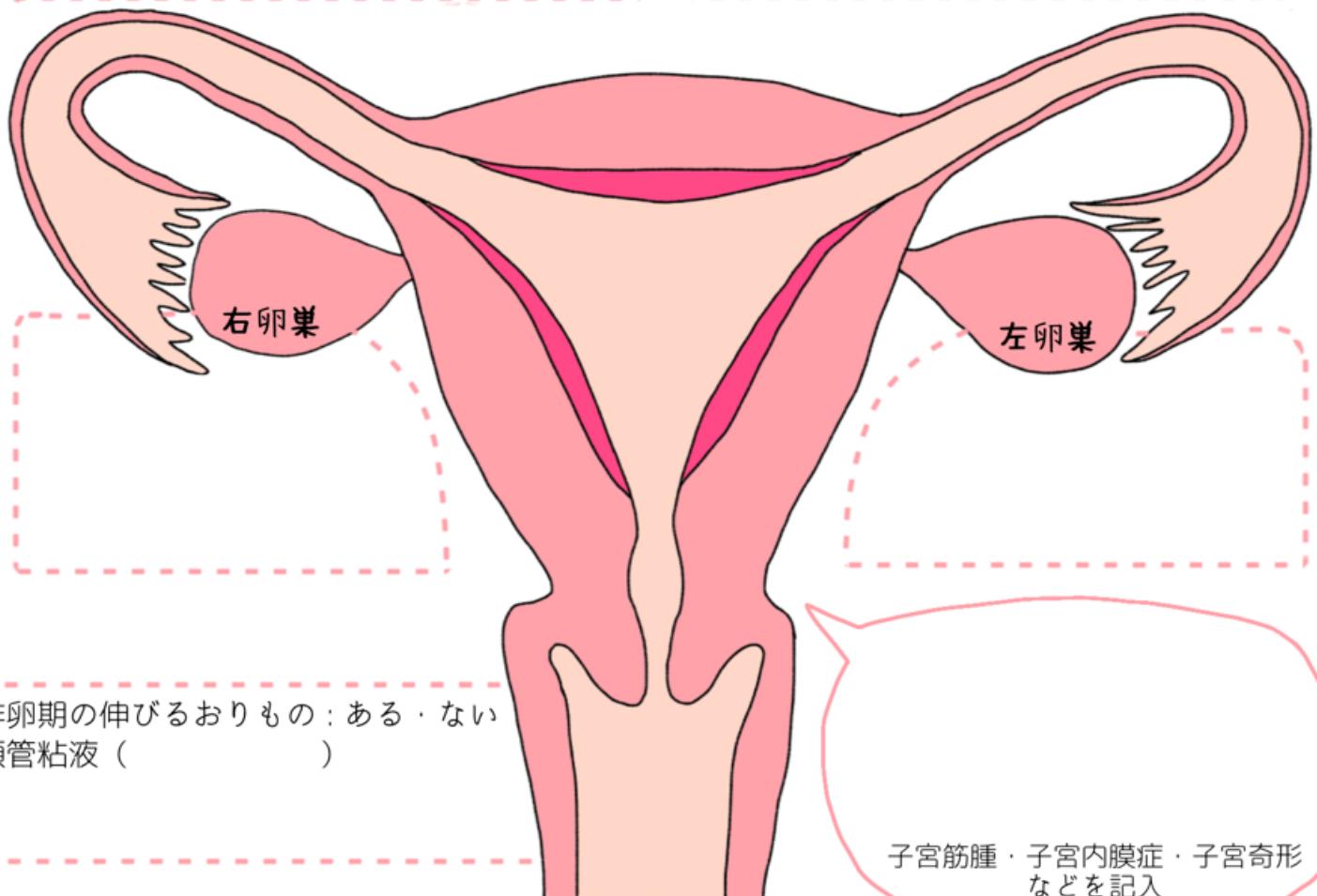


気分転換できる方法が**4つ**あると精神的に安定しやすいと言われています。
上記以外にも、自分にご褒美をあげる・本を読む・テレビを見る・ゲーム
をするなど、何でもいいので**4つ**!! 心が疲れた時に思い出して下さい。

わたしの子宮カルテ

右卵管

左卵管



子宮筋腫・子宮内膜症・子宮奇形
などを記入

生理周期	日	生理日数	日
不正出血：あり・なし			
生理痛：なし・少し・強い 痛み止め：必要・不要			
経血の色：サラサラの赤・少し暗めの赤・茶色よりの赤			
経血にレバー状の塊：あり・なし			
おりもの 普段 量：多・少・無 色：透明・白・黄 勃起：強・弱			
排卵期 透明な伸びるおりもの：無・少・多・3日未満・3日以上			
排卵痛：あり・なし 性交痛：あり・なし 排便痛：あり・なし			

その他 手術・流産・帝王切開などの記録

検査結果や婦人科で指摘されたことを子宮カルテに記入しましょう。

まずは自分の体の状態を知ることが重要！生理不順や排卵異常は放っておいてはダメ。子宮がん検診は定期的に行きましょう。風疹抗体も早めに獲得しておくことをオススメします。

また、過去に体重が急激に減った経験は、生理不順や不妊につながることがあります。

生理 始～終(周期)	日付 (Day)	卵胞の 大きさ	子宮内膜 の厚さ	その他
例 1/15～ 2/11 (28)	1/27 (D13)	左20mm	10mm	今月は左卵巢から排卵予定 排卵検査薬朝陽性 頸管粘液良好
/ ~ / ()				
/ ~ / ()				
/ ~ / ()				
/ ~ / ()				
/ ~ / ()				
/ ~ / ()				
/ ~ / ()				
/ ~ / ()				
/ ~ / ()				
/ ~ / ()				
/ ~ / ()				
/ ~ / ()				
/ ~ / ()				
/ ~ / ()				
/ ~ / ()				

右表：病院に行った日に
先生から聞いたことや
気づいたことなどを
メモしておきましょう
卵胞や子宮内膜などの
具体的な数字を把握するのも
自分の体を知る上で大切です

- 卵胞:20～22mm前後で排卵
- 排卵期の子宮内膜
理想は8mm～10mm以上





検査の記録



	年 月 日 生理周期 日目	年 月 日 生理周期 日目	年 月 日 生理周期 日目	年 月 日 生理周期 日目
FSH: 卵胞刺激ホルモン				
LH: 黄体化ホルモン				
PRL: プロラクチン				
E ₂ : エストラジオール (卵胞ホルモン)				
P ₄ : プロゲステロン (黄体ホルモン)				
テストステロン (男性ホルモン)				
AMH (抗ミュラー管ホルモン)				
TSH (甲状腺刺激ホルモン)				
フーナーテスト				
風疹予防接種 風疹抗体検査				
子宮頸癌・子宮癌検査				

精液検査

日付	精液量	精子数/ml	運動率				

お薬の記録

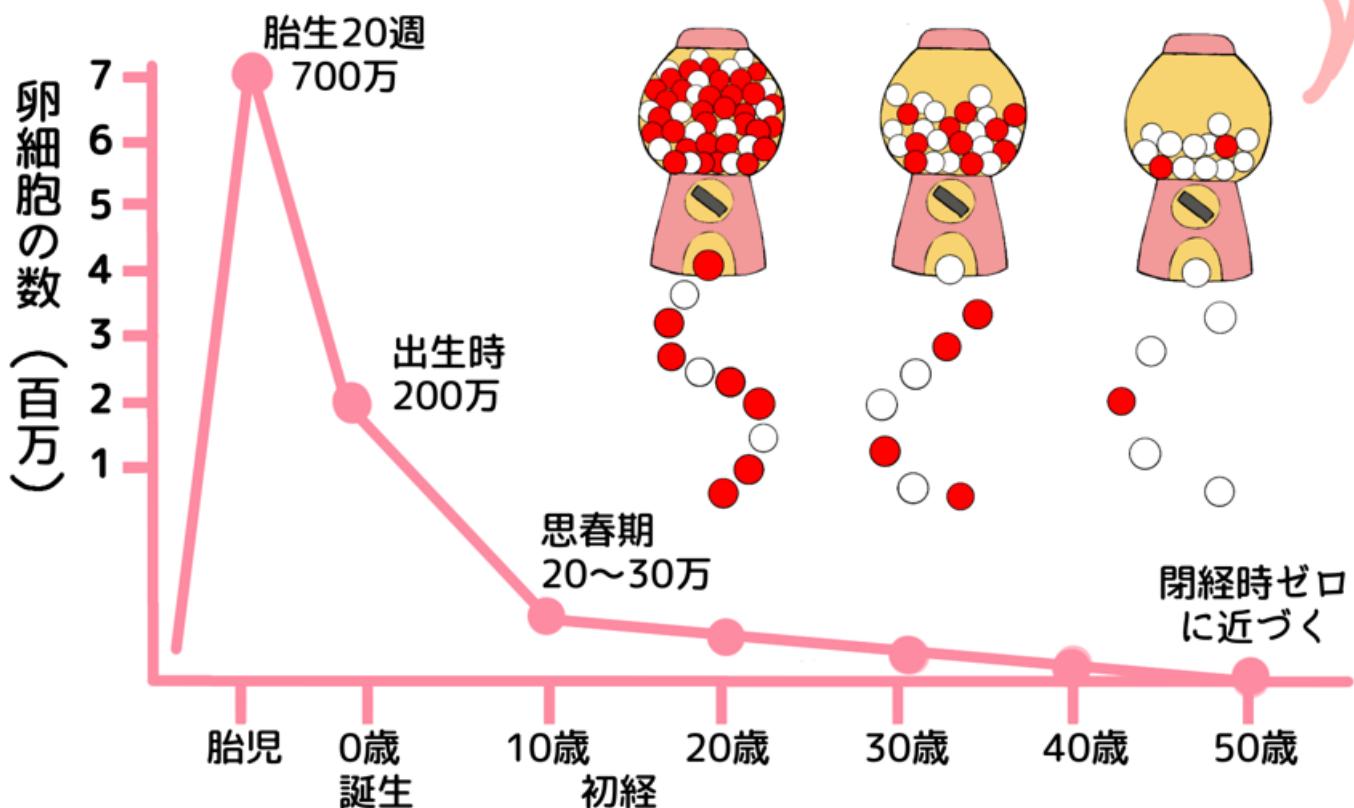
日付	薬. 注射. 漢方薬. サプリ	メモ（体調変化. 処方場所. 価格...）
例	婦宝当帰膠 4ml × 2 亀鹿仙 タ× 1	10000円 @漢方薬局 排卵期のおりものが出了。 生理痛が軽くなった。 漢方効果？

知っておきたい卵子のコト

卵子は生まれてから一度も増えず、排卵しなくても毎月100～1000個減っていきます。年齢と共に老化しますが、そのスピードには個人差があります。

精子と卵子の1番大きな差は 新しく作られるか作られないか

下の図は年齢による卵細胞数の変化のグラフ(Baker TG:Am Jobstet Gynecol: 110:746,1971 参照)と
卵巣内の加齢に伴う変化をガチャガチャに例えたものです。卵の数だけでなく
育つ力のある卵●と育てない卵○の割合も年齢とともに変化していきます(個人差あり)



妊活の心得

20代の場合

20代は卵子の老化は穏やかなので通常妊娠率はほとんど下がりません。将来妊娠を望む方は、妊活を含めたライフプランを立てながら健康な体をキープすることを心がけましょう。激しいダイエットや喫煙習慣、長期にわたる不規則な生活は、不妊原因に繋がるので注意が必要です。

30代前半の場合

30歳を過ぎると徐々にですが卵子の老化が進んでいきます。2人以上産みたい方は、そろそろ妊娠を優先させた方が良い時期と言えます。独身・既婚に関わらず、定期的な婦人科検診やブライダルチェックをおすすめします。

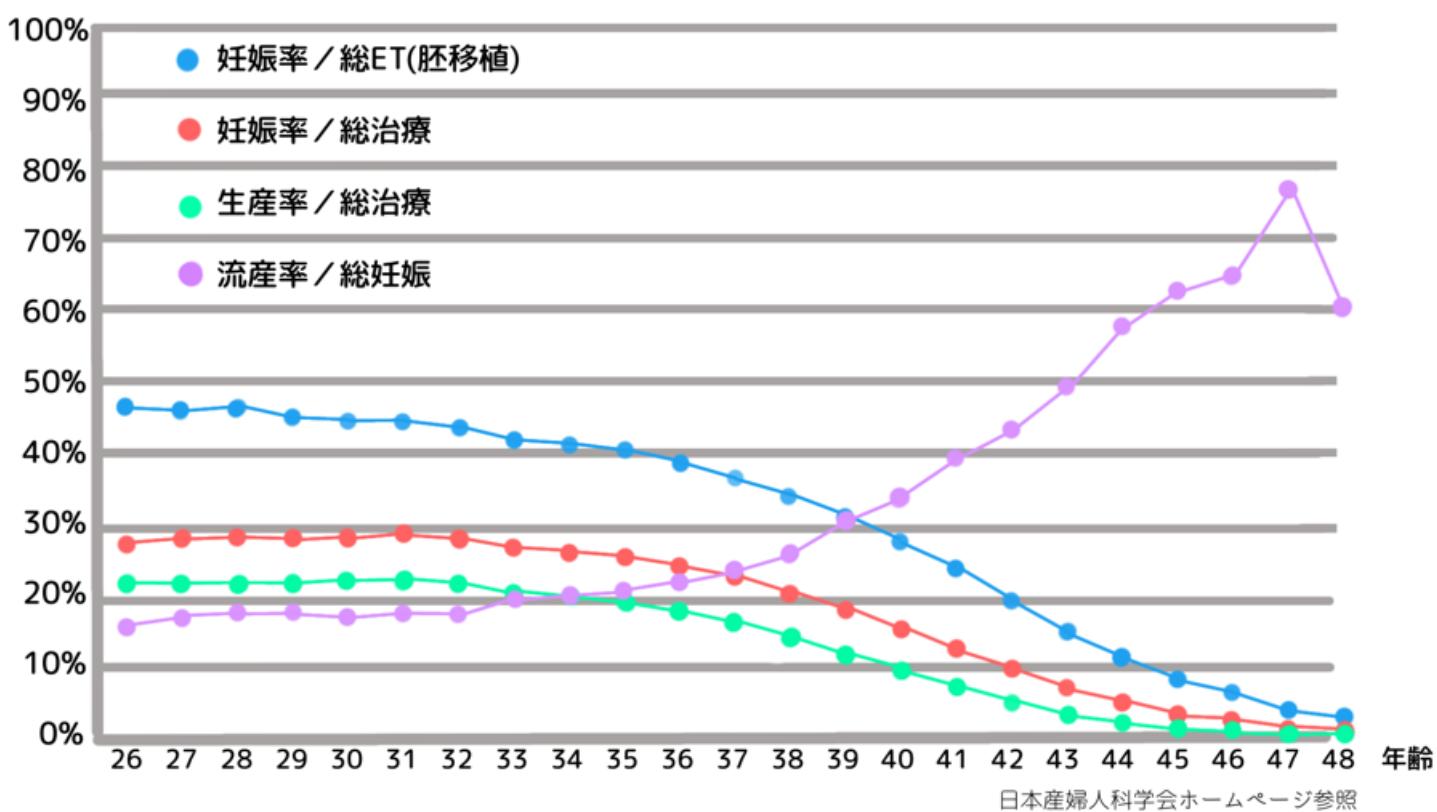
少し驚かすようですが『もっと早く知りたかった』 を1人でも減らしたいと私たちは願っています

女性の平均初婚年齢は29.4歳（厚生労働省人口動態統計2018年より）
20年前に比べて3歳以上も上昇。女性の活躍の場が増え、選択肢が増えた証拠とも言えます。
この調査によると、近年1番多く出産をしているのは30～34歳の女性で、年間35万人。
40代前半女性の出生数も約5万人となっています。心強いですね。

下の図は体外受精・顕微授精・胚移植における妊娠率・生産率・流産率(2017)のグラフです

女性が加齢と共に妊娠しづらくなる理由に

卵子の数の減少　卵子の質の低下　卵巣や子宮の病気　……などがあります。



日本産婦人科学会ホームページ参照

30代後半の場合

35歳をすぎた頃から卵子老化のスピードが上がっていきます。妊娠を強く希望される方は、妊活を最優先にするべき時期です。自分にとっての『妊活』の位置付けを見直し、一年一年を大切にして下さい。妊娠する力には個人差があり、一人目妊活と二人目妊活でも少し違ってきます。

40代の場合

有名人の40代妊娠をテレビで見ると『まだ大丈夫』な気がしてしまいますが、実際の妊娠率は低くなっています。妊娠を希望するのであれば、すぐに産婦人科を受診しましょう。ココロとカラダの疲れがたまらないよう環境を整えながら妊娠を目指します。ご夫婦がどうありたいか、どこまで、いつまで妊活を続けるのか話し合うことも大切です。自然妊娠を希望される方も、婦人科の検査は定期的に行うことをお勧めします。

病院の一般的な不妊治療は大きく分けて3ステップ

タイミング法

1回数千円

卵胞の大きさや子宮内膜の状態を確認できるエコー検査や、

血液検査や尿検査でホルモン値を測り、排卵日を特定し、

医師の指示のもと排卵日付近にタイミング(セックス)をとる方法。

内服薬やホルモン注射を使用し、排卵を促すこともあります。

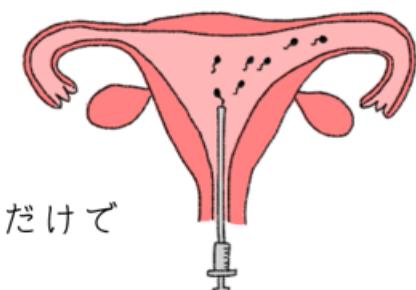


人工授精(IUI・AIH)

1回1~2万円程度

排卵のタイミングに合わせて精液を採取し、子宮に直接注入する方法。精子が子宮内に入るプロセスが人工的なだけです。受精や着床などの流れは自然妊娠と同じです。

性交障害・フーナーテスト不良の方に向いています。



体外受精(IVF)・顕微授精(ICSI)

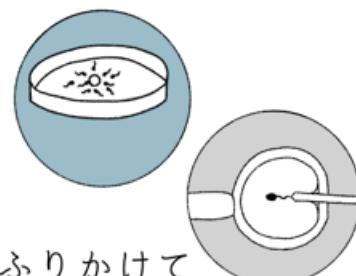
1回20~60万円程度

生殖補助医療(ART)と呼ばれる治療です。

体外受精は、卵子と精子を体外に取り出し、卵子に精子をふりかけて受精させ、育った受精卵を子宮に戻す方法です。

顕微授精は、卵子に精子を直接注入する方法で、男性不妊や受精障害の場合、又は成功率を上げる場合などに行います。

数種類の排卵誘発方法があり、どの排卵誘発方法を選ぶかは年齢や治療経過、体の状態などによって変わります。



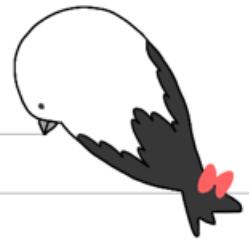
女性が43歳未満の方は、助成金の対象となることがあるので各自治体の助成内容を調べて活用しましょう！

また、民間の医療保険にも不妊治療をフォローするものがあります。保険の見直し時には要チェック！

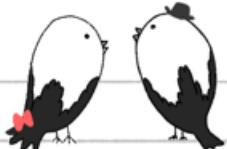
漢方生活を始めた方のお喜びの声



memo memo memo



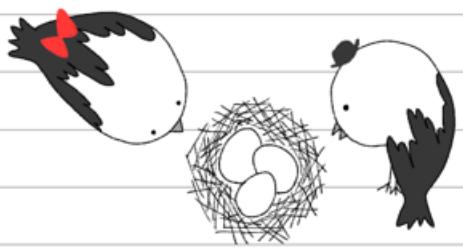
嬉しい出来事. 独り言. グチ. 目標. やるべき事. 先生に聞く事. 体調変化.....
なんでもメモメモ 自分のためのメモページ

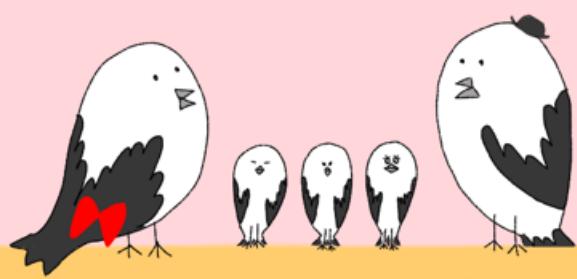


memo memo memo



私の私による私のためのメモ





山口中医薬研究会

監修 岡村芳子
製作 妊活姉妹

定価300円+税