

## 赤ちゃんに出会うために お母さんのからだの準備をしましょう



### 補腎について

#### 腎虚タイプ

漢方の三大古典医書のひとつ「黄帝内経」には、「女性は7の倍数で変化する」と書かれています。つまり14才で初潮を迎え、28才で成長のピークになり、35才を過ぎるころからは、女性ホルモンの分泌量が減り始め子宮や卵巣の機能がおとろえ始めます。

出産年齢の高齢化にともない、ある程度の年齢で妊娠を望む場合、「補腎」(腎を補う)という考え方が必要です。

漢方で考える「腎」とは生長・発育・生殖機能・内分泌機能と深くかわりがあり、生命エネルギーの元である「精」をためる場所です。腎は生殖機能と最も深いかわりがあるため、この腎にためられた「腎精」が十分であれば女性の生理、つまり月経・妊娠・出産・授乳は正常にはたります。

使われる生薬：補腎薬と呼ばれる、鹿茸(幼鹿の角)・  
紫河車(プラセンタ)など



鹿の角の生長はたいへん早く、3日で1cmも伸びると言われています。生え始めた鹿の角は、その茸のような柔軟さと、驚異的な生長力から「鹿茸」と名付けられました。補腎薬として代表的な鹿茸は体力増強・強壯作用にすぐれた生薬です。



近年は女性の社会進出もあって晩婚化が進んでいます。卵子は生まれたときにすでに作られており、精子とは違い増えることはありません。その間、自分の年齢とともに卵子も老化し、卵巣機能も低下していきます。つまり妊娠の確率はどうしても低くなってしまいます。加齢を止めることはできませんが、自分の体の状態を知ることによって最適な選択肢を考えることが大切です。

#### 瘀血タイプ

血液の流れが悪く、滞った状態を漢方では「瘀血」と言います。冷えやストレスなどにより、子宮内の血液の流れが悪くなり、生理痛・生理不順など婦人病の原因になります。また、月経血の中にレバー状の塊(血塊)が混じることもこのタイプの特徴です。血の巡りがよくなるよう、からだを温めるようにしましょう。

使われる生薬：活血薬と呼ばれる、丹参(シソ科のタンジンの根)・  
川芎(セリ科のセンキュウの根茎)など

#### 血虚タイプ

漢方で考える「血」とは血液の他に栄養分を含んでいます。この血が不足すると子宮内膜が厚くなりにくいなど月経に関するトラブルが起きやすくなります。血の材料になる食材をしっかりとりましょう。

使われる生薬：補血薬と呼ばれる、地黄(ゴマノハグサ科のアカヤジオウの根)・  
当归(セリ科のトウキの根)など

#### 気滞タイプ

睡眠不足、仕事の疲れ、人間関係のストレスなどで「気」(エネルギー)の流れが滞ります。漢方では「肝」は気血の巡りをコントロールして、正常な月経周期を整える役割をしています。しかしストレスなどの影響を受けやすく、肝の機能が乱れると月経が早まったり遅くなったりということが起こります。リラックスした生活習慣をこころがけましょう。

使われる生薬：疏肝薬と呼ばれる、柴胡(セリ科のミシマサイコの根)・  
薄荷(シソ科のハッカの地上部)、  
理気薬と呼ばれる香附子(カヤツリグサ科のハマスゲの根茎)・  
木香(キク科のモッコウの根)など

#### 気虚タイプ

漢方で考える「気」とは生命エネルギーのことで、元気のもととなったり、からだを防御する働きがあります。これが不足すると流産などの可能性が高まります。睡眠をしっかりとしてからだを休めましょう。

使われる生薬：補気薬と呼ばれる、人参(ウコギ科のオタネニンジンの根)・  
黄耆(マメ科のキバナオウギの根)など

#### 痰湿タイプ

漢方で考える「痰湿」とはからだの中に余分な水分がたまっている状態で、脂肪やコレステロールなども含まれます。水分があまるとからだ冷えて、子宮周囲の「気」・「血」の流れが悪くなることから不妊の原因となります。糖分の多い食べ物や飲み物のとり過ぎには注意しましょう。

使われる生薬：化痰薬と呼ばれる、陳皮(ミカン科のウンシュウミカンの皮)・  
半夏(サトイモ科のカラスビシャクの塊茎)など