



# このとい通信

## 生理痛や婦人科の要薬、 よもぎの力で “かくれ冷え性”を改善

古くから漢方薬や入浴剤、お灸の材料として用いられてきたよもぎは、実は女性の味方！  
食べても、飲んで、肌につけても役に立つ、土に力強く根を張るよもぎのパワーで、元気な体でママを目指しましょう！

### 手当てが遅れがちになる 手足が冷たくない“冷え性”

これからママを目指す女性にとって、大敵なのは“冷え”。でも、「手足の先も冷たくないし、汗もしつかりかくほうだから、きっと私は大丈夫」と、冷え性を誤解している人も少なくないのでは。  
「内寒という、内臓が冷たくなっているタイプ」の冷えもあります。寒い季節に手足が冷えるのならわかりやすいのですが、内寒の場合は自分が冷え性であることに気づいていないことも。月経時に下痢をする、下腹部の痛みが強いといったことがあれば、まず“冷え性”を疑って間違いないでしょう」と、東洋医学においての不妊治療に詳しい中醫師の齋藤寛幸先生は言います。  
冷え性であることに気づかずにそ

のままにしている、妊娠しにくい体質を招いてしまえば、妊娠しても胎児に栄養が行き届かなかったり、免疫力が低下して病気にかかりやすくなってしまう。今のうちにできるだけ体に優しく、安全に改善するために、注目したいのが“よもぎ”です。



「よもぎは、漢方薬としては艾葉といい、古くから婦人科の要薬として役立てられてきました。その効能は、温経散寒（経脈を温め、寒さを散らす）作用による生理痛の改善、止血作用による月経過多や不正出血を防ぐなど実に多様。流産の予防にも使われるなど、まさに女性の健康を支えるためにある薬草といえるでしょう」と、齋藤先生もよもぎには大きな信頼を寄せています。

### 舌に白い苔があつたら、 内からも外からもよもぎを！

よもぎは、漢方薬として飲まれるだけでなく、外用薬としても消炎、殺菌、保湿など優れた作用を多く持っています。葉の汁は虫刺されによる腫れを防ぎ、入浴剤にすれば体の芯からポカポカに。なかでもなじみ

が深いのは、お灸。材料となるもぎさは、よもぎの葉を綿状にしたものです。また韓国では婦人病に良いとして「よもぎ蒸し」という民間療法もあります。

「女性は跡などを気にしてお灸での治療を敬遠しがちですが、温めて気持ちよいと感ずる部分は、お灸以外でも、何らかの方法でぜひ温めてもらいたいですね。舌に白い苔のようなものがあるのも冷えのサインなので、毎朝歯磨きの前に健康チェックしてください」（齋藤先生）

日常生活でも、冷たい飲み物などは避け、体を温める生姜や根菜類をとる、シャワーだけで済まらずに湯船に浸かることなどを心がけるといいでしょう。

よもぎは、西洋でもハーブとして重宝がられ、学名 *Artemisia* はギリシヤ神話における全能神ゼウスの娘アルテミスに由来します。その女神は、妊婦の守護神。よもぎを上手に役立てれば、女神アルテミスも微笑んでくれるかも。



## 大切な赤ちゃんを授かるには 事前チェックが大切

赤ちゃんを授かるためには、基礎体温をつけてのタイミング法が一般的。しかし、この方法では排卵の確認はできても、排卵の予測ができません。排卵日の重要性について、排卵検査薬を販売している、ロート製薬・学術企画部の力石正子さんに聞きました。

### 排卵日検査薬なら 排卵日を予測できる！

女性の体は、1ヶ月のなかで妊娠できる期間が決まっています。さらに卵子の寿命は、24時間ほどしかありません。基礎体温法では、低温相に入ったのがわかってからでは、受精するチャンスを逃してしまうこともあります。

では、排卵日検査薬と妊娠の確率アップにはどう結びつくのでしょうか。

「排卵日を前もって予測できるのが排卵日検査薬です。排卵日検査薬で測定するLHホルモン（黄体形成ホルモン）は排卵日前に急激



に濃度が高くなるホルモンで、個人差はありますが、初めて検査薬が陽性になった3時間から6時間以内

ると言われています」（ロート製薬・学術企画部 力石正子さん）

精子の寿命は約3日。排卵日が前もってわかれば、先に精子を受け入れておいて卵子と出会える時間（チャンス）を長くすることができず。そうすれば、妊娠の可能性を上げることができるといわけです。できるだけ妊娠の確率を上げるには、排卵日を知るべく早く知ることが重要なポイントですね。

ただし、ストレスなどで周期が狂ったり、ホルモンバランスが乱れたりすることもあります。妊娠を心待ちにしている女性なら、もちろん、いろいろな方法を併せて取り入れ、できるだけ高い可能性を知って臨みたいもの。「排卵検査薬だけに頼らず、基礎体温との併用をおすすめします」（力石さん）



### 排卵検査薬は薬局で買える

排卵日検査薬は、各メーカーより発売されています。どれも、尿中のLH濃度で判定するもの。体外診断用医薬品に分類される排卵検査薬は、調剤を行っている薬局で薬剤師から購入が可能です。

ただし、排卵日検査薬を使ったからといって、それでタイミング法がすぐに成功するとは限りません。

### 妙泉堂薬局お奨めの 排卵検査薬はこれだ！

当店お奨めの排卵検査薬はアラックスの「チェックワンLH」です。

- ① 絶対お奨めの理由
- ② ① 感度が極めて高く、測定ミスが殆どない。
- ③ 病院での使用実績もナンバーワン。クリニックで奨められることも多いです。

③ 排卵検査薬の試薬は劣化が早く、大量仕入れしている量販店では比較的古いものが多いため、感度が低下している場合があります（これは裏事情）。当店は毎月仕入れをしているので、常に新しいものを販売しております。

※販売価格

5日分（5本入り）  
3360円（税込み）

