



このとい通信

二人目がほしいのですが、
排卵チエツカーの反応が
薄い状態です。

31歳で自然妊娠、出産。35歳
で死産。今36歳です。
基礎体温をずっとつけていま
す。二相性で、28〜30日とほ
ぼ規則的なのですが、排卵時
期のおりものが少なく、以前
あった排卵痛もなくなり排卵
チエツカーも濃くならず、薄
い反応しかない状態です(連日
使用していませんが)。
夫婦生活は排卵をねらって月
1〜2回です。
冷えもあり、ヨガやお灸など
も試していますがなかなか。
漢方は当帰芍薬散を飲んだこ
ともありますがあまり変化を
感じなかったです。2周期ほ
どプラセンタも飲んでいまし
たが、お金もかかるので続け
られませんでした。
年齢も関係しているのかな：
と思います、気になります。



妊娠の最大のポイントは
良質な卵子と元気な精子が
卵管で出会うこと

月経周期は比較的安定してい
て、3歳で出産されていますので、
もともとはホルモンバランスは悪
くなかったと思います。

排卵期のおりものが
少なく、排卵に
トラブルがあるのは
腎陰虚が原因

35歳の死産はとても残念でした
が、漢方医学では流産によって腎
虚になり、妊娠しにくくなること
があると考えています。
現在も月経周期は安定している

ようですが、排卵期のおりものが
少なく、排卵チエツカーが反応し
にくいことは、腎陰虚により卵子
の成熟が悪くなり、エストロゲン
の分泌が低下していることを意味
しています。また、年齢が上がっ
てきたことも腎虚と関係していま
す。
《黄帝内経》という漢方医学の古
典では、女性は7の倍数で成長・
発育・老化すると記載されていま
す。現代の女性は昔よりは長生き
ですので年齢に多少のズレがあり
ますが、この記載は説得力があり
ます。

低温期に漢方を使い、
卵子を成熟させることで
トラブルを改善する

さて、当帰芍薬散とうきしやくやくさんではあまり
効果を感じなかったのですね。当
帰芍薬散には養血(血を養う)と利
水(水の代謝を良くする)の効果は
ありますが、腎を補う効果はない
からだと思われれます。当帰芍薬散
は、血流
を良くし
て冷え性
を改善す
る効果が
あります
ので、服
用するこ



とに問題はないのですが、補腎の漢方薬を服用しないと現在の症状を改善するには力不足だということになります。

プラセンタは補腎の効果がありますので、続けることができなかつたのは残念でした。

もしコストに制限があるようでしたら、周期調節法(月経周期に合わせて漢方薬を使い分ける方法)の考え方を応用して、低温期だけでも補腎の漢方薬を服用すると思います。

なぜなら、低温期に補腎すると卵子を成熟させてエストロゲンの分泌を促し、子宮内膜が厚くなり、結果として排卵期のおりものが増えてくるからです。

妊娠の最大のポイントは、質の良い卵子と元気な精子が卵管で出会うことです。もちろん卵管の状態や高温期の黄体ホルモンの分泌も関係しますが、低温期に質の良い卵子が育つことが最も大切です。質の良い卵子が育つて、スムーズに排卵すると、結果として卵巣での黄体化もうまくいき黄体ホルモンの分泌が増えていきます。



予算に応じて周期調節法で漢方薬を使い分けることもお勧め

症状の記載が少ないので確定ではありませんが、参考までにアドバイスしますと、
当帰芍薬散よりも当帰の量が多く濃厚な婦宝当帰膠を服用して、低温期に腎陰を補う杞菊地黄丸や二至丹を併用することをお勧めします。

月経期や排卵期、高温期については、予算に応じて高温期を安定させる漢方薬や月経の経血をスムーズに排泄する漢方薬を併用するとより効果的です。妊娠することができたなら、流産を予防する漢方薬を安定期まで服用するのが望ましいと思います。



もう少し詳しい症状や基礎体温表などを拝見できると、より体質に合った漢方薬をお勧めできます。

最後になります。月に1〜2回の性生活ではちよつと少ないと思います。精子は精巣内で長く留まると古くなり、妊娠力が低下するといわれています。精子の状態が健全であれば、1日おきに性生活した場合に精子の数は少し減りますが、運動率が上がるという報告があります。

排卵日だけでなく、もう少し性生活の回数を増やすことをお勧めします。

あなたはタイミング法に縛られすぎている？

タイミング法は、おおらかなものだと思います。

タイミング法での排卵日は、基礎体温とLHの検査、超音波検査の画像などを駆使して絞り込みます。しかし、それは思いのほかアバウトなものなのです。

基礎体温というなら、高温期になる前の下がったときか、上がる途中か、上がりきったときか、諸説あつてはつきりしていません。しかも、卵子は半日から1日、精子は射精後、平均4〜5日は生きています。ですから性交のタイミングは少しぐらいずれてもいいのです。

排卵するその日にこだわるのではなく、排卵の前後5日間くらいをターゲットに、ゆるやかにスケジュールを立てましょう。