



# このとい通信

## 妊娠する力を高めるために 妙泉堂薬局からの アドバイス

### 子宮内膜を 厚くするには？

受精卵をやさしく受け止め、しつかりと育てるためには、十分な“厚さ”と“うるおい”のある子宮内膜が必要。食生活に気をつけて、子宮内膜をよい状態をととのえ、妊娠力アップをめざしましょう。

### “ふかふかのベッド” のような子宮内膜が理想

体外受精や顕微授精を繰り返して行っているのに、なかなかよい結果につながらないというかたがたの中には、卵の質にはまったく問題なく、きちんと受精している。でも受精卵を子宮に移植すると着床できないう。着床し



でも、その後卵が育たないというケースがあります。これらの原因の一つに、子宮内膜が薄いという問題があると思います。一般的に、子宮内膜の厚さが2mm以上あると、内膜が6〜7mmぐらいしかない場合よりも、体外受精の成功率が約3倍高いといわれています。受精卵が着床し、しつかりと育てていくためには、やわらかくてあたたかい、ふかふかとしたベッドのような、厚みのある子宮内膜が必要なのでしょう。

### 妊娠しました！ 処方 の 実 例

冷えを改善し、子宮をうるおす漢方薬パワーで、厚さ20mmのふかふかの子宮内膜に！

今回ご紹介するのは身長157cm、体重52kg、治療をスタートして8年目になる30才の女性です。これまで人工授精に5回チャレンジし、3年前から体外受精を始めました。卵子の質もよく、卵管などにも特に問題はなし。ただ受精卵を移植しても、なかなか着床しないといえます。子宮内膜の厚さは、いつも6〜7mmとやや薄く、病院で処方されたホルモン剤を服用してみても、内膜の厚さは

変わらず…。「漢方薬を試してみたい」と、ご相談にいらっしやいました。

さっそくお話を伺ってみると、体質は、上半身はのぼせて赤ら顔になるのに腰や足など下半身は冷えるタイプ(上熱下寒)の冷え性。最近では月経量が減り、排卵前後のおりものも出なくなりました。肌は乾燥しやすく、唇も荒れてカサカサ。好物はチョコレートやケーキなどの甘いものです。

そこで、子宮をあたためる薬で、上熱下寒の冷え性の方によく用いる温経湯を処方しました。温経湯は、子宮をうるおす働きもあります。服用して2ヶ月たつと、まず唇や肌の乾燥が改善され、排卵時のおりものも出るようになりました。さらに2ヶ月飲み続けていただいたあと、病院で子宮内膜の厚さをはかってみると、20mmまで厚くなっていたそうです。その後、受精卵を移植すると着床！受精卵はしつかりと育って、先日、無事に出産されました。



## 温経湯

（こんな症状のかたに処方されます）

- 顔が赤い
- 唇が荒れる
- 足腰が冷える
- 頭痛持ち
- 肌が乾燥する
- チョコレートや生クリーム好き

## 甘いものを控え、 緑黄色野菜を食べて

では実際に子宮内膜をやわらかく、ふかふかにするためには、どうすればよいのでしょうか。

東洋医学的には、子宮の血の流れをよくし、子宮をあたため、たまっている汚れた古い血（瘀血）をとり除くことを考えます。そして受精卵がうまく着床し、育つためには、植物を根づかせ育てる大地のように、子宮がみずみずしくうるおっていることも大切です。

たとえばチョコレートなどの甘いものは、子宮内に瘀血として滞り、さらに子宮からうるおいを奪う心配があります。子宮に古い血をためず、いつもみずみずしくうるおった状態にするためには、甘いものを控え、トマトやピーマンなどの緑黄色野菜を食べるとよいでしょう。

「乾いた子宮にうるおいを与えるなら、水分をとればいいのでは？」と考えるかも知れませんが、それはNG。水やお茶などの

水分をとりすぎると、体内に余分な水分がたまって（水毒）、体が冷えてしまいます。その点、緑黄色野菜には利尿作用のあるカリウムが含まれているので、体内に水分がたまりすぎると心配はありません。適度な運動をして、血液の循環をよくすることでも大事です。



## 「畑の土とお母さんの子宮、 どちらもうるおいが大事！」

夏の畑のいちばんの敵は、日照りです。長引く日照りは、大地から水分や栄養分を奪い、薬草たちを枯れさせてしまいます。また、うるおいのない大地には、新しい種子や苗は根づきません。だから、われわれ畑の主治医は、畑に水をまいたり、わらを敷いたりして、種や苗を育てる大事な土を日照りから守るのです。同じことが、赤ちゃんとんをはぐくむ子宮にもいえるでしょう。もし子宮の中が日照りの大地のように、カサカサと乾いていたら、せっかく移植された受精卵も根づくに着床することはないでしょう。もしなんとか着床できたとしても、栄養となる水や血液が十分でない乾いた状態では、受精卵が元気に育っていくことは高年齢、冷え性、ストレスや疲労、また、

不妊治療で排卵誘発剤を長期服用するなど、子宮内膜は薄くなります。子宮内膜を厚くするためには、こうした要因をできるだけ避けること。そして、日照りの大地に水をまくように、みずみずしい緑黄色野菜をしつかりととって、体や子宮をうるおし、血行をよくするよう心がけましょう。

## 妙泉堂薬局のお奨めはこれだ！

体外受精や顕微授精で内膜がなかなか厚くならない方に特にお奨めなのが、タンポポ茶ショウキT1と温経湯の併用です。ショウキT1は子宮内膜の循環を促進し、同時に脳下垂体を刺激してFSHの分泌を調整するので、内膜と卵子の両方の質が上がります。また温経湯は上述のように内膜のポリウムを増やすので、両者の組み合わせにより、厚みが充分でふかふかの内膜と、卵子の生命力のアップが期待できます。ただし、ショウキT1と併用する漢方薬は温経湯だけではありません。

体質、年齢、体外受精の条件などによって変わるの、個別のケースについては当店に必ずご相談ください。

