



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

体温は高ければ 高いほうがいいのか？

「体温が低いと、授かりにくい」とよくいわれますが、実は体温が高すぎても、授かりにくいようです。また、体温が高い体質ゆえにあらわれる不調もあります。体温を適温にととのえて、妊娠力を高めましょう。

体温が高すぎて 循環が悪くなる場合も

「赤ちゃんがなかなかできない」と相談にいらつしやる人の基礎体温表を見せていただくと、「低温期が36度以下」「高温期が36.7度を超えていない」ということが珍しくありません。

卵子と精子が受精し、受精卵が子宮の中で育っていくためには、やはり、ある程度の体温が必要なのだと感じさせられます。では、体温が高ければ高いほうが妊娠しやすいか、というと、そ

うともいえません。たとえば、「低温期で36.7度以上、高温期は36度越えている」ような体温が高い人も、実はなかなか妊娠しづらいのです。妊娠にもほどよい体温、適温があるのでしょうか。

また、漢方的に見ると、ふだんから体温が高い場合、その人は「血熱(けつねつ)」という病的な体質であると考えます。血熱というのは、体の中を循環する血液に熱がこもって、体にいろいろな不調があらわれているような状態。たとえば、更年期障害の症状であるのぼせなどは、血熱の代表的なものといえます。

血熱があると、血液の循環が悪くなるため、月経が止まったり、不正出血が起きることもあります。



ストレスがたまる と余分な熱がたまる

血熱を治すため、漢方では柴胡という薬草を使用します。柴胡は、体の中にこもった熱を汗などで発散させる作用を持つ薬です。

「体温がいつも高くて、低温期と高温期の境目がわかりにくい」「月経前になると、体温が36度を超えて、微熱っぽくなる」というような人が、柴胡の入った漢方薬を服用すると体温がほどよく下がり、その結果、妊娠されるといいうこともあります。

血熱はストレスと深く関係しているのですが、血熱体質の人は、もともと神経質、心配性の人が多く、ささいなことで落ち込んだり、イライラしたりしがち。仕事や不妊治療でも、ストレスを感じやすいでしょう。

余分な熱を体にとってためないためには、物事をクヨクヨと考えすぎないことが大事。そして、心から楽しめる趣味を持つ、何でも話せる相談相手を持つなどして、できるだけストレスを自分の中のために込まない生活を心がけましょう。



妊娠しました！ 処方方の実例

漢方薬で血熱を改善。体温がほどよく下がり、不調も消えて、7ヶ月後には自然妊娠！

今回ご紹介するのは39才の女性。身長158cm、体重46kgで、5年前より病院治療を開始。「漢方薬で体質改善をしたい」というご相談でした。

基礎体温表を見せてもらうと、月経周期は28～30日周期、低温期と高温期はきちんと2相に分かれているものの、体温は高め。低温期が36.5～36.7度、高温期に至っては37度以上もあります。お話を伺うと、「高温期になると、体が非常にだるくなり、

胸も張る」「吐き気や頭痛がすることもある」といいます。ただし、そうした不快症状は、月経が始まると楽になるとのこと。さらにこまかく伺うと、お住まいは都会で、「慣れないマンション暮らしのためか、物事などささいなことが気になって眠れないことがある」と悩まれていました。以前は、病院で精神安定剤や抗うつ薬を処方してもらっていたといえます。

そこでまず、体の緊張をやわらげ、過剰な体温（血熱）を改善するため、柴胡桂枝乾姜湯を処方しました。すると、飲み始めて1ヶ月ぐらいで、汗が出るようになり、体温が少し下がったといえます。

さらに1ヶ月間、同じ漢方薬を続けると、「以前はつらかった高温期のだるさや吐き気、胸の張りなどがなくなり、とても体調がよい」とのこと。基礎体温表を見ると、低温期が36.3～36.4度、高温期が36.7～36.9度になっていました。そして、同じ処方を約半年継続したところ、めでたく自然妊娠されました。

柴胡桂枝乾姜湯（さいこけいしかんきょうとう）

（こんな症状のかたに処方されます）

- 肩がこりやすい
- 顔に汗が出やすい
- 足が冷える
- クヨクヨしやすい
- どちらかというところ、やせている
- おへそのあたりに動悸を感じる

「冬と夏があつてこそ、 強い種子ができる」

コオロギの鳴き声とともに、畑にも実りの秋がやってきました。やがて訪れる寒い冬は、植物たちにとって過酷な環境。でも冬があるからこそ、植物はその厳しい寒さがやってくる前に、一生懸命、丈夫な種子を残そうとするのです。そして種子を作ったあとは、休息期間に入り、芽吹きの際に備える。これが自然のサイクルです。

私たちの体にも、このような変化が必要なのではないでしょうか。現代人の生活は悩みやストレスが多く、心が疲れぎみ。夏の日照りしかなければ、畑は砂漠になってしまいます。同様に、頭で考えるだけの生活では、人間の体が本来持つ「妊娠力」が枯渇します。

畑に夏・冬と、正反対の季節があるように、私たちの人間の心にも、オンとオフが必要。真剣に考え、悩むときもあれば、ときにはちよつと足を止め、考えることをお休みするのも大事。これからの季節、屋外が気持ちよくなり、森の散策など、全身で自然を楽しみ、頭と心を休めるオフタイムを持つてみてはいかがでしょうか？

