



このとい通信

ホルモンバランスと 妊娠力の関係は？

ホルモンバランスが乱れると、妊娠力への影響も大。そもそも漢方の考えでは、ホルモンバランスがとれているとは、どういう状態をいうのでしょうか。妊娠力とホルモンバランスの関係を調べておきましょう。

ホルモンバランスがいいと排卵や着床がスムーズになり、妊娠力がアップします

「肝・脾・腎」のバランスが妊娠力に影響する

西洋医学でいうホルモンバランスとは、漢方の考えでは「正常な生殖能力」のことをいいます。

漢方では体の機能を「肝、心、脾、肺、腎」の「五臓」に分け、それらのバランスが保たれているときに健康と考えます。五臓のなかでも生殖能力に関わるのは、おもに「肝、脾、腎」の3つ。これら3つは密接に関係し、ひとつでも働きが弱くなると、他の2つも乱れ、ホルモンバランスがくずれてしまいます。

まず肝は、体にうるおいや栄養を与える「血」を蓄える場所。自

律神経や情緒の安定などもつかさどります。肝の動きが乱れると、心身の健康を保つのに大切なエネルギーなどの「めぐり・通り」が悪くなり、十分な栄養が卵胞に行き届かず、育ちが悪くなったり、排卵が妨げられることがあります。

脾は、栄養を吸収して各臓腑に送り養う働きをする場所。胃腸などの消化器系の働きをつかさどります。生活習慣の影響を受けやすく、食生活などが乱れて脾が弱ると、卵胞や子宮内膜を育てる栄養が不足し、着床障害や流産を起こしやすくなる可能性があります。

腎は生殖器やホルモン、中枢神経などに関わる場所。腎が衰えてくるのは35歳からといわれているので、35歳以上になると、卵巣機能が低下したり、質のよい卵胞が育たなくなったり、排卵がスムーズでなくなったりします。体的に腎が弱い人は、この乱れがもっと早い年齢からあらわれるでしょう。

ホルモンバランスを乱す原因は？

もともとの体質に加え、生活習慣も影響します

肝、脾、腎のうち、先天的な体質や年齢と関係が深いのは、脾と腎。生まれつき胃腸が弱い人や腎の働きが低下している人、35歳以上の人は、体に栄養やうるおいを与える「血」や、体を動かすエネルギーである「気」も不足しがち。そのため、もともとホルモンバランスが乱れやすくなっています。また、偏食や小食、無理なダイエットは脾にダメージを与えて胃腸の働きを低下させてしまいます。また、ホルモンバランスには自律神経や情緒の安定も必要です。情緒をつかさどるのは肝であり、過度なストレスを感じたり、睡眠不足になると、情緒が不安定になりイライラしやすくなり、肝の働きが乱れます。



自分のホルモンバランスが整っているかどうか知るには？

生理周期や経血量、体調でチェックしましょう

まず生理の間隔が27〜35日より短かったり、長くなることが3ヶ月以上続いたときは、ホルモンバランスの乱れで卵胞がうまく育たず、排卵がスムーズでなかったり、子宮内膜の育ちが悪いなどの可能性があります。経血量もポイント。自然に減っていく40歳前なのに経血量が減ってきたり、生理期間が3日以内で終わってしまうときも要注意です。さらに、ニキビが出やすかったり、排卵期に伸びのあるおりのものが少ないたり、寝汗をかいたり、上半身が冷えているときもホルモンの乱れが疑われます。



男性ホルモンも妊娠力に影響する？

精巣の働きや性欲低下に影響することもあります

男性も肝、脾、腎の働きが低下すると、ホルモンバランスも乱れてきます。もともと生活習慣によってバランスが乱れている人も少なくありません。とくに喫煙や飲酒は、精巣の働きに影響し、造精・射精を妨げてしまうことがあります。中医学では、男性の生殖器は「宗筋」と呼ばれ、肝がつかさどると考えます。そのため、ストレスや睡眠不足で肝が弱ると、性欲が低下するだけでなく、勃起障害

性行為をしても射精に至らないことも。男性も女性と同じく、ホルモンバランスを整える養生が大切なのです。



ホルモンバランスを整える方法や漢方薬は？

肝、脾、腎を整える漢方薬や生活養生を

体質や体調に合わせて肝、脾、腎のバランスを整える漢方薬を下記に紹介しています。ただし、これらの漢方薬とともに食事と生活習慣の改善も欠かせません。まずは睡眠不足にならないこと。夜更かしが続き、腎が弱り、卵胞が育ちにくくなったり、

排卵が妨げられてしまうからです。夜二時にはふとんに入るよう心がけて。栄養のバランスも大切です。

現代人は食事の量は足りていても、炭水化物が多すぎる傾向に。卵胞や子宮内膜を育てるのに必要なたんぱく質、「血」や「気」のめぐりをよくするビタミンやミネラルを意識してとることで。適度な運動で冷えやストレスをやわらげ、「血」や「気」の通りをスムーズにすることも大切です。



肝を整える

婦宝当帰膠 逍遙散 加味逍遙散 冠心逐瘀丹 香蘇散 温経湯 当帰芍薬散 桂枝茯苓丸など

脾を整える

補中益気湯 十全大補湯 香砂六君子湯 小建中湯 人参湯 黄耆建中湯など

腎を整える

鹿茸大補湯 参茸補血丸 知柏壯健丸 杞菊地黄丸 二至丹 六味丸など

※いずれの漢方薬も体質に合わせて服用することが大切です。当店では詳しく問診をした後、漢方薬をお奨めしております。