

月刊 健康で豊かな家庭を願う

# こ と ぱ お

[http://www.drugmagazine.co.jp/ko\\_index.html](http://www.drugmagazine.co.jp/ko_index.html)

2012 9

2012(平成24)年 保存版

## ヘルスアップ・ガイド

今日からスタート! セルフメディケーション

妊娠を望んだときの漢方薬  
暮らしに不可欠な栄養成分  
自然治癒力を引き出す知恵



達人に聴く 楽しい1人暮らし

名人に聴く 夫婦円満の極意!

秋の美味! 簡単健康体操でゆがみを正す  
ヘルシー・レシピ

東西薬局代表 **猪越英明** 先生

プロフィール／医学博士・薬剤師・鍼灸師・国際  
中醫師・東京薬科大学准教授（中国医学研究室）。

製薬メーカー勤務を経て、1992（平成4）年  
より、調布東西薬局に勤務。現在は、吉祥寺店、  
八王子店でも相談を行っています。不妊相談をは  
じめとする婦人科系に精通を。

「補腎薬は、20年以上服用しています。免疫力  
の強化、代謝不良予防、そして、からだの潤いを保ち、腎精を守るためです。  
夏には杞菊地黄丸、冬には参馬補腎丸や参茸補血丸を。また、活血のため  
に丹参製剤と生脈散も。

生脈散は心臓を守り、血の粘りを改善してくれますので、熱中症予防や  
心筋梗塞予防にもなります」



新

女性のための  
漢方講座〈特別編〉



# 妊 娠 を 望 む な ら ば 補 腎 と 補 血 !



**腎機能高めるために十分な睡眠を  
夜9時以降はゆったりと過ごすこと**

漢方薬に詳しいおクスリ屋さんで、子宝相談をされる方が増え  
ています。

適齢期の女性ならば、望んだときに赤ちゃんが産めるものと思  
いがちですが、加齢やストレス、食生活の変化などが影響し、な  
かなか授からないケースが多いのです。

「子宮や卵巣と関連が深い腎の機能を高めることと、血を十分に  
補うことを基本に、妊娠しやすいからだづくりを行います」

そう、店頭で多くの相談に応じてきた、猪越英明先生。

補腎・補血は老化対策の基本でもあります。不妊症は症状がな  
いだけに、出産を望むならば、体調管理が大切です。



子宮や卵巣の老化を防ぎ  
補腎で機能回復を図る



中国医学では、女性の一生は7の倍数でからだに変化が現れると見ています。14歳で初潮を迎え、21歳から成熟期に入り、28歳をピークに35歳ごろから徐々に老化が始まるのです。

しかし、女性の社会進出が当たり前となり、男性と同等に働くようになって、初婚平均年齢が30歳前後に。

不妊の原因は男性にも ストレス、不摂生には注意

不妊は、女性だけの問題ではなく、男性側に原因があることも。「自覚症状はなく、いざ調べてみたら精子が動いていなかったという方が非常に多いのです。その一番の原因は、ストレスや過労、飲食の不摂生。また、不妊で悩む男性の場合、胃腸が弱く、下痢をしやすい体質の人が多いようです」(猪越英明先生) 対処の基本は、女性と同じく補腎。精子の製造も腎が関与しています。

ストレスを強く受けている場合には、<sup>カモシヨウトウク</sup>加味逍遙散なども併せて服用します。



「不妊症の人が増えている原因は晩婚化にあります。いざ子どもを産みたいと考えたときに、既にかからの老化が始まっているのです。子どもを作る機能も例外ではありません」

そう、店頭で多くの不妊相談に応じてきた猪越英明先生。中国医学では、子宮や卵巣などの生殖器は、五臓のうちの腎が支配していると考えます。

ですから、不妊症改善には、まず腎機能を補う補腎。加えて、

血液の栄養状態をよくする補血を同時に行うのです。

「中国医学における不妊症対策は、補腎と補血・活血が基本。生理周期に合わせて、漢方薬を使い分けて、妊娠しやすいからだづくりを行います」(猪越先生)

女性の月経周期の生理的な特徴を基本に、中国医学と西洋医学を結合して考案された「周期調節法」です。

生理周期に合わせて  
補腎薬をのみ分ける



女性の生理周期は、大きく低温期と、高温期に分けられます(60ページ図表参照)。

中国医学では、自然界のすべての物を陰・陽で表現を。低温期は陰で、潤いがしっかりと貯えられていることが大切。血液、そして、からだに必要な水分である津液を増やして、潤いを補うのです。

また、高温期は陽、温めることが大切になってきます。

「低温期は腎の陰を補い、高温期は腎の陽を補います。2つの補腎薬を使い分けるのです」(猪

パンダマークの中成薬を!

体質は人それぞれ、早め早めの養生と症状にあったお薬を選びましょう!

「イスクラ冠元顆粒」

頭痛、肩こりなどの瘀血(おけつ)からの症状に



第2類医薬品

「イスクラ婦宝当帰膠」

冷え症、生理痛など血虚(けっさ)の症状に



第2類医薬品

「イスクラ参茸補血丸」

肉体的疲労、血色不良、冷え症などの滋養強壮に



第2類医薬品

商品はお近くの日本中医薬研究会の薬局・薬店でお願いします。

日本中医薬研究会  
http://www.chuiyaku.or.jp/  
ホームページでお近くのお店を検索できます。

【製造販売元】  
イスクラ産業株式会社  
http://www.iskra.co.jp/  
お客様相談室  
☎ 03-3281-3363



越先生)

具体的には、低温期には潤いを補う杞菊地黄丸、高温期には体温を維持するために、動物性生薬を含む参茸補血丸を主に使います。

同時に、血を補う当帰を主成分とした漢方薬を全周期にわたり服用を。

また、月経期には血の流れをよくし、古い子宮内膜を掃除して、新しい内膜を作る準備をするために、活血作用のある丹参を主成分とした製剤を。排卵期には、スムーズな排卵をうながすために、丹参製剤などで活血を行い、同時に体温の上昇をうながす補陽薬も服用します。

ストレスを強く受けていてイライラしがちな人や、PMS(月経前緊張症)などの症状がある人は、五臓のうちの肝が弱っています。同時に、加味逍遥散で、肝の働きを高めていきます。

### 11時には就寝を 冷え予防も大切



漢方薬の服用と合わせて、日常生活を見直すことも大切です。特に重視するのは、睡眠。



「新陳代謝や細胞を作りかえる成長ホルモンが分泌されるのは、夜10時〜2時といわれています。ですから、妊娠を望むならば、11時には就寝いただきたいですね」(猪越先生)

この時間帯に睡眠をとること、腎機能の回復もスムーズに。加齢による卵巣機能の低下を防ぎ、子宮内膜の質の向上にも大切なのです。

眠りのリズムをうまく作れない人は、中国で古くから鎮静作用がある素材として使われてきた琥珀、真珠母貝、短梗五加果からなる健康食品も活用を。

また、夜9時以降は、目を酷使しないことも大切です。パソコンやテレビを見ない、ゲームや携帯電話の操作をしない。

五臓の腎と肝は、相生(援助)

## 基礎体温をつけてからだのリズムを知る

不妊症対策の基本となるのは、西洋医学の対応と同じく、基礎体温の記録をつけること。自分のからだのリズムの変化が目で見分けるのです。「漢方薬を服用していると、おおよそ3〜6か月でグラフが整ってきます。すると、妊娠の準備ができたという合図です」(猪越英明先生)

理想的な体温は、36.2〜36.4℃。高温期には0.4℃ほど上昇します。低体温の人でも、妊娠に理想的な体温に近づけていきます。

体温が整うと、排卵期におりものの量が増加を。すると、精子が動きやすくなり、受精しやすくなるというわけです。

理想的な 体温グラフ	36.2℃~36.4℃			36.6℃~36.8℃
期 間	月経期	低温期	排卵期	高温期
日 数	(3~7日)	(月経後1~12日目)	(月経後12~16日目)	(月経後16~28日目)
主な 漢方薬	丹参製剤+当帰	杞菊地黄丸+当帰	丹参製剤+当帰 + 補陽薬	参茸補血丸+当帰
作 用	不要になった子宮内膜をスムーズに排出できるようにする。	卵胞の成熟をうながして、より厚い子宮内膜を作るために、補陰・養血を強化し、女性ホルモンの分泌を促進する。	卵子がスムーズに排出されるようにうながし、すばやく卵胞を黄体化させる。	子宮内膜をやわらかくし、受精卵が着床しやすくする。さらに、着床した受精卵に十分な栄養を送り込む。



## 産後にも補腎・補血

母体の健康維持、質のよい母乳のために

晴れて妊娠し、出産に向けての体力作りとしても、補腎や補血は重要なことです。

ただ、漢方薬はおクスリですから、服用を続けるかどうかは、専門家とご相談を。

また、産後、母乳の質を高めるために補腎、補血は重要です。

「母乳は血液から作られます。ですから、産後は、とにかくお母さんの血を増やすことが大切です」(猪越先生)

血液を補うと同時に、子宮内の悪露を出し切るために、折衝飲<sup>せつこういん</sup>を。血の巡りをよくしておくことは、産後うつなどの予防になります。

「血液が十分に足りていれば、精神状態は安定を。血液は、脳の栄養にもなるもの。妊娠・出産では大量に血液を消耗しますから、血液を増やしていかないと、精神的にも不安定になってしまうのです」(猪越先生)

最近、「2人目不妊」という言葉をよく聞きます。1人目は普通に妊娠したので大丈夫だと思っていたら、数年経っても2人目ができないというケース。1人目の出産後の養生がよくなかったことが多いようです。

2人目、3人目の子どもを望むならば、妊娠中や産後の体調にも気をつけましょう。



夜はリラックスして過ごしましょう

「野菜はなるべく温野菜を。どうしてもサラダを食べたいときは、冷蔵庫で冷やしたものではなく、常温にしてから。キュウリやトマトなどの夏野菜は、常温でも冷やす性質があるからです」(猪越先生)

関係にあります。肝は目とつながりが深い臓器ですから、目を酷使すると、肝が養われません。ひいては、腎の働きにも影響を。「音楽を聴くなどして、リラッ

クスして過ごすことが一番お勧めです」(猪越先生)  
食生活では、冷たいものを控え、おなかを冷やさないこと。サラッだけでなく、お刺身などの生ものも取り過ぎないようにします。

## 話題の商品

### 質のよい眠りをサポート

「ミンハオ」(イスクラ産業)が、発売になりました。

中国で古くから重鎮安神作用がある素材として使われてきた琥珀、真珠母貝、短梗五加果の3種類をのみやすい錠剤した健康食品です。

「朝・晩にのむことで、睡眠のリズムが整うようにサポートしてくれます。不妊と関係なく、眠りが浅いという自覚がある方、寝つきがよくない、また、朝すっきり目が覚めない人にもいいですね」(猪越英明先生)



容量・希望小売価格(税込み)  
210粒・6,930円

そして、白砂糖やチョコレートなどの甘い物もとりに過ぎない

こと。さらに、夜には、消化のよくないものを避けることです。揚げ物や肉類、牛乳などは極力控えましょう。

「夜、胃に食物が入っていると、腎と肝が養われません。遅い時間に食べるのであれば、スープなど軽いもので済ませて、朝、おなかですいて目が覚めるくらいが理想です」(猪越先生)

漢方薬は、本来、自分の持っている力を最善に導いてくれるもの。日常生活の改善で、漢方薬がより効果を発揮しやすい状態をつくりましょう。