最先端医療と東洋医学による未妊サポート情報

Since 1992 Adachi Hospital

ふっくら

No. 4

平成23年1月

発行：足立病院生殖内分泌医療センター
〒604-0837　京都市中京区東洞院通（間之町）二条下ル
TEL 075-221-7431
e-mail mail@adachi-hospital.or.jp
http://www.adachi-hospital.com

増えている男性不妊、主な原因と最新の治療法

足立病院生殖内分泌医療センター長　中山貴弘 先生

日本において男性不妊はこの数年、とくに顕著な増加を示しているといわれます。その原因は何か、またどのように治療法が進んでいるのでしょうか。男性不妊治療にも詳しい、京都・中京区の足立病院生殖内分泌治療センター長である中山貴弘医師に聞きました。

不妊の背景に、ゲーム世代の登場や勤勉すぎる国民性が考えられます

内外の論文などを読みますと、全般に世界的にみても精子の数は減少傾向にありますし、また、日本人の性生活も、ラテン系の人たちに比べると淡泊だといわれます。

それに加えて、勤勉な国民性といいますか、家庭生活より仕事を優先しがちな傾向も根強く残っています。勤務時間や通勤時間が長いことも影響していますが、これらさまざまな仕事上のストレスが強くなっているにもかかわらず、そのストレスを解消する技術に長けているとはいえません。また悪い意味で職場では、優等生が増えているようで、個々の反発力が低下しているのではないでしょうか。

さらに最近はゲーム世代が結婚適齢期に入っています。彼らはテクノロジーには強くても、実際の女性と話したり、付き合ったりするコミュニケーション能力が十分でないことも多いです。

これら現代社会を特徴づけるようなさまざまな原因で、男性不妊はここ数年でかなり増えたように感じています。

治療法があることを知らないで悩んでいる夫婦も多いのです

EDとは勃起不能の症状ですが、日本にはおよそ1000万人、6人に一人といわれています。実は、かなり多くの男性が悩んでいるのです。治療はまず、男性ホルモンの分泌量なども含めた一般的な検査を行います。泌尿器科の医師が中心となって、バイアグラ、男性ホルモンの投与などの処方を行います。

なかには、メタボや糖尿病などがベースになってEDになる可能性も否定できませんし、うつ傾向が潜んでいることもあります。EDの背後にあるこれらの要素を正確に診ていくには、内科、精神科、泌尿器科の連携が大切です。最近は、とくにこのような総合的なアプローチに注目が集まっています。

ところが男性不妊の治療が充実してきていることをご存じない患者さんもおられます。単純にトシのせいだとか、仕事が忙しくて疲れがたまっている、で済ませてしまう人もおられます。骨密度を測ってみると、かなり低い患者さんもおられます。

男性ホルモンの低下で引き起こされるこれらの症状を改善して、生き生きとした状態に戻すことは可能なのです。

とりあえず人工授精を、というのも一つの解決法です

最近は、セックスレスの相談も増えています。夫婦の間では性交渉が成立しないという悩みで、たとえば相手に感情がわかないといった多分に夫婦の在り方に関連する問題があります。この場合は人工授精を考えます。

また、精子が少ない場合や、精子の状態があまり良くない場合は、顕微授精を勧めます。この場合でも、どうしても自然妊娠でと願う患者さんもいらっしゃれば、人工授精でお願いしますと来院される方もあり、さまざまです。

私はこうお話しします。子どもを作ることと夫婦関係を切り離して考えてみてはどうでしょうか、と。人工授精は子供を作る二つの方法であって、夫婦生活は時間をかけて進むものだと。とりあえず子どもを。母になる喜び、父になる喜びの中で、また新たな夫婦の関係が生まれてくると励ましたいのです。

現代社会では、男女が十分にコミュニケーションを図りながら、恋愛や結婚に進むということが難しくなっています。ゲーム世代、過酷な職場環境、メディアの影響、孤立した環境など、ひと昔と比べ恋愛環境は激変しました。これからは意識して、自然との関わりや、元々備わっている男性としての本能を回復させることが大切だと思います。

●診療時間　〈完全予約制〉

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前10時 ～ 12時	●	●	×	●	●	●
午後 3時～4時・6時～7時	●	●	×	●	●	▲

〈休診日〉日曜日・祝日、水曜日・土曜日午後、～4時まで。

●治療費
初診料 2,000円（初回のみ）　施術費 6,000円

●ご予約は 烏丸御池鍼灸院
（時事プレスビル 4F）
●地下鉄烏丸御池駅1番出口スグ
TEL 075-241-2101

妊娠力を高める‥‥ 鍼灸の陰陽バランス周期療法

治療改善例 ①

本当は妊娠する力が十分にあるはずなのに、マイナス思考の性格で、なかなか妊娠できなかった。

（Fさん 38歳）■肝気鬱結

結婚したら赤ちゃんが欲しいと思っていたがなかなか妊娠せず。クロミッド一錠でタイミングを1年ほど続けていたが結果が出ず、不眠症で冷え性がきついので鍼灸治療に初めてチャレンジ。

根っからの怖がりで鍼灸治療を施そうと思っても、「ちょっと待って下さい。やっぱり怖いです」と言われ、治療を中断。10分ほど待って、気持ちが落ち着いたので鍼灸治療にトライ。「え～っ!! 全然痛くないです」「ほら、言ったでしょ。鍼をしていると体がポカポカしてきてリラックスできるでしょ」と言って、初回なので15分ほどベッドで寝ていただきました。

治療したその日から、ぐっすり寝ることが出来るようになったFさん。治療を1年ほど続け気持ちも前向きになれるようになり、冷え性も改善され、体外受精にトライ。

2回目の体外受精で、6つ採卵し、2つ胚盤胞になり凍結。翌月、凍結胚移植。鍼灸治療は凍結胚移植の周期に合わせて行いました。移植後7日目の診察で子宮内膜9㎜とやや薄かったものの、妊娠。鍼灸治療をしていると、悪阻も楽になり、リラックスできるということで、14週まで治療しました。

治療改善例 ②

自然妊娠を2回するが、2回とも心拍が出ず流産。人工授精を6回するも妊娠せず。7回目のとき鍼灸にチャレンジで妊娠。

（Sさん 37歳）■気滞 湿熱

Sさんは以前から漢方や鍼灸治療をされていたようです。足立病院に鍼灸サロンができたということで来られました。（以前は病院の中で治療していました）

話を聞いてみると、2回妊娠したけれど、心拍が出ず2回とも流産したことが彼女のストレスになっているようでした。ストレスを紛らわせるためにやや過食傾向もあり、Sさんの舌の色は真っ黄色。舌の苔はザラザラでした。

生体エネルギーの「気」が滞ると、胃腸の消化吸収がスムーズに行えなくなってしまいます。過食も加わり、胃に熱が停滞するようになるのです。季節で例えると、胃が梅雨の状態で舌の色が黄色くザラザラになります。

それに、とても口臭がきつくなってしまうのです。

7回目の人工授精の周期に生理中と生理が終わってからもう1回。「胃もたれがなくなって、スッキリ食事ができるようになりました」とSさん。人工授精3日後の計4回、鍼灸治療し妊娠。12週まで鍼灸治療しました。

治療改善例 ③

1人目は29歳で自然妊娠。2人目と思いタイミングを1年半続けるが妊娠せず。体外受精にステップアップ。3回目に妊娠。

（Oさん 31歳）■瘀血（おけつ）、肺気虚

1人目は結婚してすぐに恵まれたのですが、2人目がなかなかできない。1人目を出産してから月経周期が28日だったのに、36日くらいに長くなり、生理痛がひどくなってきて、生理の出血量も少なくなり、3日くらいで生理が終わってしまう状態でした。子どものころから喘息もあり、体調がすぐれなく、膝から下がいつも冷たい冷え性でした。

まず、Oさんの喘息の治療をしました。東洋医学で呼吸するということは、「清気」（せいき）を肺に取り入れ、血液をきれいにし、血液循環を良くするといいます。

Oさんは喘息で清気を取り入れることができなくなっていたのとストレスで血液が濁った状態になっていたのです。血液が濁ると生理の色も暗紅色になり、生理痛がきつくなります。

また、ストレスで気が巡らないのと血液がにごることで、下半身の冷えを作ってしまいます。鍼灸治療3カ月目くらいから、喘息の症状も安定し、生理の色が鮮血に変化し、量も増えるようになりました。月経周期も28日に戻り、3回目の体外受精にトライし、妊娠。16週まで鍼灸治療しました。

治療改善例 ④

7回人工授精したが妊娠せず。根っからの冷え性を改善したいと治療に来られたのですが、左股関節のズレが原因でした。

（Sさん 39歳）■きつい冷え性、左股関節のズレ

Sさんがベッドに寝て問診しようとした時、どうもベッドに平行になっていない。腰辺りから足先が左によって、腰も少し浮いた感じでした。左足の長さが2センチほど短くなっていたのです。「いつも腰重たく感じないですか?」と質問すると、「ずっと重たい感じがあって違和感がありますが、もう慣れています」と返事が返ってきました。

それでは、ちょっと股関節を調節しましょうということで、5分ほど軽く整復。

「あれっ!! 何かまっすぐな感じがします」と言っていました。今まで股関節がズレていたので、腹腔内に流れる血液量が少なくなっていたのでしょう。それで子宮や卵巣に新鮮な血液が豊富に流れないため、腹腔内と下半身が冷えていたんですね。7回も人工授精して妊娠に至らないストレスを強く感じていたのも、強い下半身の冷えを作っていた原因と思われます。

9回目の人工授精の時に左股関節のズレがあったので、もう二度、整復しました。下半身の冷えも随分と改善され、妊娠。現在、流産予防の治療を継続中。

不妊治療専門鍼灸院のブログ
スローでええやん
ホームページや携帯から寄せられたコメントに、東洋医学・不妊鍼灸治療の専門家が、ときどきお答えします。
http://www.karasumaoike.com/
E-mail:info@karasumaoike.com
携帯サイトも公開しています!

烏丸御池鍼灸院プロデュース
～妊娠力を高めるプログラム～
推拿整体
―鍼灸治療と組み合わせると効果的です―
●完全予約制　●60分　6,300円（税込）
オリエンタルボディケア
Oriental Body Care
TEL 075-241-2102
●地下鉄烏丸御池駅1番出口上がってすぐ　時事プレス京都ビル5F
●治療時間　午前10 時～午後8時（午後7時最終受付）
●土曜日 午前10時～午後5時（午後4:00最終受付）●休診日 日曜・祝日

東洋医学―鍼灸・漢方による不妊ストレス解消法

不妊治療には有形無形のストレスが加わります。最近では、伝統的な鍼灸や、日本独自の発展を遂げた漢方によるストレス治療も注目を集めています。京都市右京区の高雄病院の漢方医、橋本正也先生と、烏丸御池鍼灸院の大村賢秀先生に話し合ってもらいました。

鍼灸による不妊ストレス解消法、10年程前から注目。

橋本　大村先生は中国やアメリカに留学して、鍼灸を中心とした中医学を専攻されたわけだけど、不妊に鍼灸でアプローチするなど、従来の日本の医療では考えられなかったことですね。

大村　その通りです。鍼灸の効果を不妊治療に生かしたいと思っていたのですが、当時は不妊専門クリニックに鍼灸治療を取り入れている施設はほとんどありませんでした。でも10年程前から、不妊にストレスが大きな関係を持っているという報告が増え、ストレス対策に鍼灸が効果があるという報告も増えるようになってきました。

橋本　漢方による不妊治療は、江戸時代から行われていました。日本漢方は中国伝統医学をもとに、日本の長い伝統で培われてきたもので、日本に住む人達に最も適したものです。日本漢方の処方の多くは、健康保険がききますので経済的負担も少なくて済みます。ところで近年、医学教育に漢方が取り入れられてますが、日本を詳しく理解するためにも、医学生には、日本の古典文学や自然に親しんでもらいたいと思います。

大村　漢方や鍼灸では、ストレスは「肝」(かん)の病が発症するといいますね。

橋本　漢方の肝は、肝臓ではありません。全身の気と血の流れを調節するのが肝です。ストレスで肝が病むと気血の流れが滞ります。これは不妊症の原因の一つです。

漢方も鍼灸も、治療方法は細心の注意を払ったオーダーメードです。

橋本　漢方は患者さんのお話、表情、体格、それに腹部、脈、舌の状態で使う薬を決めます。お腹の状態は、特に重要で、例えば、ストレスで肝が痛むと、肋骨の下の辺りが固くこわばります。血の流れの滞りが長く続くと下腹が固くなります。あと、やはり勘!!も大切ですね。そのためにも、患者さんとの会話を大切にしてます。

大村　私もおよそ1000あるといわれる体のツボの中から、360ほどに絞り込み、さらに60種ほどを重点的に診ながら、患者さんにあったツボのコーディネートをします。このように考えますと、漢方も鍼灸も、きわめてオーダーメードの治療を提供していることになりますね。

橋本　そうですね。頭痛と不妊症で来院された患者さんなのですが、頭痛がよくなると同時に自然妊娠されました。体の不調がよくなれば妊娠する。体の不調は、原因や症状も様々ですから、治療は、やはりオーダーメードになりますね。

大村　日本では、ストレスを受けると外に発散するのでなく、自分の中に抱え込んでしまう傾向があると思います。結果、さまざまな身体症状が現れる。鍼灸でストレスが緩和された患者さんが血流の改善もみられ、子宮の状態が柔らかく改善して妊娠しやすくなります。

橋本　ストレスの原因はなかなか無くせません。ただ、ストレスの体に対する悪影響を無くしたり、少なくする、これは、日本漢方の最も得意とするところです。ストレスによる脱力感が治ると同時に、それまでうまくいかなかった体外受精が成功し妊娠された方がいらっしゃいます。

財団法人 高雄病院 漢方医
橋本正也 先生

烏丸御池鍼灸院 院長
大村賢秀 先生

日頃の心得。水分を取りすぎない、間食をひかえる、体を冷やさない。

大村　不妊治療の対策として、食生活を点検することも大切ですね。水分をたくさん摂取すればよいという考えがありますが、あれは妊娠という点ではどうなんでしょうね。

橋本　もちろん水分は必要ですが、余分なものはたまってしまいます。水分を除く漢方薬を飲んでいただくと、卵子の状態がよくなって採取しやすいということはよくあります。

大村　東洋医学では、冷え症やむくみといった症状を水毒といいます。また、運動しない人にもこの症状が多いです。水分については、過ぎたるは及ばざるが如し、ですね。

橋本　間食ですが、甘い物は、少量ですとストレスを解消する。しかし、食べ過ぎると、お腹の調子が悪くなり、気血のめぐりが悪くなります。

大村　自然の甘みは肝を養うという効果があります。ピーナッツ、黒豆、クコの実、干しぶどう、プルーンなど、豆類やドライフルーツがおやつにお勧めです。

橋本　それと冷えについてですが、冷えを感じていても体の内部には熱がこもっている。反対に体は熱いのに実は内部に冷えがある場合があります。したがって生姜などで体を暖めるのは良いことですが、注意も必要です。いずれにしても冷たいもの、あるいは温かいものでも、摂りすぎは良くありません。

「ねばならない」男人生から、少し離れて。暮らしを楽しんでみましょう。

大村　ところで、橋本先生は病院へは自転車通勤をされているとか。

橋本　そうです、四季の変化を体で感じ、野鳥の声を聞きながら自転車を走らせて、途中の農家で旬の野菜を分けてもらってます。キノコ採りも好きで、これまでに食べたキノコは、50種を超えます。

大村　野鳥は、冬のジトッと湿った冷たい気候で余り声を出さないと聞いたことがあります。野鳥たちにとっては、水毒の状態を避けるための知恵ですね。冬は精力の「精」(せい)を蔵する時期なのです。疲労やストレスの蓄積は全身の血流を悪くし、男性も冷え性になり、精力や造精能力を減退させてしまいます。

橋本　男はこうあらねばならない、いつも頑張らねばならない。そんな気持ちで生きていると、どうしてもストレスもたまり、疲れもたまります。休息が大切なのですが、現実にはなかなか休めない。せめて気持ちだけでも「ゆるゆる」にする時間がもてたらと思います。

大村　それまで妊娠することを大きな目標にしてきたご夫婦が、いったんあきらめてと思ったとたん、妊娠されたという例は多いです。気を緩めるということは大切なことですね。ところで、橋本先生のストレス解消法は何ですか。

橋本　私のストレス解消は、通勤の際に素敵な風景に出会うことですね、「やった!!」って感じですね。小さな喜びも大切です。

大村　なるほど。