



# 不妊ストレスを緩和する 漢方と鍼灸治療

不妊という悩みは大きなストレスです。  
その上に通院、治療を続けることになります。ストレスが溜まってしまいます。  
それらを緩和し、妊娠しやすい体へと導く漢方薬やハリ治療をご紹介します。



◆足立病院生殖内分泌医療センター長  
中山貴弘先生

**大村** 不妊に悩む人はいろいろストレスを抱えてしまいがち。東洋医学ではストレスの症状は様々なタイプに分類されます。たとえば怒つている、くよくよしている、黙りこくる、泣いている、ビビっている…ストレスの種類に対してそれぞれの対処法があるのです。

**橋本** たくさんの方がストレスによる心や体の不調に悩まれています。不妊症の方へも、ストレスによる心身の不調を治療する薬を処方することが多いですね。

**中山** ストレスといえば通院・治療のストレスはかなり大き

の消化不良などが起ります。ストレスを緩和するためには、心身ともにリラックスさせてくれます。ストレスの緩和にもすぐれた薬です。むくみは、心が沈む原因の一つです。

イライラしやすい。冷えのぼせすて汗が出る、こんなときは、加味逍遙散です。加味逍遙散に入っている柴胡という生薬は、ストレスをゆるめる働きが強いです。柴胡の入った折肝散、四逆散、小柴胡湯、大柴胡湯、柴芩湯なんかを使うことも多いです。

**大村** あとストレスと言えば、香蘇散に入っている香附子

で、女性の聖薬」と言われるよう

に、女性のストレスの症状を治すのによく使います。

冷えや体力不足なども、ストレスを受けやすくなります。これらを

治す、八味丸、十全大補湯、補中益氣湯、人参湯、四君子湯、六君子湯、桂枝湯、当帰四逆加吳茱萸生姜湯なども、体力をつけ、冷えを治すの

ですが、これで、ストレスに対しても随分強くなります。

精神的に過敏、不安が強い。こん

な時には、酸棗仁の人つた帰脾湯、

酸棗仁湯を使うのですが、これで胚

移植後の不安を乗り切り妊娠され

た方もいらっしゃいます。また、心の

敏感な人には、桂枝加竜骨牡蠣湯

がよく効くことが多いです。

様々な薬を状態に合わせて使い

わけていきますが、ストレスによつて

血の流れが滞ることを防ぐことが、

大切な目標なのです。

大村 血流がスムーズだとホルモン

バランスも整い、子宮も温まり、卵巣

の働きもよくなります。実際ストレス系の治療をすると卵のグレードは上がるのです。卵の数も増え、妊娠率も上がっています。

前回もご紹介した三陰交は女性

にとっても魔法のツボと言つていいく

うことです。そこで、気持ちは大切

なところ。低温期にツボ押

し続けるといつても効果的です。

ドクターを感じたら遠慮しないで

可能性はゼロではないのですから。

ストレスを感じたら遠慮しないで

ください。排卵して精子が動いていたらいい。本当に何が起こるかわから

ません。本当に何が起こるかわから

ません。やるからにはできるかも

思つても排卵が起こる方もお

られるので、何が起こるかわから

ないで。ストレスに負けないでほしい

と思います。

大村 そう、あきらめないなら応援するまでです。そういうケアを受けることで気持ちが切り替わり、妊娠に至る人もいます。

中山 治療をする我々もダメだと思

得しないとやめません。だから我々はご自分で答えを出してもらおうようにしています。閉経だ

りがちになる陰虚と

いう状態があります。

イメージとしては、体

の乾燥として、血の流れが止まります。それだけでなく心身ともにリラックスさせてくれます。ストレスの緩和にもすぐれた薬です。むくみは、

血が昇らなくなり、下半身があたたまります。これなんかも、ストレスを感じにくくしてくれます。

六味丸などを使うのではなく、頭に血が昇らなくなり、下半身があたたまります。これが、やはり頭に血が昇らなくなり、下半身があたたまります。これなんかも、

ストレスを感じにくくしてくれます。

大村 いらいらや不安感などのストレスをため込むことで、血流が滞る。そのことがさらに不妊の原因をつくってしまうということになつてはいけないですよね。

ストレスを減らしてリラックスできるツボに百会があります。両耳の一番高いところを線でつないだとして、体の正中線と交わるところ。頭のてつぶつてしまふということになつたりします。百会は百の病気を治すツボとも言われています。

大村 まずは先生とのコミュニケーションがいちばんですね。ストレスのタイプによって治療が変わってきますから。とか、病院の都合を押し付けないようしているのですが…

大村 まずは先生とのコミュニケーションがいちばんですね。ストレスのタイプによって治療が変わってきますから。とか、病院の都合を押し付けないようしているのですが…

いとりますね。私の施設では、できるだけ来院された方の意向に沿うよう、「時間だから」とか「決まりだから」とか、病院の都合を押し付けないようしているのですが…

大村 まずは先生とのコミュニケーションがいちばんですね。ストレスのタイプによって治療が変わってきますから。とか、病院の都合を押し付けないようしているのですが…

ストレスを減らしてリラックスできるツボに百会があります。両耳の一番高いところを線でつないだとして、体の正中線と交わるところ。頭のてつぶつてしまふということになつたりします。百会は百の病気を治すツボとも言われています。

大村 血流がスムーズだとホルモンバランスも整い、子宮も温まり、卵巣の働きもよくなります。実際ストレス系の治療をすると卵のグレードは上がるのです。卵の数も増え、妊娠率も上がっています。

大村 血流がスムーズだとホルモンバランスも整い、子宮も温まり、卵巣の働きもよくなります。実際ストレス系の治療をすると卵のグレードは上がるのです。卵の数も増え、妊娠率も上がっています。

中山 患者様が治療をやむなく中断するというときや、あきらめるといふ際には相当なストレスがあると思います。心のケアだけでなく、体調を整えるためには漢方や鍼灸治療によるケアも必要だと思います。それと患者様には「先生、スタッフが忙しそうだから」なんていう遠慮はいりませんから気軽に相談してほしいと思います。

大村 心身が健康でいられるようにしますし、特に日本漢方は、この面が優れています。漢方薬でストレスを感じることは随分減ります。さらにストレスをどんなに感じても、体に影響がおこらない。妊娠しやすい状態になる。これが漢方治療の優れた面だと思います。

大村 元気な時は血色がよく、気のバリアがあるので病気になりにくい。それがストレスを感じると体は交感神経が優位になり、緊張状態が続きます。そのため、寝られなくなる、末端の冷えやのぼせ、便秘や下痢など

意が必要なのは、高温期や妊娠中に三陰交のツボを強く押すと子宮が収縮し、流産の原因になります。但し注意が必要なのは、高温期や妊娠中に三陰交のツボを強く押すと子宮が収

縮し、流産の原因になります。ただし、このほせも治りストレスも減ります。頭に血が昇ると、ストレスを起こしやすくなるものです。血の流れをスムーズにするのですが、これが、これまでのほせも治りストレスも減ります。頭に血が昇ると、ストレスを起こしやすくなるものです。

大村 不妊に悩む人はいろいろストレスを抱えてしまいがち。東洋医学ではストレスの症状は様々なタイプに分類されます。たとえば怒つている、くよくよしている、黙りこくる、泣いている、ビビっている…ストレスの種類に対してそれぞれの対処法があるのです。

橋本 たくさんの方がストレスによる心や体の不調に悩まれています。不妊症の方へも、ストレスによる心身の不調を治療する薬を処方することが多いですね。

大村 ストレスといえど通院・治療のストレスはかなり大き

る心身に影響がでやすいのですが、これが、これまでのほせも治りストレスも減ります。頭に血が昇ると、ストレスを起こしやすくなるものです。

大村 漢方や鍼灸は、ストレスがあつても働きません。適度なストレスはあたりまえの事ですし、むしろ必要でもあります。しかし、極度なストレスによって心身ともにバランスを崩してしまつるのは、当然だめです。

大村 漢方や鍼灸は、ストレスがあつても心身が健康でいられるようにしますし、特に日本漢方は、この面が優れています。漢方薬でストレスを感じることは随分減ります。さらにストレスをどんなに感じても、体に影響がおこらない。妊娠しやすい状態になる。これが漢方治療の優れた面だと思います。

大村 元気な時は血色がよく、気のバリアがあるので病気になりにくい。それがストレスを感じると体は交感神経が優位になり、緊張状態が続きます。そのため、寝られなくなる、末端の冷えやのぼせ、便秘や下痢など

意が必要なのは、高温期や妊娠中に三陰交のツボを強く押すと子宮が収縮し、流産の原因になります。但し注意が必要なのは、高温期や妊娠中に三陰交のツボを強く押すと子宮が収



◆鳥丸御池鍼灸院 院長  
大村賢秀先生



大村 不妊に悩む人はいろいろストレスを抱えてしまいがち。東洋医学ではストレスの症状は様々なタイプに分類されます。たとえば怒つている、くよくよしている、黙りこくる、泣いている、ビビっている…ストレスの種類に対してそれぞれの対処法があるのです。

橋本 たくさんの方がストレスによる心や体の不調に悩まれています。不妊症の方へも、ストレスによる心身の不調を治療する薬を処方することが多いですね。

大村 ストレスといえど通院・治療のストレスはかなり大き



◆財団法人 高雄病院 漢方医  
橋本正也先生