



5月は気温の乱高下が続きました。黄砂も年々量も回数も増えるのでアレレギーのあるひとは変わらずマスクが外せないです。

今年も我が家ではつばめが3組子育てを始めましたが、いたずらカラスがつばめを追いまわし店頭のベンチの背もたれに止まるので、ちょっと工夫してつばめは通過できるけどカラスが入れないようにビニールテープでバリケードを作りました。ちょっと異様なので不思議に思われるかもしれませんが、つばめの子育てが終わるまで見守りたいのでよろしくお願ひします。



(邪気を防ぎ幸運を呼ぶという天然白孔雀 宮古島にて典夫撮影)



不妊治療が保険適用になって約一年が過ぎました。男性不妊の場合でも女性が40才までは子供一人につき体外受精は6回まで、40~43才未満までは体外受精は3回まで。という条件付きですが、まったく



保険の適用がなく助成金のみのおきに比べれば身近に治療を受けられるので、不妊外来を受診する人が急激に増えることになりました。治療を受ければすぐに結果が出ると期待して多くのかたが始めたのですが、実際治療を始めると期待通りに行かないことやホルモン投与や注射の回数などからだへの負担も大きくてつらい思いをしたり、治療の回数の制限で焦る気持ちや不安になるひとも多く、なるべく早く希望を叶えるためにはどうしたら良いのかというご相談が増えてきました。

私は日本不妊カウンセリング学会認定の不妊カウンセラーとして20年ほど研修を続けているのですが、不妊で悩むかたは年ごとに多くなっているのが現状です。

結婚すれば自然に妊娠、出産すると考えている方がまだまだ多いと思いますが、年齢や体調で大きく左右されるという現実があります。

2000年ほど昔に書かれた「皇帝内経」という書物に、女性の身体は7の倍数、男性のからだは8の倍数で変化すると書かれていて、女性は35才、男性は40才を境に腎の衰えが目立ち、妊娠しにくくなると思います。

この年齢の目安は、現代の西洋医学でもほぼ同じです。

中医学では、「腎」「肝」「脾(消化器)」の働きが妊娠と深く関わっていて、男性も女性も生命エネルギーの源の「精」の力、血液の「血」の力と元気の「気」の力が充実してスムーズに巡っている状態が“妊娠しやすい体”と考えています。

具体的には、腎を補うことでホルモンのバランスを良くします。肝は血液を貯蔵して栄養と気めぐりに影響しますし、脾は食事から元気や血液を生み出していきます。

“妊娠しやすい体”をつくるためには、「腎」と「肝」と「脾」の働きを整え[精・血・気]を充実させることが基本になります。からだと心のバランスを調べ、良好な体調を維持することで一日も早く希望を叶えてほしいです。今すぐに子供が欲しいというかたもいつかは産みたいというかたも、中医学でからだを整えて妊娠力アップを目指していきましょう。

