

不妊症における漢方的基本考察及び養生法

女性の不妊症において、各種医学的検査によっても、あまり大きな障害がないのに、妊娠しない場合や、冷え性、子宮の発育不全、卵巣炎、卵管の軽い詰り等場合には、漢方療法としてのツボ刺激は大きな力を発揮します。

不妊症の方に共通する症状は、腹部の不調が非常に多いことです。つまり、自覚するものとしては、胃の不調、大腸の変調による下痢、便秘を繰り返すなどで、常に腹部に不快感があるということです。又、下腹部においても、何かはれぼったい感じで、漢方でいうところの『お血』つまり、血流の滞りが多くあります。以上のような、胃腸の変調が長く続いていると、自覚としては腹部、腰部、手、足に、『冷え』が起こってきます。その事よりも重要な事は、小腸の変調が起こってくると、人体に必要な微量栄養素をはじめ、各種栄養素の選別吸収能力の変調が起こります。そうすると主に肝臓に、門脈（血管）を通してアンバランスな栄養が入っていくようになります。それが原因で、[脳下垂体を通して分泌される](#)、又、[生殖機能に必要な](#)、[黄体ホルモン](#)、[卵胞ホルモン](#)、[副腎皮質ホルモン](#)等の原料となる、[コレステロール](#)の肝臓における[産生が低下](#)することも考えられます。だから、[肝臓及び小腸を活性化する必要](#)があります。この事は、漢方においては、[肝経と小腸経を整える](#)ということです。

次に、『病は気から』というように、各種のストレスから、生じる自律神経の乱れは、血流にも影響を与える為に、五臓六腑の変調を生む元になります。この自律神経の働きというものは、副腎機能の動きに左右される面も大きいので、[副腎機能も安定させる必要](#)があります。これは漢方においては、[腎経を整える](#)ということです。次に、子宮、卵巣、卵管などの組織中の老廃物も、肝臓を活性化することによって、乳酸などが、速やかにグリコーゲンに変わり、子宮内における受精卵の着床もスムーズに、卵巣も活性化される可能性が高まります。又、卵管の軽い詰りの場合も、自律神経を安定化させることによって、内分泌の働きが活性化されて、その結果卵管が少し開くことも多くあり、受精率も高まります。

以上より
まず[胃腸を整えて](#)、
その結果、主に[腎臓・副腎](#)、[肝臓を活性化](#)することが第一となります。

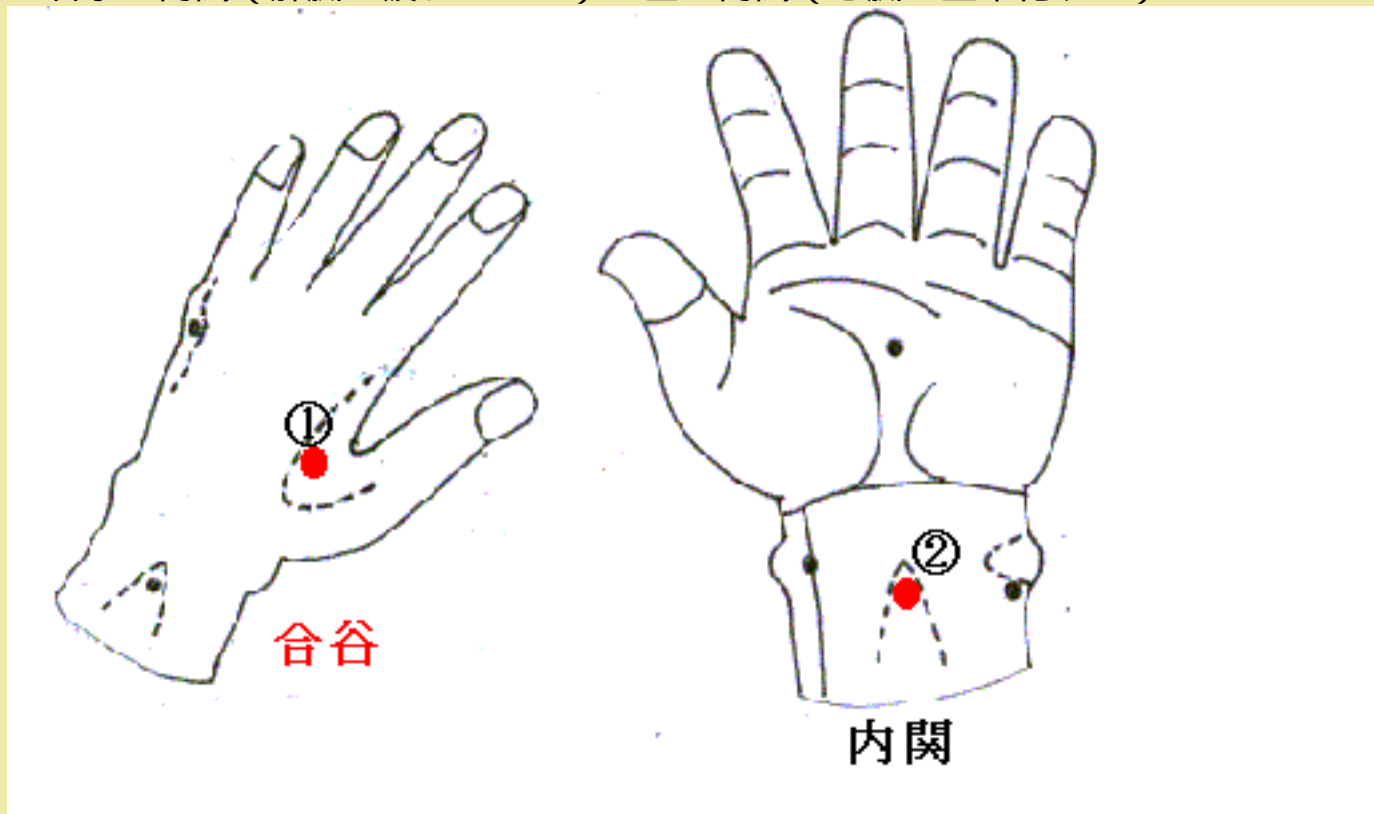
[ツボの刺激法へ](#)

[養生法へ](#)

これを改善するツボとして、以下に述べる、これらのツボあたりを触ってみると、硬かったり力なくへこんでいたりするものです。

手のツボ

合谷（大腸を整えて、泌尿系、副腎を調整して、体質を強化くする）
右手の内関（肝臓の疲れをとる）・左の内関（心臓を正常化する）



腹部のツボ

中かん（胃及び内臓の調整をする）

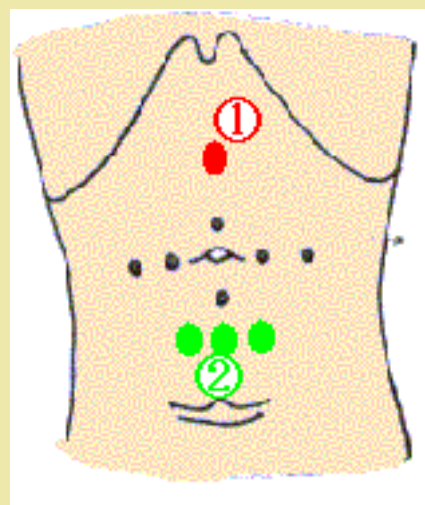
関元（小腸を整え、肝臓の血流をよくする）

これを補う為に、関元より左右に指1本の場所。

又、お灸をする暇のない人は、カイロ療法で
『関元』の辺りと

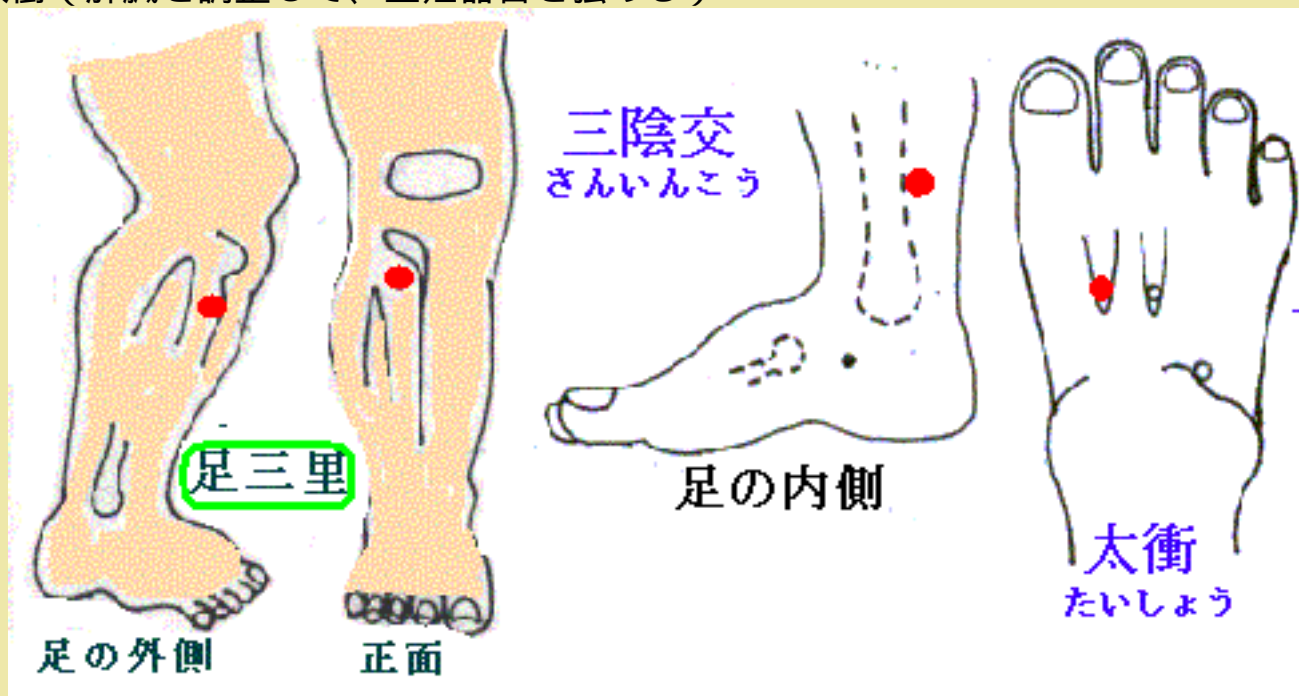
その真裏の腰部を温めるのも効果的です。

同時に、手足のつぼの指圧も忘れぬようにしてください。



足のツボ

足三里（胃を強める）・三陰交（肝臓、副腎を強める）
太衝（肝臓を調整して、生殖器官を強める）

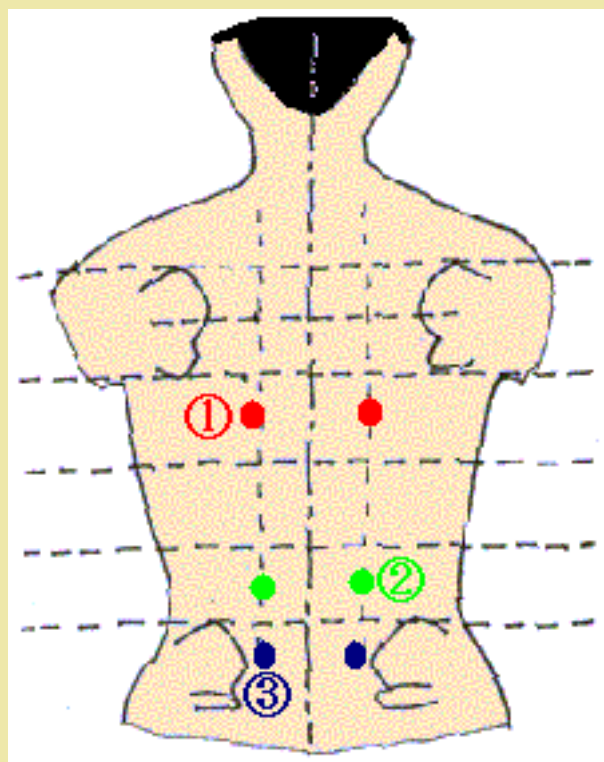


腰部のツボ

肝俞
(肝機能を高める)

腎俞
(副腎、泌尿系を整え、腎機能を高める)

小腸俞
(小腸を調整し、免疫力を高める)



当コンテンツ・文章・ファイル等はいかなる理由においても無断利用及び掲載を禁止いたします。

間接灸のやり方

全身にするとき（手・足・腹部・背腰部）

手 足 腹部 背腰部の順に行う。（原則として1日おきが良い）

自分のみでするとき（手・足・腹部）

手 足 腹部の順にする。（原則として1日おきが良い）

手足のみにするとき。

手 足の順にする。（原則として週のうち4日連続して後の3日は休み）

以上の のいずれも、間接灸をする前に30秒から1分くらい

ツボを軽く筋肉をもみほぐすように指圧してからの方が効果が高いようです。

忙しいときは省いても良いです。また、お灸を使わず指圧だけの場合は、

手足のツボは原則にとらわれず、何度やってもよいですが、

腹部、背部のツボは上記原則に従ってください。

手足のツボのみに関しては、市販のエレキ版などをツボに貼って、

その上から軽く揉むのも一方法です。

注意点 ツボは同じ場所を続けていると慣れ現象といって効果が薄れることがありますので

一ヶ月ごとに少し（数ミリ～1センチ）ずらして、とると良いです。

満腹時や、風呂の前後30分はなるべく避けたほうが良いです。

水ぶくれ等ができたときは、一時お灸を中断して

つぶさずに傷テープ等を貼っておいてください。

本来、お灸は擬似やけどを作ること、その場所を修復しようと血球が集まって

くる事により、ツボの部分の血流がよくなりそのことが五臓六腑に働きかけ、

改善するということですので、少しのやけどは害がなく、

かえって効果が高いともいえますが、専門家の管理下でない場合は、

用心をしたほうが良いです。

カイロ療法について

お灸は面倒くさいとか、じっくりする時間がない方は、

市販されているカイロベルト（カイロを入れておくベルト）の中に小さめの

使い捨てのカイロを入れて、下着の上から腹部のツボの辺りに当たるように

2時間くらい置いておき、次に真後ろの腰部分に場所を変更して

2時間くらいという具合にぐるぐるベルトを移動させながら

温かみが消えるまで繰り返します。

決して2時間以上は同じ場所を温めないようにして下さい。

かえっておなかが冷えてしまいますので。

この方法は、原則として、1日おきにすると良いでしょう。

このカイロ療法を行う場合は、手足のツボの指圧だけは必ず併用しましょう。