

教えて！！漢方&鍼灸「鍼灸で妊娠力アップ？（1）」

附属東洋医学研究所
鍼灸師 水野公恵

教えて！！漢方&鍼灸

～ 鍼灸で妊娠力アップ？（1）～

今年から不妊治療への支援が拡充され、助成金申請にあたり所得制限の撤廃や申請回数が「生涯に6回まで」から「子ども一人あたり6回まで」に増えたり、助成金額の変更がありました。また、今まで健康保険適用ではなかった不妊治療に2022年4月からの適用拡大を目指し準備が進められており、今後、新型コロナウイルス感染症の流行が落ち着いた頃には治療に取り組む方が増えることが予想されます。

不妊は、昔から東洋医学でも取り組んできている課題です。鍼灸治療は患者さん本来の「自然治癒力」を発揮しやすくすると考えられています。鍼灸治療の妊娠への寄与もその延長線上にあり、血流の改善や自律神経のバランスを整えたりすることで、その人自身が持つ妊孕性を高めることを目指します。以前、妊娠を希望して当鍼灸室に来られた方を対象とした調査では、「冷え」「こり」「疲れやすい」などのお悩みをお持ちでした。鍼灸治療はリラクゼーション効果も期待できることから、心身ともに負担のかかる不妊治療のストレス緩和にもお役に立てるのではないかと考えています。ただ、臨床的な科学的効果についてはまだ検証段階であり、今後の研究が待たれます。



妊娠のためには、まずは月経が安定的に起こることが大切です。個人差がありますが、1周期あたりの経血量は20ml～140mlとされています。東洋医学では血液にあたるものを「血（けつ）」と呼び、体中に栄養や潤いを与えたりするほか、精神活動を支える働きもしていると考えます。女性は月経が来るたびにこの「血」を失っており、月経前後や排卵前後で体調が変化します。そのため、女性の体質を考えるとときには月経の様子が大きな手がかかりになります。定期的な月経の発来や維持、妊娠には、東洋医学の五臓のひとつであり、成長や発育、生殖活動と深く関わる「腎」がしっかりし、西洋医学でいうところの子宮である「女子胞（じょしほう）」に十分な「血」が注がれていることが大切な要素となります。

今回は、セルフケアに活用していただきたい「血」と「腎」に関連の深いツボをお伝えする予定です。

9月号は「鍼灸で妊娠力アップ？（2）」です。

