

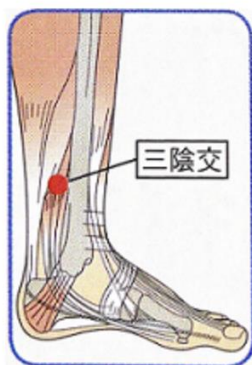
教えて！！漢方&鍼灸「鍼灸で妊娠力アップ？ 後編」

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？（2）～

今回は、妊娠と東洋医学について簡単にご紹介しました。今回は、前回お話した東洋医学で妊娠を考える際に大切な「血」と「腎」に関連が深く、またご自身でとりやすい足のツボをご紹介します。当施設では、自宅でも簡単に行うことができる台座灸を用い、これらのツボにお灸をすえてもらうことが多いです。（妊娠が判明したら、ツボ刺激は一旦控えるようご案内しています）

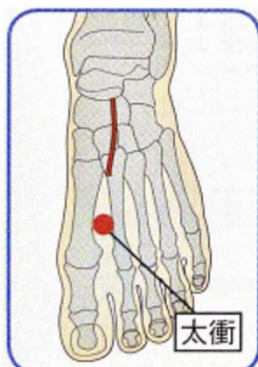


三陰交（さんいんこう）

女性の味方の代表格のツボ。

月経時や更年期の不調の際にもおすすめ。

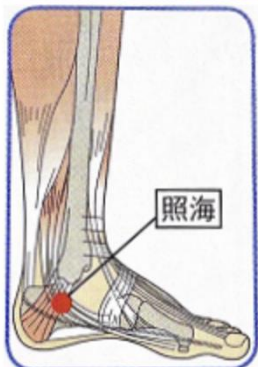
〔取り方〕 内くるぶしのてっぺんから指4本分上。
骨（脛骨）の際にあるくぼみ



太衝（たいしょう）

血と関係の深いツボ。イライラした時にも役立ちます。

〔取り方〕 足の親指と人差し指の間、足首側になぞって
指が止まるところのくぼみ



照海（しょうかい）

腎経のツボ。腎は成長や発育、生殖活動と深く関わりがあります。
足が冷える方にもおすすめです。

〔取り方〕 内くるぶしのてっぺんから指2本分下のくぼみ

（伊藤隆・木村容子・蛭子慶三（2016）やさしい東洋医学 ナツメ社 pp.157, 161）

もちろん、女性ひとりで妊娠するわけではないので男性の体調を整えることも必須です。ぜひ、男性も上記のツボを体調管理にお役立て頂ければと思います。

当施設に妊娠希望で通院されている方の中には、すでにART（高度生殖医療）を受けており、プラスαとして鍼灸治療を受けたいという方が多くいらっしゃいます。専門的なご相談にも対応するため、当施設では、日本不妊カウンセラー学会認定の認定不妊カウンセラー資格を取得した女性鍼灸師が水曜～土曜に在籍しています。

これから不妊治療を考えている方や治療を始めてはいるもののもっと体調を整えて臨んでみたい方は、選択肢の一つとして東洋医学を取り入れてみてはいかがでしょうか。なお、自然妊娠を希望される方にも器質的に妊娠を阻害する問題がないか、鍼灸治療の前に西洋医学での検査などを勧めています。

10月号は「漢方と『糖尿病』」です。

