

# 子宝鍼灸

—セルフマッサージで妊娠力を鍛える！—

酒井はり灸院 院長 酒井茂一

## 最初に

私たちは医師ではありませんので病気を診断したり病気に関するアドバイスをすることはできません。あくまでも補完代替医療で、独自の診断に基づいて妊娠しやすい身体を作り、心の健康を維持できるような心身両面からのアプローチで治療を行います。必ず産婦人科医と相談しながら不妊治療に取り組んでください。

## 妊娠までのプロセス（女性編）

### 1) 視床下部

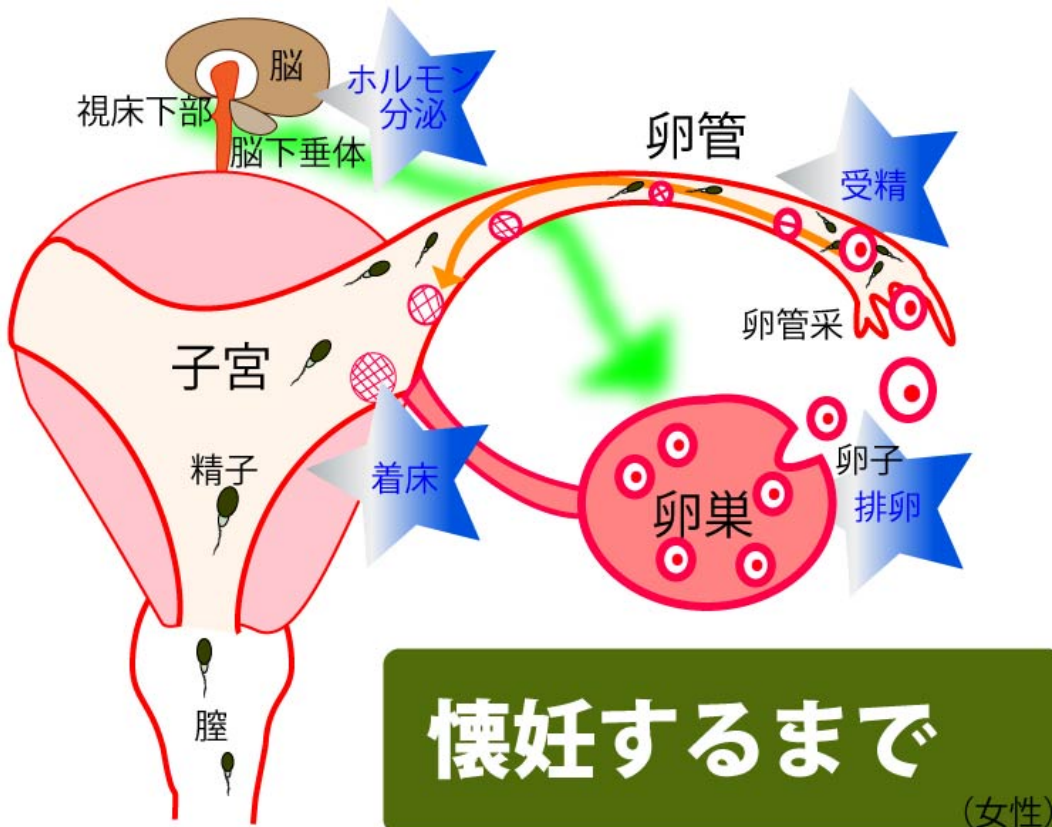
性腺刺激ホルモン放出ホルモンの分泌。

### 2) 脳下垂体

視床下部の刺激を受けて卵胞刺激ホルモン（FSH）、黄体形成ホルモン（LH）を分泌し、卵巣に伝わって卵胞ホルモン（エストロゲン）や黄体ホルモン（プロゲステロン）が分泌される。

### 3) 卵巣

脳からの指令で女性ホルモンを分泌し、卵子を成熟させたり排卵したりする重要な部分。



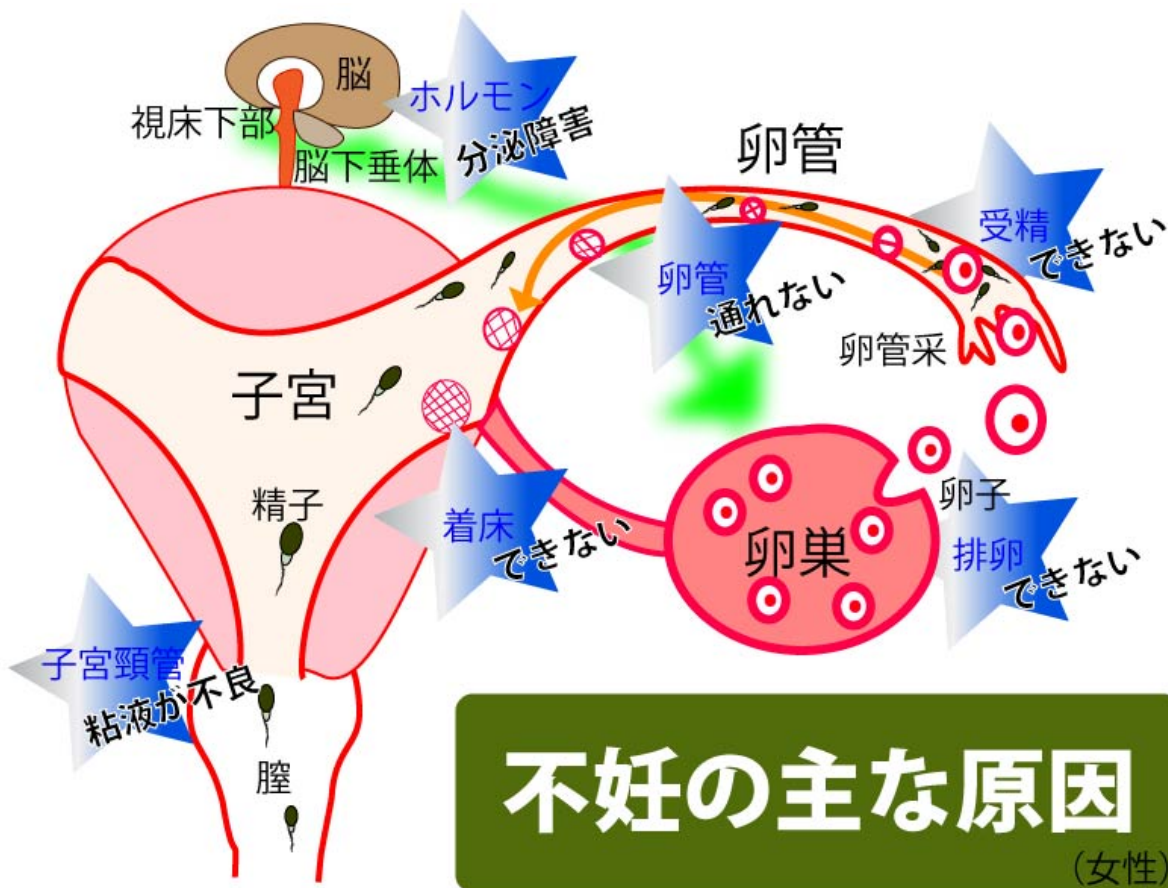
## 4) 卵管

24時間しか命がない卵子は卵管采でキャッチされ卵管に取り込まれ、繊毛により運ばれます。

一方膣から子宮へ入り込んだ精子は卵管までたどり着いて卵子と出会います。そしてたった1つの精子が卵子に入り込んで受精卵となると、細胞分裂を繰り返しながら子宮へ戻り着床し、子宮内膜の血管をつなぎ栄養を補給しつつ成長するとともに胎盤を形成していきます。

しかし、そうならずには妊娠しない場合も多いので不妊治療が必要になってくるのです。  
が、その原因と対応は様々です。

## 女性の原因



## 1) 脳の問題

ホルモンの分泌異常。  
(出ない、出過ぎる)

## 2) 卵巣の問題

卵子が成熟しない。  
排卵しなかったりコントロールできない。

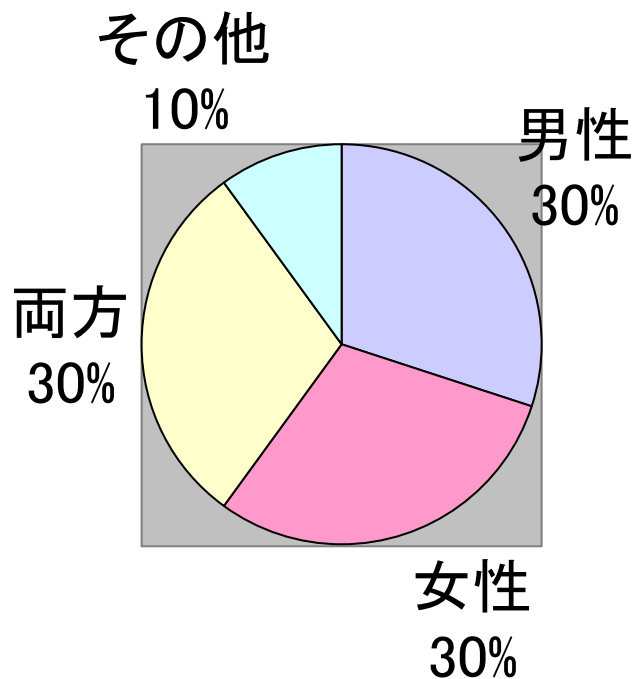
## 3) 卵管での問題

受精できない。  
卵子の老化・抗精子抗体がある。  
卵管が詰まる。  
クラミジア感染・子宮内膜症で卵管が癒着。

## 4) 子宮の問題

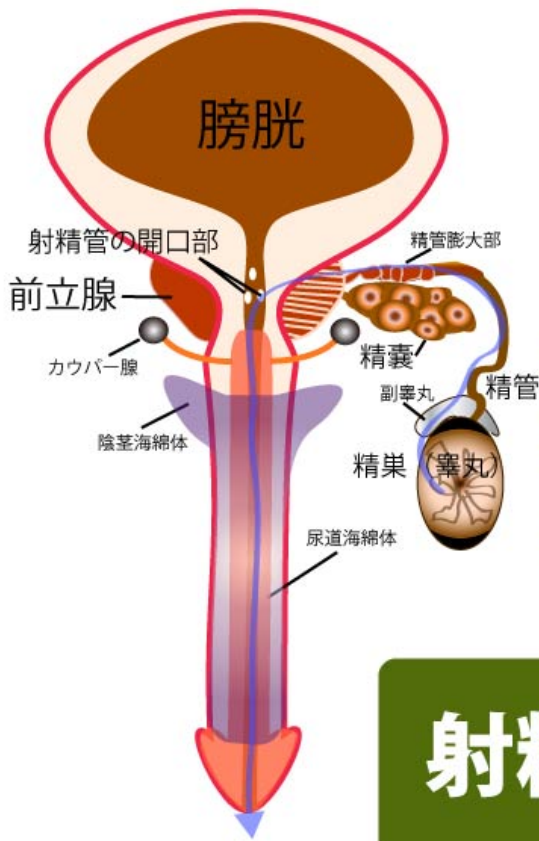
着床できない。  
子宮筋腫・子宮内膜症・奇形。  
子宮頸管粘液の分泌不足。  
ホルモン異常・炎症・抗精子抗体の存在。

### 不妊の原因





# 射精までのプロセス（男性編）



- 4) 陰茎を通して射精する  
↑ (海綿体に動脈血が送られ勃起)
- 3) 前立腺では精子の運動を助ける液を分泌  
↑
- 2) 副睾丸に蓄えられる  
↑ (10日～20日間)
- 1) 睾丸(精巣)で精子を作る

**射精するまで**

(男性)

## 男性の原因

### 1) 精子の問題

1回の射精量が2ml以上、精液1mlあたりの精子の数が2000万以上、運動率50%以上、奇形率15%以下を正常としている。★無精子症（精液中に精子が全く無い）★乏精子症（精子濃度が2000万/ml未満）★奇形精子症（正常形態精子が15%未満）★精子無力症（前進運動精子数50%以下）

### 2) 精巣での問題

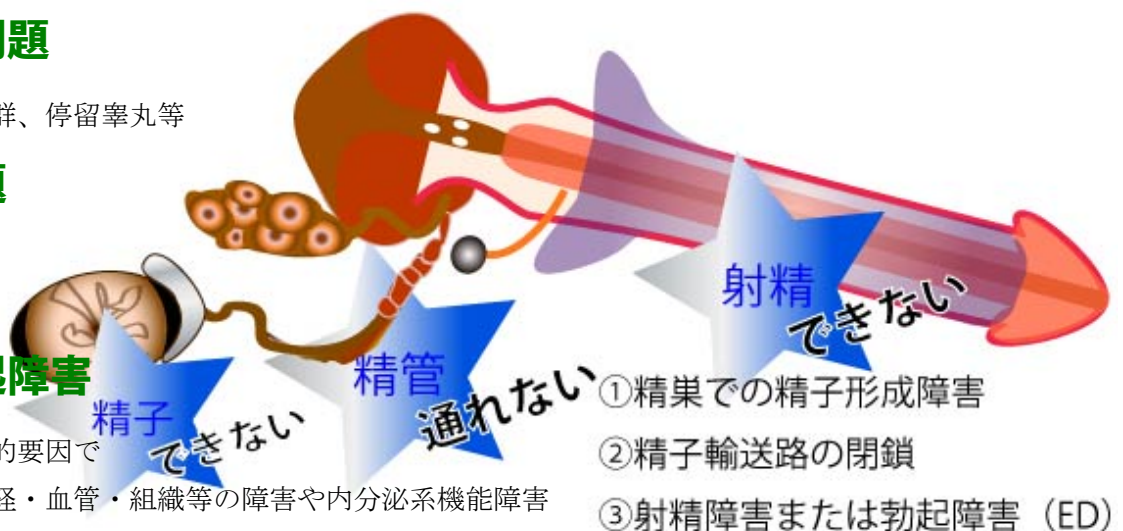
クラインフェルター症候群、停留睾丸等

### 3) 精管の問題

精管欠損症、各種炎症  
感染症による閉塞等

### 4) 射精・勃起障害

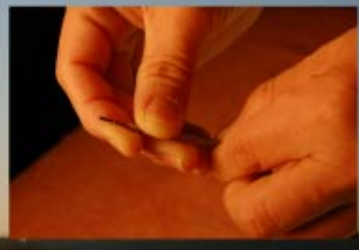
膀胱へ精子が逆流、心理的要因で  
性交不能、陰茎の支配神経・血管・組織等の障害や内分泌系機能障害





# 子宝のはり灸マッサージ

## 不妊治療のエビデンス



社団法人 全日本鍼灸学会 より

### 鍼治療で子宮内膜が厚くなる

愛知地方会 鈴木裕明 竹内病院トヨタ不妊センター 越智正憲

体外受精・顕微受精ならびに凍結胚移植を行う患者で子宮内膜の状態が西洋医学的に治療を行っても一定の基準（注）に満たない5症例（32歳～40歳＜平均年齢35歳＞不妊歴は3.5年～10年＜平均6.6年＞）に対し、鍼灸治療を施したところ全てにおいて子宮内膜の状態が改善し、一定の基準に達し妊娠に至った。

※一定の基準：（8mm以上3層構造）にまで至らないことが不妊の1つの要因と考えられる。  
基本穴として関元、中極、大赫、三陰交、腎兪、大腸兪、次リョウ穴を使用。

### 仙骨のツボが子宮動脈の血流改善に関与

鈴木裕明、村中友香、青木美鈴、片岡泰弘、高橋順子、木津正義、俵史子、本城久司、北小路博司

（1 東洋医学研究所グループ明生鍼灸院、竹内病院トヨタ不妊センター、明治鍼灸大学臨床鍼灸医学2教室）

竹内病院トヨタ不妊センターを受診し、胚移植を2回以上行うも妊娠にいたらなかった不妊症患者のうち9名で、年齢26～40歳（平均32.8歳）、不妊歴2～7年（平均4.2年）に対して、中リョウ穴に刺鍼（約50～60mm刺入し10分刺激を週1回で2ヶ月間）すると子宮の血流が改善し妊娠率向上に寄与する可能性が示唆された。

※ 使用機器：血管抵抗の測定方法は LOGIQ400（横河メディカル）を用い、カラードップラー法にて左右子宮動脈、子宮放射状動脈の Pulsatility index（PI）、Resistance index（RI）をそれぞれ測定。

### 不定愁訴を鍼灸で改善すると妊娠力が高まる

東洋医学研究所グループ・明生鍼灸院 北國善太、片岡泰弘、杵名勇典、鈴木裕明

不妊症新患266名に鍼灸治療を行い、健康チェック表を使用して不定愁訴指数減少率を算出。妊娠群と非妊娠群とを比較検討した。

不定愁訴が少ないことは妊娠に至り易く、不定愁訴の減少が妊娠に関与すると考えられた。

なお、非妊娠群においても同様に不定愁訴が減少したことからは、非妊娠群に対する将来の妊娠の可能性があると同時に、妊娠に至るには不定愁訴の減少以外の要因が存在することも示唆された。

※同様の研究は多く、重症になるほど神経症性やうつ状態性を示す傾向があり、肩や首筋がこる方が多く、下痢や便秘の症状も。それらに対して鍼灸治療を施すことで、身体のみならず心理状況も総合的に改善された。

# ART（高度生殖医療）に鍼灸治療を併用すると妊娠率が高まる

明生鍼灸院 ○鈴木裕明、高橋順子、小林美鈴 竹内病院トヨタ不妊センター 越知正憲

難治性不妊症（結婚5年、不妊専門医療機関で2年治療）の中でも、一般不妊検査（基礎体温、精液検査、頸管粘液検査、フナーテスト、経膈超音波検査及び卵管疎通性検査等）で、異常を認めず、不妊原因が不明なものを機能性不妊と呼び、さらに進んだ高度生殖医療（補助生殖医療、Assisted Reproductive Technology 以下 ART）である体外受精・胚移植（IVF-ET）、顕微授精（ICSI）及び凍結融解胚移植の対象となるが、ARTにおける妊娠率は30%で、ARTを3回以上繰り返し行い妊娠に至らなかった者の4回目以降の妊娠率は10%以下となり、それ以降、回数を重ねるごとに妊娠率は低下する。

対象患者57症例に対し、鍼灸治療を一定期間（3ヶ月以上かつ治療回数21回以上）の継続治療を行った後、ホルモン補充周期を用いた子宮内膜調整法を行ったものに対する鍼灸治療の効果について検討。

結果、57人中、子宮内膜の形状が一定の基準（6mm以上、3層構造）に改善した者は31人（54.4%）となり、一定の基準に至らなかった者は26人（45.6%）。子宮内膜形状が改善された31人が凍結融解胚移植を行った結果、31人中妊娠に至った者は14人（45.1%）、妊娠に至らなかった者は17人（54.8%）であった。

鍼灸治療が子宮内膜改善に有効であることが示唆され、ART単独治療では10%以下のものが、鍼灸治療併用では45.1%と妊娠率において有意な差がみられた。

つまり、難治性不妊症患者に対する鍼灸治療の有効性が示唆された。

※ ここでも「健康チェック表」での確認を行っており、各項目の分類では、8番の「手足が冷える」が最も多く、次いで43番の「肩や首筋がこる」、5番の「下痢、あるいは便秘をする」、40番の「月経の時、体の具合がわるい(痛み・イライラ)」の順になり、女性特有の症状が影響していると考えられた。つまり、不定愁訴が不妊症という状態に密接に関係してくるということがわかった。

## 41歳で妊娠に至った例

藤田保健衛生大学坂文種報徳會病院産婦人科 中和医療専門学校  
清水洋二、山口陽子、中沢和美、岩田治郎、川瀬馨

一般に女性の生殖能力は30歳前後を境に年齢とともに低下し、40歳を過ぎると妊娠は困難になることが多い。対象はBBTが2相性、排卵時の内分泌、卵胞直径及び子宮内膜厚は妊娠可能レベルよりやや下。自覚症状及び他覚的身体所見は、睡眠不足感・脱力感・イライラ・手足の強い冷感（自・他覚的）及び下腹部の張り軟弱、であった。不妊治療は、排卵誘発とAID。

鍼灸治療は基本的に週1回で、三陰交に灸頭鍼、関元、中極、子宮点、次リョウ、腎兪に温灸2~3壮を行う。

治療により排卵時の内分泌、卵胞直径、子宮内膜厚は妊娠可能レベルの範囲内に入った。更に鍼灸治療併用後4回目手足の強い冷えがやや改善、10回目脱力感及びイライラ感改善、28回目睡眠不足感改善、34回目下腹部の張り軟弱やや改善し38回目終了後、平成14年6月に妊娠が確認された。

高齢不妊の場合妊孕率は加齢とともに低下していく場合が多いが、今回の結果より高齢の不妊症患者に対して鍼灸治療を併用する事により妊娠の可能性が上がると思われる。

# Action

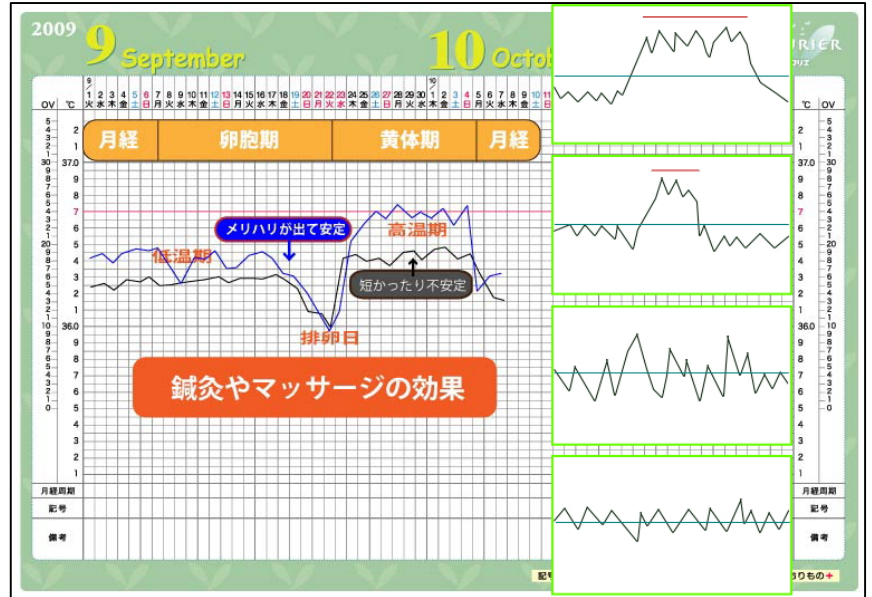


## STEP 1

### 毎朝、基礎体温をつけてください

エストロゲンやプロゲステロンといったホルモンの状態や排卵時期をある程度把握でき、治療効果を計る目安にもなります。

他にも私たちは舌の状態や脈、臭い、下腹部の冷え、腰の状態、足のむくみ、顔色、声の張りなど東洋医学の「望聞問切」という方法で元々ある体質や現在の状態を観察します。

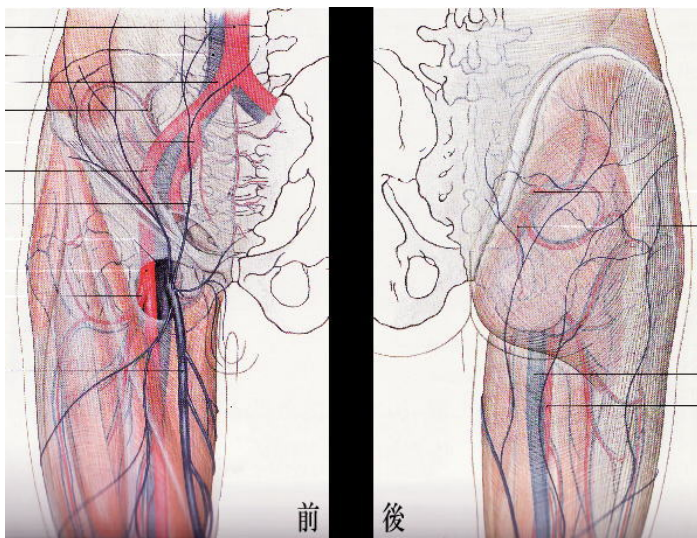


## STEP 2

### 毎日の運動習慣を身につけましょう

特に下半身の筋肉をよく動かし血液を温めリンパの流れをスムーズにしましょう。

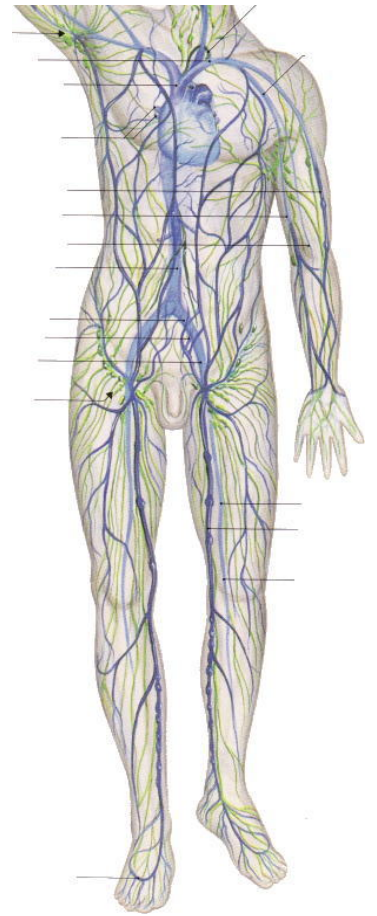
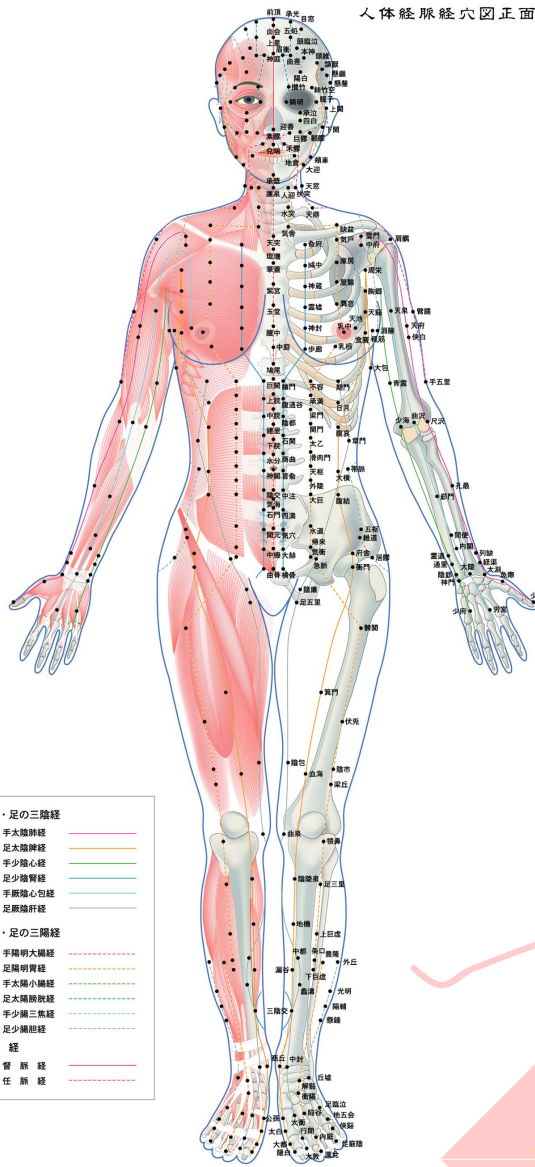
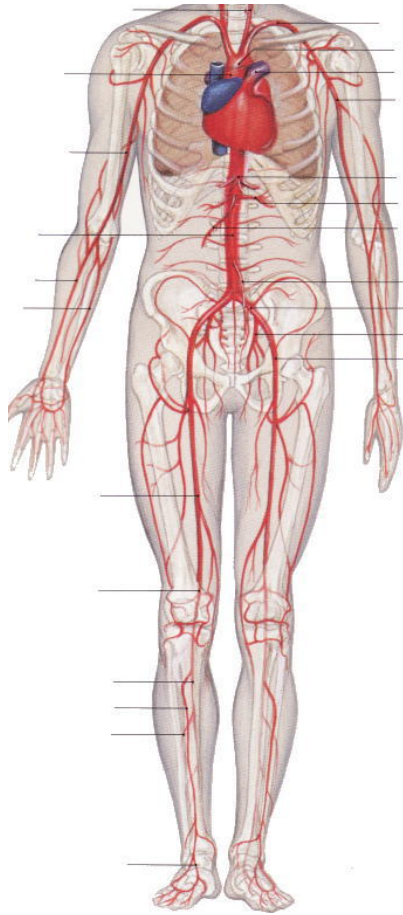
鍼灸の冷えに聞くツボは下半身に集中しています。よって、そこに鍼やマッサージで刺激を加えますが、そこにある筋肉を自ら動かすことによってツボを刺激することにもなりますし、最も大きな筋肉が付着している下半身を積極的に使う運動をすることで身体を温め、冷えを防止します。



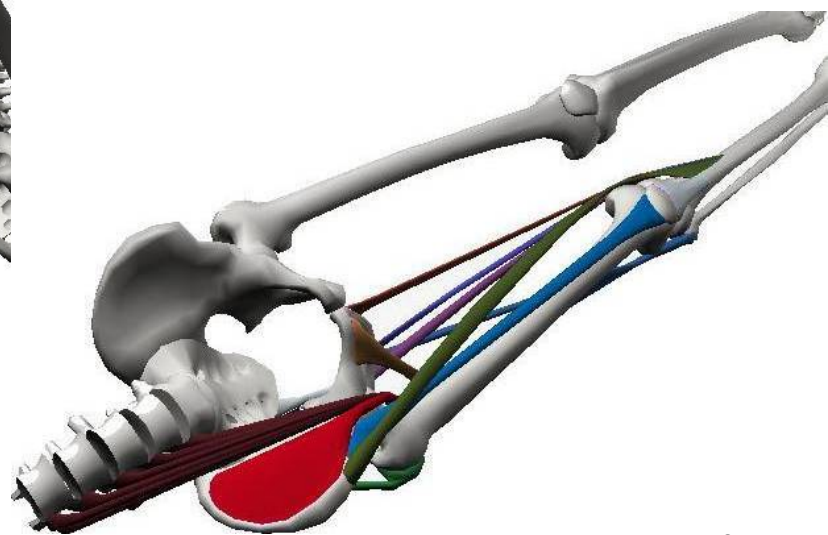
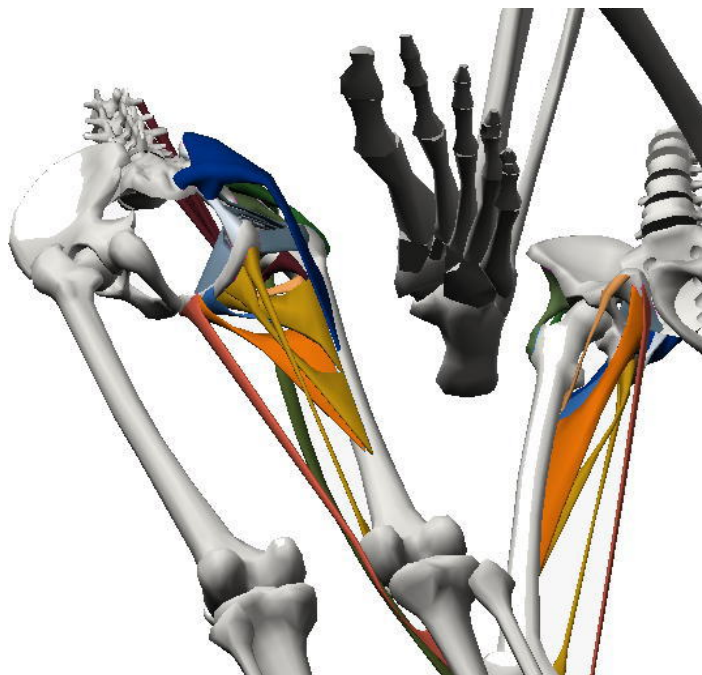
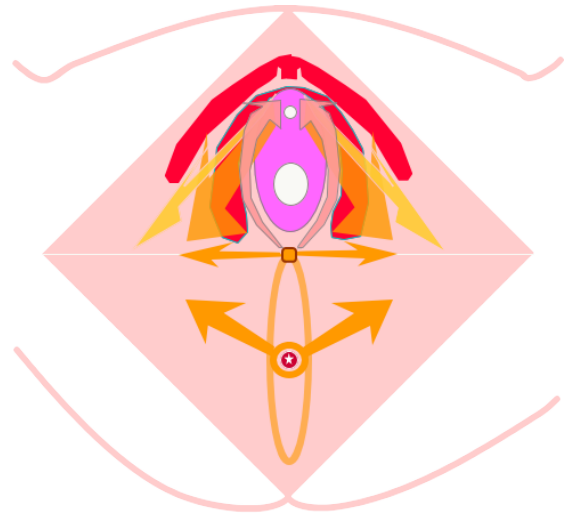
それによって下腹部にある子宮や卵巣を血液で滋養し、ホルモンの働きとともに卵子を成熟させたり、子宮内膜を厚くして赤ちゃんのベッドを寝心地のいいふかふか状態にします。

また運動によりストレスを減らし、脳へいい刺激を伝えることでホルモンの分泌を促し、卵巣に作用していい卵子を育みます。さらに、肥満解消は妊娠力をあげるために不可欠です。いい卵子はいい母体から。運動することで体重を適切な範囲に維持し、妊娠に備え筋肉を増強しましょう。





- |         |   |
|---------|---|
| 手・足の三陽経 |   |
| 手太陽膀胱経  | — |
| 足太陽脾経   | — |
| 手少陰心経   | — |
| 足少陰腎経   | — |
| 手厥陰心包経  | — |
| 足厥陰肝経   | — |
| 手・足の三陰経 |   |
| 手陽明大腸経  | — |
| 足陽明胃経   | — |
| 手太陽小腸経  | — |
| 足太陽膀胱経  | — |
| 手少陽三焦経  | — |
| 足少陽胆経   | — |
| 奇経      |   |
| 督経      | — |
| 任経      | — |



## STEP 3

### 正しい呼吸法と発声法を習得しましょう

ヨガや自律訓練法でも使われている呼吸法や脱力法があります。それを習得することで、血中に酸素を多く取り込み、体中に気を巡らせて東洋医学でいうところの気血衛榮を盛んにします。健康は正しく息を吸いたり吐くことが基本です。

指導：脱力>>息吸い>>止め>>息吐き

## STEP 4

### 脳を休めましょう

リラックスすることが大事です。

脳の働きに悪影響を与えるストレスを減らすためにリラックス効果のある治療を行います。ストレス溜め込んでいませんか？それが一番の大敵です！独りで悩んだり妊娠することだけを考えていませんか？自分を追い込んではいけません。たまには気分転換に温泉に入ったり旅行に出かけたりしましょう。