

東洋医学からみた妊娠にむけてのからだづくり

東洋医学では、人体を養っている気（生体を機能する活力）・血（血液）・営（血液とともに流れ、四肢や臓腑を潤す）・衛（外邪に対する防衛的な働きをする）が経絡系統を順調に流れていることが健康であり、何らかの原因で流れがどこかで停滞すると健康な状態ではないと考えます。

経絡は人間の体の生命活動を維持する気血の通り道であり、体に栄養を与え正常な働きを保護し、環境の変化に適応させています。経穴（ツボ）はその通路の上にある特定の反応点です。体の変調は経路を通じて経穴（ツボ）に現れます。そのため、経穴（ツボ）を温める・押すなど刺激することにより、その変調が調整されるといわれています。



月経周期をつくりだしているホルモン（エストロゲン、プロゲステロン、FSH、LH など）は脳の視床下部が分泌を調整していますが、視床下部はストレスの影響を受けやすく、また自律神経にも大きくかかわりのある中枢です。また子宮は内膜を厚くしたり、妊娠以降の胎児の発育のために血流を豊富に必要とする臓器であるため、血流不全が子宮の機能低下の原因であるとも考えられています。ツボを刺激することで、そのツボに対応する部分の血流が改善したり、自律神経のバランスを整えたりする効果があります。実際に鍼灸治療を併用したことで妊娠率が上がったという報告もあります。日常生活で少し時間ができたとき、ツボを押してみたり、使い捨てカイロや温めたタオルで温刺激をしてみると良いでしょう。

婦人科系のツボあれこれ

＜三陰交＞女性のツボ。血行を良くしてからだを温める働きがあります。内くるぶしの一番高いところから指4本分上がったところで、すねの骨の後ろ。3分くらいゆっくり親指で押しみましょう。

ツボの刺激ではやりすぎは禁物です。気持ちがいいと感じるくらいの刺激がいいでしょう。

これから暑くなってくる時期ですが、冷房や冷たいものとりすぎなど体の冷やしすぎにはくれぐれも注意してくださいね！

＜関元＞下腹部の血行をよくしてくれるツボ。おへそから指4本分下。使い捨てカイロなどで温刺激を行ってみましょう。

＜腎兪＞生殖能力を生み出すといわれる、腎をつかさどるツボ。腕を伸ばして体のわきにつけたとき、左右の線を結んだ高さで、背骨から指2本分外側の左右のツボ。使い捨てカイロなどで温刺激を行ってみましょう。



＜参考文献＞鈴木裕明. 不妊症患者の実態と鍼灸治療の効果. 医道の日本2006:752:30-36
秋元恵実監修. からだに効くツボMAP
東洋医学臨床論. 社団法人東洋療法学校協会編

