

いつでも元気なママでいたいね!
滝澤 先生の **漢方相談室**

基礎体温と 不妊について

妊娠しやすい基礎体温表は?

基礎体温をつけた経験のある人は多いと思いますが、グラフの形や体温にどんな意味があるか知らない方も多いのでは?主に排卵の有無と時期を調べますが、実は他にも多くの情報がつまっているのです。

まず「理想的な基礎体温」とは“低温期と高温期の差が0.3～0.5℃程度”、“低温から高温への移行がスムーズ(3日以内)”、“高温期が12日以上持続する”ことです。この状態が妊娠しやすい体調にあると考えられます。

不調の場合、高温期への上昇に時間がかかると、卵胞が育ちにくかったり排卵障害の傾向



相談しにきてね♪

アドバイザー
雙玉堂滝澤薬局

滝澤 澄子先生
Sumiko Takizawa

漢方薬局に勤務後、2001年に滝澤薬局をオープン。日本中医薬研究会会員、日本不妊カウンセリング学会会員、薬剤師、国際中医専門員。

が。高温期なのに低めで短い場合は、黄体機能不全の場合が多く着床しにくい傾向。全体的に体温がギザギザと波打っている場合は、生活が不規則、ストレスが多い、高プロラクチン血症が考えられます。また、生理時も体温がきれいに下からない場合は、ホルモン治療時や、うまく月経血が排泄されず生理痛を伴う瘀血傾向が考えられます。

とはいえ季節や睡眠時間などで変動することもありますし、基礎体温をつけること自体がストレスになってしまうこともあります。あくまで参考資料として、とらわれすぎないようにすることが大切です♪

自然の恵みをいただきます♪

冬は寒さで「腎」(ホルモン力や体を温める原動力・免疫力)に負担がかかる時期。「腎」を強くする工夫を!

黒豆・黒ゴマ・黒砂糖・昆布など黒い食べ物は、男性女性共に冬の腎の強化に効果的。特に黒ゴマは、栄養たっぷりです。すりごまにすると吸収が良いです!
■すりごまを数回分つくりおきしておいて、おひたしや和え物などに。和風ハンバーグやドレッシングなどに混ぜてもOK!
■葛と混ぜて固めたごま豆腐は口当たりもよく栄養豊富!
■ケーキやプリン、クッキーなどに加えて、スイーツとしても!



今回の
おすすめの漢方

参茸補血丸

(さんじょうほけつがん)

腎の陽気と血を増やして体を温かく、冷えて冬は調子が悪い人に。
420丸 7,140円
840丸 12,600円



炒り麦芽

(いりばくが)

体温が変動する。胸が張りプロラクチンが高くなる人のコントロールに。
20包 1,680円
120包 9,660円



子どものための漢方

インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎などの流行は、この時期ならではの心配事。抗ウイルス・抗菌作用・清熱効果で予防が期待できる生薬板藍根入り「板藍茶」は、毎日の習慣にすると安心!外出の時には、携帯できる「板藍のど飴」が便利です。

食事ポイント ひと口30回よ〜くかんで食べよう。

よくかむと、唾液(つば)がよくでてきます。この唾液には、消化を助けるほか、免疫力アップ、記憶力強化などの効果も。また、少量で満腹感があるので食べ過ぎ防止にも。食事は、ゆっくりとよくかんで食べるようにしましょう。

そう ぎょく どう
雙玉堂滝澤薬局

TEL0285-30-3810 (FAX兼用)
info@sougyokudo.jp
http://www.sougyokudo.jp
〒323-0024 小山市宮本町3-1-10
営10:00～19:00 休1日曜・祝日



※当店で扱っているバンダマークの中国漢方薬は、内容成分を明確にし、日本人にあった用法・容量で臨床実験され、効果や安全性を厳密に確認しています。厚生労働省の許可を得て販売している医薬品・健康食品です。