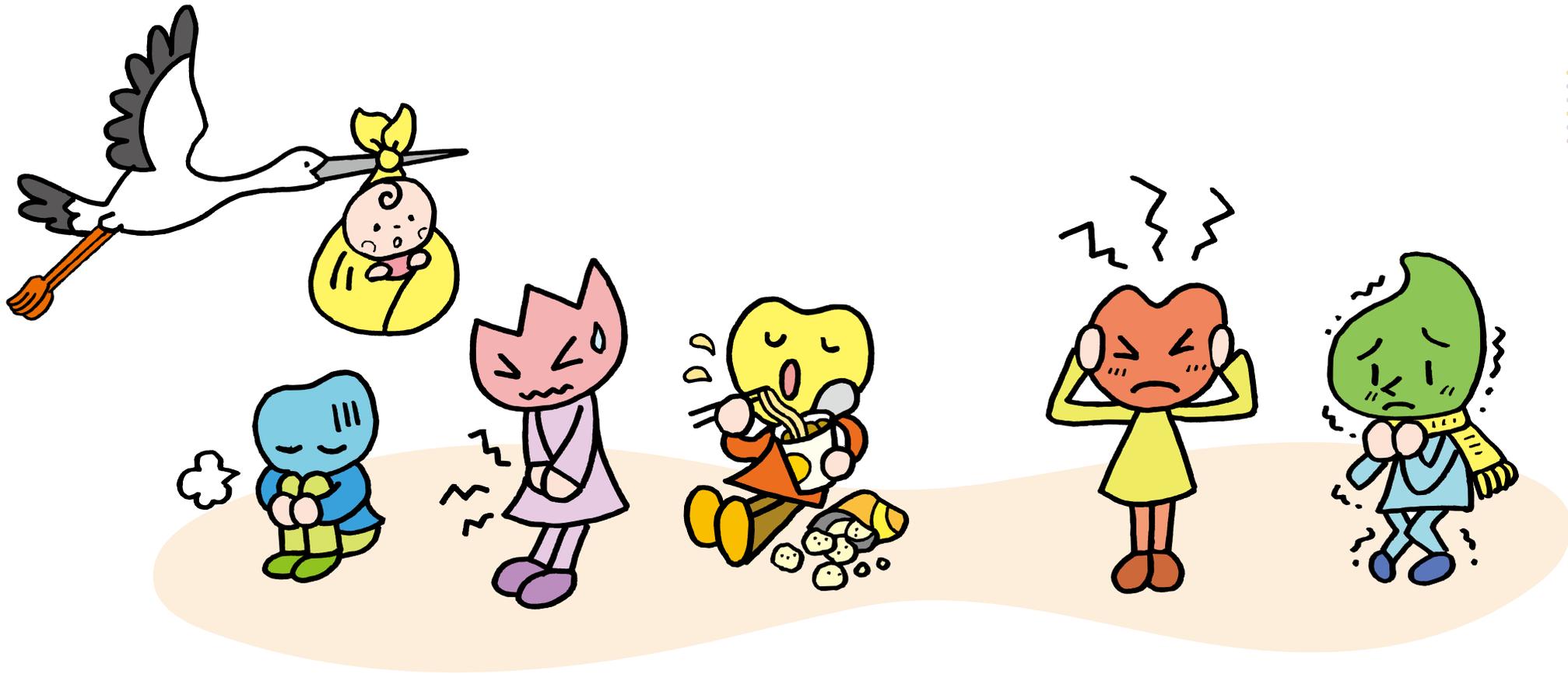


# 妊娠しやすい体づくり

大切な赤ちゃんに会うために

人口減少が全国一の速さで進んでいる秋田県で少子化の問題は、とても重要なことです。少しでも出生率の向上につながるよう、今回は妊娠しやすい体づくりについてご紹介します。



## 「冷え性」と「低体温」

赤ちゃんを授かるのに「冷え」は大敵です。子宮や卵巣のある下半身は冷えの影響を受けやすく、子宮が冷えてしまうと、生理痛・子宮内膜症・子宮筋腫・卵巣嚢腫などを引き起こす原因にもなりますし、受精卵が着床しにくくなることも考えられます。

冷えには「冷え性」と「低体温」があります。「冷え性」は、体表面の一部が冷たくなるので自覚しやすいのですが、「低体温」は、体の内部の全体的な冷えのため自覚しにくいのが特徴です。よく「自分は暑がりだ」と思っている方がいますが、そういう方の中には、下半身にあるべき熱が上半身に上がってしまう「冷えのぼせ」の場合も多いようです。

また、体の中が冷えると手足が火照っていてもお腹が冷たい、顔や鼻の頭が赤い、唇の色が紫っぽい、歯茎の色が濃い、手の平が赤いなどのサインが現れます。

自覚症状がない分、「低体温」は厄介ですが、妊娠しやすい体をつくるためにも改善は絶対に必要です。

## ストレスも不妊の原因

脳がストレスの対応に追われると、生殖ホルモン分泌の司令まで手が回らなくなってしまうます。すると、ホルモン分泌のバランスが崩れて排卵障害などが起き、妊娠しづらくなってしまうのです。

ストレスの原因をできるだけ取り除くことはもちろんですが、自分のストレスを自覚してそれと上手に付き合っていく、あるいは自分なりの発散方法を見つけることも大事になってきます。

## 食生活

長期間食生活が乱れていると、妊娠するための機能が衰えます。

例えば、食事をインスタント食品で済ませたり、外食の多い人、食事よりスナック菓子などを多く食べる人などは、不妊症になるベースをつくっている可能性があります。できる範囲でオーガニック食品など農薬を使っていない食品や、添加物の少ない食品、旬のものを選んで食べることをおすすめします。また、体を冷やす食品も不妊につながりやすくなるの

## 妊娠しやすい体のサイン

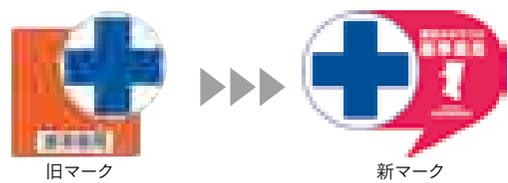
で避けた方がいいでしょう。

- いつもイライラして、怒りっぽい
- 毎日ストレスを感じている
- 毎回ひどい生理痛に悩まされている
- 月経がドラドラ1週間以上続き、血量も多い
- 月経が1〜2日で、血量も少ない
- 色やにおいのあるおりものがある
- 不正出血がある
- 月経の周期が極端に乱れる
- 性交痛がある
- 腹膜炎や感染症になったことがある
- お腹がいつも痛い
- 外陰部のかゆみがある
- 貧血がある
- 極度の冷え性と低体温 など。

不妊に対する不安や、不妊治療によるストレスで、さらに不妊になってしまうこともあります。そうした悪循環に陥らないためにも、健康的な生活習慣を心掛け、夫婦で悩みを共有することが大切だと思います。ひとりで悩まず、相談してみてください。あなたは、ひとりではないですよ。だいじょうぶ。

(クリス調剤薬局 金山和英)

## 地域の皆様のために新しく作られた「認定かかりつけ基準薬局」です



処方せんの有効期限は  
処方日を含めて4日間です。

## 秋田県薬剤師会

秋田市千秋久保田町6-6 TEL.018-833-2334  
E-mail info@akiyaku.or.jp http://www.akiyaku.or.jp