

ココロとカラダに優しい

龍虎堂薬局に  
聞きました

# 漢方のチカラ

00.3  
女性の一生と  
卵巣の変化

**Q** 「卵巣」って何ぞくらいから衰えてくるんですか？  
35才。月経量が減ってきたのが気になります。

**A** 残念ながら出生と同時に卵巣の老化は始まっています。大きく変化するの30代半ばから。

「女性は7才ごとに身体が変わる」という考えが示されたのは約2000年前。その頃よりは栄養状態が良いため、初潮の平均年齢(12才)は早まっていますが、それ以外は現代と大きく変わりありません。

一般的には35才ごろから徐々に卵巣機能が衰えはじめ、38才を過ぎるとそのスピードが加速するため、月経の状態が徐々に変化してきます。しかし、成長や発育、

生殖(卵巣や精巣)・老化に  
関係する「腎の力」は腎を元  
気にする補腎薬を飲んだり、  
毎日の養生次第で大きく変  
わります。

いつまでも若々しく元氣  
でいられるのも、心身共に  
老け込むのもあなた次第！  
腎を補う食べ物(貝類・  
海藻類)や「こま・豆類など。甘  
いものの摂りすぎや夜更か  
しなどは、腎の力を損ねる  
ので厳禁！です。

漢方についてアドバイスを  
いただきました。



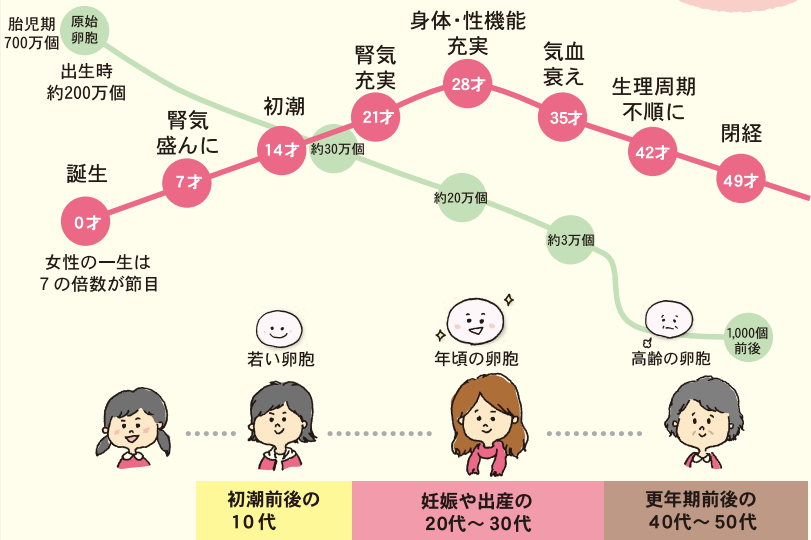
龍虎堂薬局  
薬剤師  
夏莉和子  
日本不妊カウンセリング学会認定  
不妊カウンセラー  
夏莉竜子

## 女性の年齢と原始卵胞数・質の変化

## 女性の一生は7の倍数が節目

**腎とは** 成長や老化、生殖系(精巣や卵巣)や知能などを司る、いわば「生命力」の源となることです。

年齢とともに変化する卵巣の状態を知ることが大切



- 7才**…腎気が徐々に盛んになり、永久歯に生えかわる。初潮に向けてどんどん成長する時期。
- 14才**…10才頃から卵巣の働きが活発になり、14才頃までには初潮を迎えて妊娠が可能な身体に。無理なダイエットや強いストレスなどで卵巣がダメージを受けると、無月経になりやすい時期でもあります。16才になっても生理がない場合は念のために婦人科へ。
- 21才**…腎気が充実し、女性としての成熟期に入る。一方で、月経痛や月経不順など月経のトラブルがあらわれ始める。
- 28才**…腎気はピークを迎え、身体や性機能が充実する。20代～30代前半までが妊娠や出産に一番適した時期。婦人科疾患のトラブルが見られはじめる。
- 35才**…気血が衰え、腎気が徐々に下がりはじめる。肌や髪など容姿を中心に衰えが見えはじめる。妊娠力が低下しはじめ、月経量や出血期間など、生理に関する変化が見えはじめる。
- 42才**…更年期へ向かいはじめる。体力の低下を感じ、白髪やシミ・しわが目立ち始める。腎気の低下が加速し、ホルモンバランスが乱れるため、心身に不調が出やすくなる。卵巣の力がかなり弱っているため、月経周期や量などが乱れ、妊娠力がかなり低下する。
- 49才**…閉経前後の時期。(日本人の平均閉経年齢は50才)閉経前後の約10年は更年期症状が出やすいものの、その後はゆるやかに老化が進む。骨密度の低下やコレステロールの上昇などに注意して。

夏莉先生のコラムもCHECK!

積極的に腎を補って、いつまでも元気で若々しく♪

### 中国漢方による周期調節法で 子宝相談中!

### 子宝相談

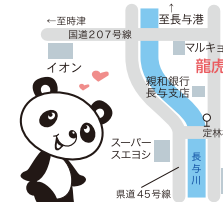
#### 第109回 「40才、初めての妊娠」

去年の冬に40才、結婚2年の方が「人工授精でもなかなか妊娠しない」と来店されました。一般的には35才ごろから徐々に卵巣機能が衰えはじめ、年々妊娠しづらくなります。初潮から生理痛が酷く、強い鎮痛薬を1日4～5回飲まないといけない。月経血は黒っぽドロツとしていて、レバー状の塊も沢山あるとのこと。夜勤が多くてとても疲れやすく、ストレスも多くてイライラや憂うつ、生理前の胸脹や乳首の痛み、その他にも貧血や冷え症など妊娠しづらい症状が多々見られました。

漢方では「瘀血」という体質が原因で、生理痛が酷いと子宮や卵巣の血流が悪く、良い卵も出来ないし着床も難しい。もし、着床しても稽留流産などにも繋がりがやすい状態だと考えます。

40才という年齢からも卵巣を元気にする補腎薬を飲むことが大前提でしたが、「まずは子宮の大掃除を！」と1ヶ月月血液を補う婦宝当帰膠と血流を良くする活血剤だけを飲んで頂きました。

1ヶ月後、随分大掃除が出来たのか「生理痛が楽になって、薬は2～3回飲んだだけ。レバー状の塊も減りました！」ととても驚かれました。「漢方は長く飲まないといけない」と思っている方も多いのですが、生理痛などは比較的早く改善します。瘀血が少し改善したようなので補腎薬を足しての身体づくりを提案し、続けて服用頂きました。2周期目には



高温期が18日も続き、妊娠しかけた兆候がありました。残念ながら生理が来たものの、この時の生理痛は更に軽くなって鎮痛薬は1回飲んだだけで済んだそう。その後数ヶ月間、卵巣を元気にする補腎薬を中心に服用し、治療を再開して2度目の人工授精で妊娠！

赤ちゃんを守る安胎薬の服用を続け、41歳でありながら産休に入るまで一切トラブルも無く元気に働く事が出来ました。

日本不妊カウンセリング学会 夏莉竜子  
認定カウンセラー

**龍虎堂薬局**  
営業時間/9:30～19:00 休/日曜・月曜 P有り  
西彼村郡長町町里郷1170-5  
☎ 095-883-4300  
龍虎堂薬局 検索

★twitter/facebookはじめました! フォローいいね!  
@kanpo\_ryukodo 子宝相談 中国漢方・龍虎堂薬局で検索  
漢方相談はご予約下さい!