

精子になるカラダの悩み Q&A



龍虎堂薬局  
薬剤師  
夏莉和子 なつかり かずこ  
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 なつかり りょうこ

漢方と養生についてアドバイス  
をいただきました。

不妊の約半数に「男性側の問題」があることがよく認識されてきました。女性だけでなく男性も高齢化しており、腎の機能低下、精子力の低下に。更に偏食や生活習慣の悪化が精子に悪影響を及ぼしています。男性不妊の9割は精子を作る機能に問題があり、その7割が原因不明。精子は毎夜寝ている間に精巣で70日かけて造られ、精巣上皮で10〜20日の間に精子の活動性を習得し射精されます。精子の適温は34℃！だから精子を貯える陰囊は身体の外にある

検査を受けたら、精子の数値が悪くてショック！漢方で精子は良くなりますか？  
精子が「いつ」「どこで」造られ、どう「保存」されているかを理解すると自ずと解決法がわかります。

ココロとカラダに優しい



龍虎堂薬局に聞きました

Vol. 50  
男性不妊

漢方薬と食事と睡眠で精子は元気になります！

赤ら顔で辛い物大好き！暑がりタイプ

- 精液量が少ない (精液不液化)
- 精子運動率が悪い
- 血精症
- 奇形・死滅精子が多い
- 暑がり、汗かき、顔が紅い
- 冷たい物をよく飲む



精子は熱に弱いので、暑がりの人の精子は過酷な環境にありヘロヘロ。1日中のデスクワークやドライバーは要注意！長風呂やサウナを控え、トランスなど風通しのよいものをはいて下さい。辛いものや過度の飲酒は厳禁！熱をさます緑の濃い野菜を毎日とりましょう。漢方薬では身体の熱をさまし腎を補うものを使います。

おすすめは

瀉火補腎丸  
(しゃかほじんがん)



青白く下痢しやすい…寒がりタイプ

- 精液量が多いが薄く精子数が少ない
- 運動率が悪い
- 性欲がなくED気味
- 疲れやすく足腰がだるい
- 胃腸が弱い □下痢、軟便



胃腸が弱いので、腎(生殖力)を養うミネラルを取り込む力が弱く元気な精子やエネルギーを作り出す力が低下しています。胃腸を調え男性ホルモンを活発にする海馬や鹿茸の漢方がオススメ。飲むと「身体に芯が入ったみたい」と言われた方もありました。睡眠をしっかりとして胃腸を冷やさないように。

おすすめは

參馬補腎丸  
(じんまほじんがん)



イライラ、不眠のストレスタイプ

- 性欲減退、ED
- 精子減少 □不射精
- 精索静脈瘤
- 精管のつまり
- 陰茎のしこり



大きなストレスはわかりやすいのですが、小さくても幾つも重なると心には大きなストレスとなります。ストレスは血流やホルモン分泌にブレーキをかけるので精子の発育を阻害します。イライラや憂うつで睡眠も悪くなると、精子を作る時間もなくなります。香辛料や香りのいい野菜をとり、スポーツやカラオケなどで発散しましょう。

おすすめは



今すぐご相談を！

中国漢方による周期調節法で  
子宝相談中！

子宝相談

第143回

2人目がなかなか授からない…

35歳で第一子は5歳になるというスラリとした方です。第一子は胎盤が弱く切迫早産で3ヶ月入院。出産時は1600ccの出血があり自己輸血のみだったとのこと。かなりの貧血なのに産後は3年以上授乳をしたそうです。第二子になかなか恵まれず、中隔子宮の手術を受け様子を見ていましたが不妊治療を始めることに。まずはタイミングから排卵誘発剤などを併用しましたが結果が出ないと来店。

疲れやすい、立ちくらみ、風邪ひきやすい、便秘、イライラ、憂うつ、怒りっぽい、頭痛、肩こりの症状があり、月経血の黒ずみ、舌下の静脈は

太く瘀血があります。頻尿で抜け毛もひどいと。この瘀血や諸症状は出産時の大出血と長期間の授乳による気血不足によるものです。活血して瘀血を改善するにはその血液が十分にありません。

まず血液を増やして巡らす婦宝当帰膠と胃腸を調えて貧血を改善し心を安定して元気を増す心脾顆粒、低温期には補腎薬として杞菊顆粒を続けて頂きました。1ヶ月後、卵胞の発育を示す透明のオリモノが増えて5日間も続き、高温期も13日間になり元気になったとの事。イライラ、憂

うつがなくなっただけでなく、抜け毛も減り上記の胎どの症状が軽減、トイレの回数も半減しました。

漢方薬を飲み始めて2ヶ月目、何と自然妊娠！しかし、高温期が少し下がりが味だったので安胎薬と前回の事もあり婦宝当帰膠はしっかり飲んでいただきました。先日、元気な男の子を抱いて来店。黒髪フサフサでムチムチ、笑顔一杯の赤ちゃんでした。

授乳では母体の血液を消耗しますので婦宝当帰膠でしっかり補血をしておきましょう！

薬剤師 夏莉和子



龍虎堂薬局

営業時間/9:30~19:00 休/日曜・月曜 P有り  
西彼杵郡長与町嬉里郷1170-5

☎ 095-883-4300

龍虎堂薬局 検索



漢方相談はご予約下さい！ facebook更新中！