一陽館薬局の
漢方レッスン
LESSON.06
Report

はじめての オンライン カウンセリング

おうち時間で リラックスしながら話せる♪

自宅でゆっくりしながら妊活の相談ができる、一陽館薬局のオンラインカウンセリング。今回はタイミング法～人工授精にトライしているお２人からの相談をご紹介します。

撮影／大林博之(かしたに先生、店舗写真)　取材・文／加藤夕子(リワークス)　構成／伊藤絵里子　デザイン／太田玄絵

かしたに陽子 先生

女性の体に特化した専門性の高い漢方と、豊富な経験による適切なカウンセリングで支持を得ている。1999年正倉館薬局、2004年に一陽館薬局 八木本店を開局。17年に一陽館薬房 学園前店を開業。著書に『30才からの子宝健康法』がある。

オンラインならお互いの顔がわかるのでリラックスして相談できます

一陽館薬局では、10年以上前から電話相談を行っていましたが、コロナ禍のなか、漢方のオンラインでのカウンセリングをスタート。最近は希望者が徐々にふえています。

「漢方のカウンセリングは、そのかたの情報が多いほど、的確なアドバイスをしやすいんです。その点、オンラインなら、画面を通して雰囲気やお顔の様子などもわかりますし、舌診(舌の外観を確認)もできます。お互い顔を合わせることで距離感も近づき、ご相談しやすいのではないかと思います」(かしたに先生)

始めた当初は、スマホやタブレットなどの操作をむずかしく感じるかたもいたようですが、最近ではみなさん慣れてきているそう。移動時間や交通費を気にすることなく利用できるのは、うれしいですね。

実例 1

F.H さん(35歳)

タイミング法11カ月、人工授精5回。基礎体温は全体がガタガタした形できれいな２相にならず、黄体ホルモン不足も心配。精液検査の結果もバラつきがある。

基礎体温が上がりきらない。夫の精子の状態にもバラつきが…

キーワードは「瘀血」と「腎」2つの改善をめざして

先生　冷えが強いようですね。冷えの原因として、漢方的には、血がドロッとしているためにめぐりが悪くなり末端まで届かず冷える場合と、血の量そのものが足りず体があたたまりにくい場合があります。生理の様子はいかがですか？

Fさん　生理痛はひどくないのですが、経血はドロッとして黒ずんでいることがあります。

先生　そうすると、Fさんは血のめぐりが悪いタイプと考えられますね。これを漢方では「瘀血」といいます。瘀血は妊娠にとってたいせつな「子宮内膜の質」への影響が考えられます。どんな治療をしても、最終的には子宮内膜をつくる「血液」がめぐっていて、いい状態でないと残念ながら妊娠しにくいと考えられます。

基礎体温が2相にならないのも、瘀血が原因だと思います。血のめぐりが悪いと体のリズムが不安定と考えられ、体温も不安定に。高温相、低温相がはっきり判別できないほど全体がガタガタしたグラフで日々の変動が大きいのも、血のめぐりが悪くなっているあらわれでしょう。

MEMO
- 基礎体温が２相にならない
- 手足、おなか、お尻が冷える
- 夫の精子の状態にバラつきがある

漢方には瘀血を改善する「駆瘀血薬」があるので、それを服用しながら体質から整えていくといいですね。

Fさん　黄体ホルモンが足りていないのも気になっていて…。

先生　高温期が低めで日数的にも足りないので、黄体ホルモンだけでなく、ホルモン分泌全体を安定させることを考えたほうがいいですね。

ホルモン分泌のためには、卵巣を元気にし、働きをよくすることがたいせつです。漢方では、生殖や生命活動の力をつかさどるのは「腎」と考えられていて、腎の働きが高まれば、卵巣が元気になります。

「瘀血」と「腎」、この2点を中心に整えれば、Fさんの状態は変わってくると思います。

Fさん　精液検査の結果も心配です。

先生　バラつきを小さくしながらできるだけよい状態にするのが理想ですね。精液の状態を改善するには、男性も「補腎」で対応します。

ただし、男性の場合、疲れやストレスによって、本来の力が発揮できない場合もあります。さらに胃腸が弱いタイプは、精子の運動率が低くなる傾向がみられることが多いんです。そういった状態をサポートするような漢方薬もあります。

カウンセリングを終えて…

「瘀血」はなんとなく聞いたことがありましたが、自分がその状態であるとは思ってもいませんでした。駆瘀血薬や補腎薬があることを教えていただいたので、夫婦でチャレンジしてみたいと思いました。

一陽館薬局はこんなところ

一陽館オリジナルの「桃福宝(とうふくほう)」は通販でも購入可能！

桃福宝は子宝漢方・一陽館薬局での妊娠実績を漢方的に解析して作られました。育む力を養う「赤珠」、授かる力をつくる「黒珠」、基礎体力を届ける「碧珠」があり、漢方デビューにもおすすめです。

完全個室でゆっくりカウンセリングできます

一陽館薬局では、学園前店、八木本店ともに個室が用意されており、ご夫婦での来店もしやすい雰囲気。遠方のかたは、お電話やZoomなどのオンライン会議システムを利用した相談も可能です。

安心して相談できるのは、女性スタッフだけだから

生理やＳＥＸのことなど、不妊治療に関する相談はデリケートな内容が多いもの。一陽館薬局のスタッフは全員女性なので、リラックスして気兼ねなく話せます。

LINEからも予約可

一陽館薬局 学園前店

住所：奈良県奈良市学園北1-14-8
電話：0120-50-9301
営業時間：10:00～18:00
定休日：木曜・日曜・祝日
アクセス：近鉄「学園前」駅から徒歩４分
ＨＰ：https://www.ichiyokan.jp

実例 2

M.K さん(25歳)

タイミング法１年半ほど、人工授精３回。夫婦ともに検査では異常がないのになかなか妊娠しないため、漢方への興味が高まった。

人工授精に３度トライしたけれど痛みがひどくステップダウンしています

ストレスによって血のめぐりが悪くなっているのかも

Mさん　生理の1、2日目は動けなくなるくらいの痛みがあります。

先生　生理痛は子宮内膜が排出される際に、スムーズに出ない経血を押し出そうと子宮が収縮して起こります。漢方的に考えるとスムーズに出ない経血とは、ドロドロだったり、かたまりがあったりするもの。まずは経血の状態を整えることを考えましょう。舌を見せていただけますか。

Mさん　(舌を見せる)

先生　そんなに悪くないですよ。まずは体調をととのえてみましょう。漢方なら血をきれいにしたり、めぐりよくするものがおすすめです。

Mさん　足の冷えはなぜでしょうか。つま先から足首まで、冷えてキンキンになります。

先生　冷えの原因は、つま先まで血が届いていないからでしょう。届かない理由の一つは、やはり血がドロッとしているから。漢方では「瘀血」といい、改善するために「駆瘀血薬」というものがあります。めぐりがよくなれば、冷えも解消されてくると思います。

MEMO
- 足の冷えや生理痛がひどい
- 息が詰まる感じがある
- 人工授精は痛みがあり断念

また、ストレスもめぐりを悪くする要因です。息の詰まる感じだったり、気分の落ち込みがあるということは、ストレスで自律神経が不安定な状態も考えられます。呼吸はしっかり吸い込んで、しっかり吐くことを意識しましょう。人工授精後の痛みも、ストレスによって子宮が収縮し、痛みにつながっているのかもしれませんね。

Mさん　確かに友だちの妊娠報告が相次いだことや、仕事のこともあって、ストレスを感じていました。

先生　Mさんは年齢的に余裕があるし、明るいかたなので、過度に心配しなくて大丈夫。頑張りすぎず、楽しく毎日を過ごしてください。

カウンセリングを終えて…

「瘀血」を改善すれば「心配はいらない」と言っていただいて、とても気が楽になりました。これからはリラックスして過ごそうと思います。

陽子先生のZoomカウンセリングを受けてみたいかたは

お名前、年齢、電話番号、妊活歴、陽子先生に相談したいことを書いて、prebaby_a@shufunotomo.co.jpへメールをお送りください。当選者のみ後日、編集部よりご連絡させていただきます。相談内容を誌上でご紹介する際は、編集部規定の謝礼をお支払いします。