



## 治ってさん(43歳)の気になる症状

- 低温期の体温が高め(36.5度~)
- 月経が始まっても体温がなかなか下がらない
- レバー状の塊や、粘膜のような塊がある
- 高プロラクチン血症である
- 寝不足の日が多い
- のどが渴きやすく肌が乾燥しやすい
- 月経中に体が冷える
- 風邪を引きやすい



体質改善  
アドバイス

## 22時から26時の間は内臓のゴールデンタイム その時間帯を外さない就寝時間を心がける

治ってさんは、高プロラクチン血症があるのですね。高プロラクチン血症は排卵が抑制され、低温期の黄体ホルモン値が高い場合に低温期の体温が高くなり、月経が始まっても体温がなかなか下がらない現象がみられることがあります。

睡眠不足が続くと体の陰陽バランスが乱れ自律神経、ホルモンのバランスも乱れる

プロラクチンは脳の下垂体前葉から分泌されるホルモン。高プロラクチン血症であれば、ホルモンバランスが乱れている可能性があると思います。漢方医学では陰と陽のバランスが乱れると、自律神経のバランスも乱れ、結果としてホルモンバランスも乱れると考えます。

お体を拝見していませんのではつきりしたことは言えませんが、治ってさんの症状から「寝不足の日が多い」「月経時に血の塊がでる」「のどが渴きやすい」「肌が乾燥しやすい」「風邪をひきやすい」などから、体質としては「肝腎陰虚証」の可能性ががあります。睡眠不足が続くと体の陰陽バランスが乱れます。

レバー状の塊がでることを漢方医学では、「瘀血」と言います。「瘀血」は血の流れが悪くなってできる沈殿物のようなものです。肝の機能が弱くなると「瘀血」になりやすくなります。

鍼灸で陰陽のバランスをとると基礎体温、月経が整い、妊娠力が上がる

また、腎の機能が弱くなると体の潤いがなくなり、「のどが渴きやすい」「肌が乾燥しやすい」などの症状がで

てきたり、体を温める作用が弱くなり、「月経中に体が冷える」「お腹が冷たい」「風邪をひきやすい」などの症状がでてきます。

鍼灸治療により「肝」「腎」の陰陽バランスを整えることがいと思われれます。陰陽のバランスがとれることで、基礎体温が整い、月経もスムーズになり、妊娠力が上がるものと思われれます。

日常生活では、規則正しい生活をし、十分な睡眠をとることが重要です。漢方医学では「22時から26時」の間が内臓のゴールデンタイムと言われています。内臓のゴールデンタイムを外さないような就寝時間を心がけるようにしましょう。

この回答で、治ってさんの気持ちの前向きになり、妊娠へとつながるよう心より願っております。

### お答えいただいた先生



上野 晃 先生

株式会社ゆとりら代表。ゆとり鍼灸治療院院長。国際東洋医療鍼灸学院元学科長補佐、大阪医療技術学園専門学校元学科長を経て、森ノ宮医療大学で東洋医学の専門講師を務める。鍼灸の可能性を婦人科の分野に広めるべく不妊専門治療院を開業する。

大阪府堺市 **ゆとり鍼灸治療院整骨院** <http://yutori-1109.com>  
TEL.072-254-1109

- 営業時間 / 11:00 ~ 15:00 17:00 ~ 21:00 (月~土) 9:00 ~ 13:00 (日・祝)
- 定休日 / 木曜
- 住所 / 大阪府堺市北区中百舌鳥町 2-8
- 最寄り駅 / 南海高野線「中百舌鳥(なかもず)駅」
- アクセス / 「中百舌鳥駅」より徒歩3分

