妊娠力を高めたい あなたへ

からだづくり エクササイズ ROOK







女性のからだのことから、不妊症の原因、検査、治療法など、 医師監修の下、専門的な情報をわかりやすくご紹介。

不妊カレッジ

検索Q

https://ferring.co.jp/infertility/



監修 英ウィメンズクリニック 理事長 塩谷 雅英 先生

はじめに

妊娠しやすいからだづくりの基本は、 「血行のよくなる生活習慣を心がけること」です。

不妊の原因はさまざまですが、日常生活などに問題があり 妊娠しにくくなっている女性は多く、健康的な生活を心がけることが大切です。

とくに女性の場合、骨盤内の血行が悪いと、 卵巣や子宮にうまくホルモンが行きわたらず、妊娠力が低下してしまいます。

健康的な生活習慣を心がけ、

骨盤内の卵巣や子宮の血行をよくしましょう。質のいい卵子ができやすく、 子宮内部でつくられる子宮内膜がふかふかになります。 その結果、受精卵が着床しやすくなり、妊娠力が高まります。

本冊子で紹介する食事や ストレッチ、ヨガなどのエクササイズを取り入れて、 妊娠しやすいからだづくりを日ごろから意識しましょう。



妊娠しやすいからだになるために

妊娠を望まれるなら、血行のよくなるような生活をめざしていきましょう。また、不規則な 生活や運動不足、ストレス、無理なダイエットなどは妊娠力の低下を招きます。毎日の 生活スタイルを見直し、標準体型*を保ちましょう。

*:BMI値が18.5以上25未満 BMI値=体重(kq)÷[身長(m)×身長(m)]

生活習慣を改善する

▼ からだを締めつけない服を着る

血行が悪くなる原因となってしまうため、 適度にゆとりのある服装を心がけましょう。

▼ からだを冷やさない

女性は冷えにより、血行が悪くなる場合があります。 冷房や服装に注意しましょう。

▼ ウォーキングなど適度な運動をする

階段の上り下り、ラジオ体操など、生活に取り入れやすいものを選び、血行をよくしましょう。

▼アルコールは少なめに

週に1~2回程度、グラス1杯分にとどめましょう。

▼ ストレスをためない

ストレスは受胎能力に影響を与えることがあります。 適度な気分転換も大切です。

▼ 禁煙する

喫煙は、女性も男性も不妊になる可能性が高くなると いわれています。

▼ 男性の睾丸を温めすぎない

電気毛布や熱めの入浴、長時間の入浴は避け、サウナの利用も控えましょう。





妊娠しやすいからだ になるために

不規則な食生活や偏った栄養状態は、貧血や冷え性といった症状を招き、妊娠力を低下させてしまいます。食事は健康なからだづくりの基本です。朝食を抜くことなどはせず、毎日3食きちんと食べて妊娠力を高める栄養素をバランスよくとりましょう。

栄養素をバランスよくとる

▼ たんぱく質 (例:卵・豚肉・魚)

皮膚や血管、筋肉などの重要な構成成分です。 質のいい卵子を作るためにも大切です。

▼ 鉄 (例:アサリ・レバー)

血液中のヘモグロビンの材料になります。月経で毎月鉄を 消費するため、女性はとくに必要です。

▼ ビタミンE (例:アボガド・ナッツ類・かぼちゃ)

抗酸化作用による老化防止や卵子の若返り作用があります。 血行やホルモンバランスをよくするはたらきもあります。

▼ ビタミンA (例:うなぎ・ほうれん草)

目や皮膚、粘膜の健康を保つはたらきがあり、子宮環境も 整えてくれます。

ただし、体内に蓄積するため、とり過ぎに注意しましょう。

▼ 亜鉛 (例:カキ・ホタテ)

男性ホルモンの合成に関わります。不足すると精子の数が減少したり運動性が低下するといわれています。

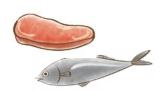
▼ 葉酸* (例:菜の花・レバー)

遺伝子情報を担う核酸の合成を助け、胎児の先天障害の発症を減らすといわれています。

*:厚生労働省より妊娠を望む方への摂取が推奨されています

▼ カルシウム (例:牛乳・チーズ・ヨーグルト・小魚)

骨や歯の形成だけでなく精神を安定させる作用があります。











妊娠力を高める! エクササイズ

Exercise 1

ストレッチ

骨盤のずれが原因で骨盤内の血行が悪くなり卵巣や子宮の機能が低下することがあります。ここでは特に、骨盤内の血行をよくするストレッチを紹介します。

ストレッチの効果を実感するには毎日行うのが理想ですが、楽しみながら無理のない 範囲で行いましょう。





- リラックスして行う
- 呼吸は自然に行い、止めない
- 難しいストレッチは最後に行う
- ●すべてを完璧にこなそうとは思わない
- 寝起きは避ける
- マットを敷いた床の上で行う

4

血行をよくするポーズ

骨盤内の血行をよくする



肩幅程度に 足を開いて座る

両手は肩より少し広めに開き、 おしりの横に手のひらをつけます。





両足を右へ ゆっくり倒し、 左腰をのばす

左腰からお尻、太ももがのびる のを意識しましょう。お尻は 浮かないように気をつけます。



左右 各10回 くりかえる

右腰からお尻、太ももをのばします。

卵巣と子宮をリラックスさせる



両足の親指を合わせ、 お尻をかかとにのせる

ひざを開き、手は肩幅に広げて、床に置きます。 骨盤がゆるんで、お尻がのびていることを意識 しましょう。



うでをのばして 胸を床につける

ひじから先のうでを床につけます。 お尻が浮かないように上半身を前に倒していき、 30秒~1分間そのまま上半身をのばします。

夫婦でできる マッサージ

お互いのからだに触れ合うマッサージは、 夫婦間のコミュニケーションとしてもおすすめです。 こころとからだをリラックスさせて妊娠力アップにつなげましょう。



- リラックスして行う
- 夫婦で交代して行う
- 寝起きは避ける
- ●マットを敷いた床の上で行う



肩甲骨と背骨の 間をさする

肩甲骨と背骨の間を 両手の手のひらで上 から下へ(腰まで)力を 入れずにさすります。



両うでの肩から 手首までをさする

肩から手首に向かって、 上から下へ手のひらで 包むようにやさしくさす



骨盤調整



仰向けになって左右の 足の裏を合わせる

仰向けになって両ひざを 立ててもらい、ひざをそれ ぞれ外側に倒します。足の裏 同士を合わせたあと、できる 範囲でかかとをお尻のほう へ寄せます。



片足ずつ押して 左右にゆらす

相手のひざを片方ずつ 軽く押し、ふりこのよう に左右にゆらします。



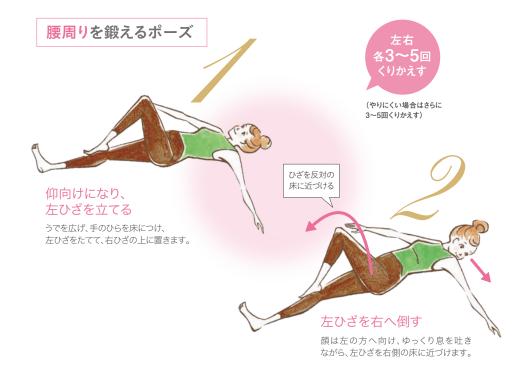
Exercise 2

ヨガのポーズ

日常生活で無意識についた癖や偏ったからだの使い方は、からだのゆがみを招きます。 からだのゆがみは、こころとからだのバランスを崩し、妊娠力を低下させる原因となって しまいます。ヨガでからだのゆがみをみつけ、全身のバランスを整えましょう。

Point

- はずみをつけずにゆったりとした動きで行う
- 息を長く吐くことを意識する
- 無理をしない
- 寝起きや食後1~2時間は避ける
- マットを敷いた床の上で行う
- 1日10分でいいので、できるだけ毎日行う



腹・背中・骨盤周りを鍛えるポーズ



これを 5~10セット くりかえす

(やりにくい場合はさらに 3~5回くりかえす)

プリ 両ひざを抱え込む

息を吐きながら下腹部に力を集める イメージで足を曲げ、頭とひざを 近づけて5秒キープします。

背中・腰周りを鍛えるポーズ



右手で左の足首を持つ

左うでを前方に伸ばして床につけ、 左ひざを床から離す。

上体をそらす

お尻をしめながら左うでと顔をあげて上体をそらし、息を吐き切るまでキープします。



自宅でできるアロママッサージ

精油(エッセンシャルオイル)をキャリアオイル(スイートアーモンドオイルなど)で希釈させたものを肌につけて行います。精油成分が鼻腔から脳にはたらきかける作用に加え、皮膚下の血管からもからだに入り込むため、より効果的にアロマセラピーのリラックス効果や血行をよくする作用が期待できます。

Point

- 精油は必ず希釈して使う
 - (キャリアオイル20mLに精油8滴ほど*) *:1回分の目安は、手のひらに直径約25mm
- 本物の精油100%のものを選ぶ
- 食後約1時間はなるべく避ける
- 同じ精油を毎日使い続けない
- 手と肌を密着させてやさしく触れる
- マッサージ後のオイルは水気を絞ったタオルで拭き取る
- 妊娠が判明したら、16週を過ぎるまでは行わない

腹部



両手を重ねて、おへそを中心に手のひらで時計回りに円を描きながらやさしくさすります。



その後、両手をおへその下(子宮のある場所) に10秒ほどおいて温めます。





足首から太ももの付け根まで、両手でさすり ます。



くるぶしを3本の指(人差し指、中指、薬指)でかかと側から足の甲へ向かってさすります。

ストレスをためないポイント

原因が複雑で解明が難しい不妊症では、治療が長期にわたることも珍しくはありません。そのため、精神的な負担が大きくなり、ストレスもたまりがちです。 ここでは、治療中の心がまえや気をつけたいことを紹介します。

1 周囲の言葉は気にせず、マイペースに取り組む

「子どもはつくらないの?」などという言葉はさらりと聞き流しましょう。相手はこちらが思うほど深く考えていないものです。

2 ひとりで悩まず、人に話す

悩みはひとりで抱え込まず、夫や友人などに話すようにしましょう。人に話すことで悩みが客観視でき、解決の糸口がみつかることもあります。話しづらい悩みなどは不妊カウンセリングを利用しましょう。

3 ふたりの生活を充実させる

週末に趣味やスポーツを一緒に楽しむ、休みを とって旅行にでかけるなど夫婦で楽しい時間を 過ごす機会を持つようにしましょう。

モヤモヤした気分が解消され、気持ちも新たに 治療に取り組めます。

4 趣味や習いごと、 スポーツなどを楽しむ時間をつくる

毎日、不妊治療のことばかり考えていると、ストレスはたまる一方です。

時には自分が好きなことに没頭し、治療のことは いっさい忘れるようにすることも大切です。

[出典]塩谷雅英 監修: ふたりで取り組む赤ちゃんが欲しい人の本 一妊娠カアップから不妊治療まで: 西東社, 2011



11

10