

「子宝整体」のススメ

知らなきゃ損！

子宝整体で我が子に出会う方法



大澤康典（日本不妊カウンセリング学会認定不妊カウンセラー）

おおさわ整体院は、

「あなたが幸せになる健康の発信地」
であり続けます。

はじめに

はじめまして、おおさわ整体院院長の大澤康典と申します。

不妊の悩みを他人に相談することに、とても躊躇されたと思いますが、勇気をだして当院にご来院していただいたあなたに敬意を表します。

この小冊子では、当院でおこなっている子宝整体の説明と、不妊に関する基本的な知識をお話しするつもりです。

普段聞きなれないような言葉がでてきて、少し分かりづらいようなところもあるかもしれませんが、これから不妊治療を進めていくのにきっと役に立つと思いますので、ぜひ最後まで読んでみてください。

そして、質問や相談があれば、ご来院時やメールでお気軽に聞いてください。

それではお話ししていきますね。

第1章 子宝整体とは？

コルチゾールという副腎皮質ホルモンがあります。代謝や免疫に関係するととても大切なホルモンです。

しかし、ストレスにより、多量に分泌された状態が続くと、不妊の原因になります。

そうです、ストレスは不妊原因の一つなのです。

あなたの周りに、不妊治療をいくらしてもダメだったのに、治療をお休みしている間に自然に出来てしまったという人はいませんか？

これはストレスから解放されたことで良い結果がでた例です。

子宝整体で妊娠率を上げることができるのは、ストレスを取り除き、自律神経の働きを良くすることができるからです。

子宝整体は、心や体のストレスを改善することで、自律神経の働きを良くし、本来女性の体にもともと備わっている妊娠する力を高める方法といえます。

第2章 妊娠しやすい体作りとは

ヒトの1周期あたりの妊娠率は、最高でも3分の1、最低では20分の1と幅があり、平均では6分の1程度だそうです。

本来なら皆同じだけの「妊娠する力」があるはずなのに、その力を十分に発揮できる人と、できない人がいるので、このような差が出てきてしまうのだと思います。

もし、20分の1まで落ちてしまった「妊娠する力」がヒトの平均的な妊娠率の6分の1まで引き上げることができれば、ぐっと妊娠しやすくなると思いませんか？

妊娠しやすい身体作りとは、妊娠率を100%にすることではありません。

人間の平均的な妊娠率、20%程度にまで引き上げることです。

* ちなみにチンパンジーは70%、ネズミだと100%だそうです。もともと人間は妊娠しづらい生き物なのですね。

第3章 整体での病気のとらえかた

「整体」という言葉を知っている人でも、その考え方を知っている人は少ないと思います。少し専門的な用語も出てきてしまいましたが、なるべくわかるように説明しますね。

人間の背骨には、柱としての役割以外にある一つの重要な役割があります。

それは、脳からおりてきた脊髄の通り道になっていて、その脊髄を保護しているんです。脊髄は背骨の中で枝分かれし、背骨のすきまや骨盤の穴から出て、全身の隅々へ広がっています。

全身に広がる神経には大きく分けて三種類あります。

- ①痛みや熱さを感じる神経。
- ②体を自分の思い通りに動かす神経。
- ③内臓をはじめとする全身の機能をコントロールする神経の三つです。

背骨や骨盤のどこかにズレや歪みが生じると、脊髄から分かれて出てくる部分で神経が圧迫されて、神経の伝達が正常に行われなく

なってしまうんです。

痛みを感じる神経が圧迫されると、その神経が支配している部分に痛みやしびれが生じます。例えば腕の神経が圧迫されると腕が痛んだり、しびれて感覚が鈍くなるという症状が現れます。

体を自分の思い通りに動かす神経が圧迫されると、その神経がコントロールしている部分の筋肉が動かしにくくなったり、力が入らなかつたりといった症状が現れます。

さらに怖いのが内臓をはじめとする全身の機能をコントロールする神経が圧迫された場合です。この神経が圧迫されるとさまざまな症状が生じてくるんですね。

胃の機能をコントロールしている神経が圧迫されると、消化不良や慢性胃炎などの症状が現れます。

腸をコントロールしている神経に圧迫が起こると、便秘の原因になります。

そして、子宮や卵巣といった生殖器をコントロールしている神経に圧迫が起こると、生理痛、生理不順、不妊などの症状が現われてしまうんです。

このように、内臓の不調や病気も、背骨や骨盤のズレや歪みによって神経が圧迫されてしまうために生じるというのが、整体での病気の原因のとらえかたです。

第4章 子宝整体で妊娠しやすい体に

まず初めに知っておいてもらいたいことは、妊娠しづらい人も妊娠しやすい人も、すべて平等に100%の妊娠力(妊娠し、出産する力)をもっているということです。

違いはただ一つ、妊娠力が100%発揮できる状態にあるか、50%、あるいは20%しか発揮できない状態にあるかの違いなんですね。

でも、妊娠力が50%、20%しか発揮できていない人も、脳の中には100%の妊娠力が必ず存在しているんです。

妊娠力が100%発揮できる状態に戻すことができれば、どんな人も妊娠できる確率がグッと上がります。

でも、なぜこのように妊娠力を100%発揮できる人もいれば、20%しか発揮できない人もいるのでしょうか。

その答えは、骨盤の状態にとっても深く関係しているんですね。

女性の脳には、妊娠にいたるまでの一連のシステムがインプットされています。

そしてその情報は、神経によって脳から背骨の中を通過して骨盤の小さな穴から出て、子宮や卵巣に伝わっています。

しかし、骨盤がズレたり歪んだりしてしまいますと、子宮や卵巣をコントロールしている神経が骨盤の小さな穴から出ている部分で圧迫されてしまうのです。

その結果、脳と子宮や卵巣を結ぶ神経伝達がスムーズに行われなくなってしまうと、女性の体に本来備わっている妊娠力が働かなくなるために、排卵から着床にいたるまでの間のどこかで問題がでてきて、妊娠しづらくなってしまいます。

ちょっとわかりづらいですかね(^_^;)

もうちょっとわかりやすくいうと、脳には子宮や卵巣を動かすためのエネルギーがあると思って下さい。

そのエネルギーは神経という電線を通して
子宮や卵巣に伝わっています。

そのエネルギーが100%伝わっていれば子宮や卵巣は100%の働き
をするし、50%しか伝わっていなければ50%の働き、20%しか伝わ
っていなければ20%の働きしかしないのです。

子宝整体では、骨盤のズレや歪みを正しい位置に戻すことを中心に
しています。

そして神経圧迫が取り除かれる結果、脳からのエネルギーが100%
子宮や卵巣に伝達され、子宮や卵巣が100%の妊娠力を発揮できる
ようになるのです。

ですから子宝整体は不妊症そのものに対する治療というよりも、あ
なたの身体の歪みを治す治療といったほうがいいかもしれません
ね。

第5章 治療間隔について

施術間隔が短すぎると、体に負担がかかって、強い反応を起こすことがあります。

また、施術感覚が長すぎると、効果が長続きせず、体が元の状態に戻ってしまいます。

週に1回位のペースが丁度いいですね。

(採卵前と移植まえは集中して多めに行うこともあります)

しかし人それぞれ、時間的、経済的な制限もあると思います。治療計画に従わないと治しませんよ、というのではありません。

大事なのは意思疎通です。

あなたに出来ること、できないことを教えて下さい。治療効果がでる範囲で微調整いたします。

第6章 治療期間について

半年～1年を目安に身体作りをしていきます。1年なんて長いな～と思う方も大勢いらっしゃると思います。でも一度落ちた身体の力をもとどおりにするには、どうしてもそれ位かかってしまうのです。

例えば、自然環境破壊が進むと、あらゆる方法を使って再生させようとしても、元通りになるには時間が必要ですよね。

人間も同じなんです。

人間の体も自然の一部なのです。

健康な身体を取り戻すためには、十分な時間が必要なのです。

そのことを忘れないでください。

～ご参考までに～

H21～H24 までの 4 年間で妊娠した人を調べてみると、

妊娠するまでの最小回数…4 回

妊娠するまでの最小月数…1 か月

妊娠するまでの最大回数…109 回

妊娠するまでの最長年数…3年3ヶ月

妊娠するまでの平均月数…8.3ヶ月

妊娠するまでの平均施術回数…24 回

第7章 なぜ不妊症になるのか

なぜ不妊症になるのかを理解するためには、どのようにして妊娠するのかを知っておく必要があります。妊娠が成立するためには10あまりのステップがあり、それらがすべて正常に働いて初めて妊娠するのです。この過程のどこかが障害されると妊娠は難しくなります。

●射精から受精までの条件

- 1、膣内に数千万から数億の精子が射精されることが必要である。
- 2、子宮の入り口から子宮腔内へ続く頸管へ精子が進むことが必要である。
- 3、子宮腔内からその両側の上端に開いている卵管口から卵管内へ精子が進んでいくことが必要である。
- 4、精子は卵管の中を泳ぎ、その腹腔側の出口に近いところで卵巣から放出される卵を待つ。

●卵胞発育から受精までの条件

- 1、卵巣内で卵胞が成長する。
- 2、排卵可能な卵胞へ成熟する。
- 3、十分に成熟した卵胞から排卵が起こり、残存する細胞からは黄体が形成される。
- 4、卵は卵管采により捕捉され、卵管膨大部へ移送される。

●受精から着床までの条件

- 1、精子が卵の中へ進入し核が融合することが必要である。(受精)
- 2、受精卵が分割し胚が形成される。
- 3、胚は細胞分裂を繰り返し胚盤胞という状態になって、子宮腔へ移送される。
- 4、子宮内膜は肥厚し分泌期内膜へ変化し、胚盤胞が着床できる環境を整える。

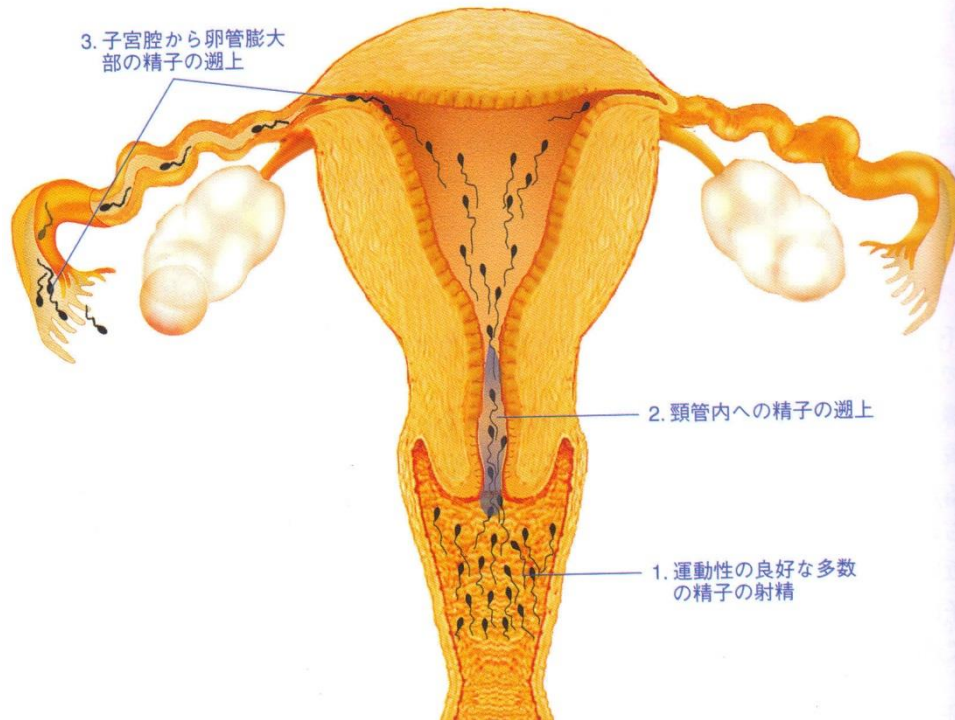


妊娠の成立

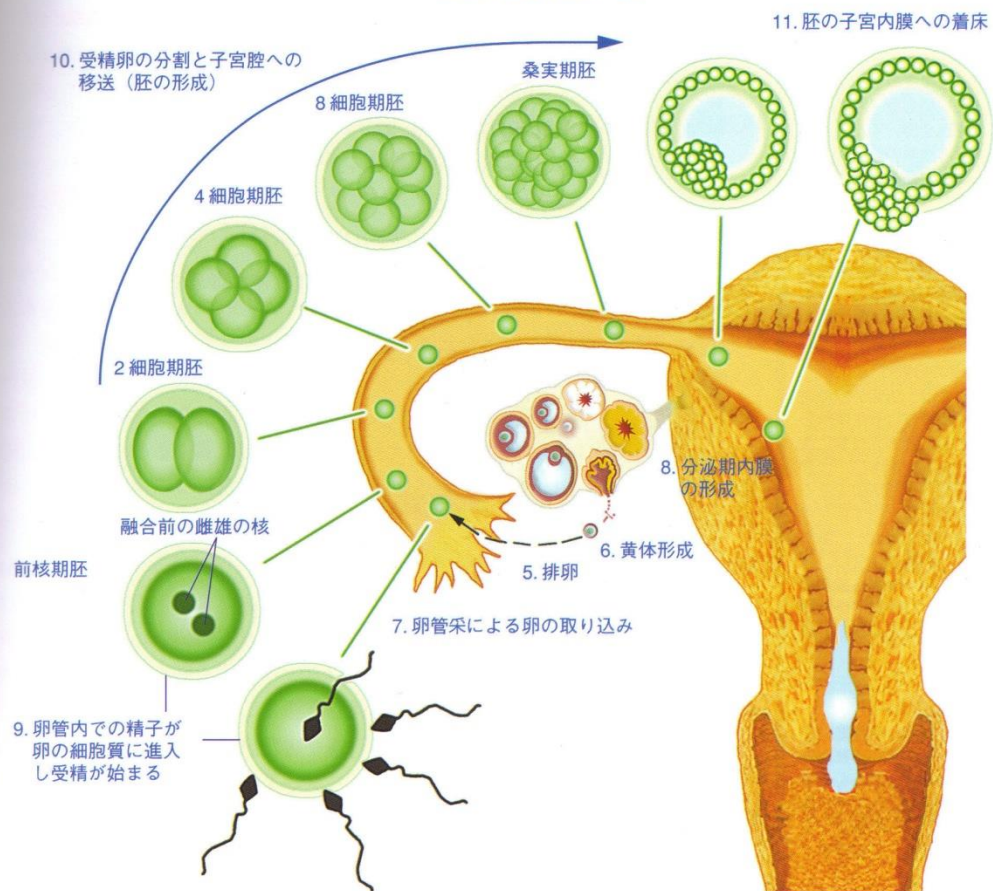


妊娠の継続

妊娠に必要な条件 (1)



妊娠に必要な条件 (2)



●不妊となる要因

- 1、膣内に十分な運動精子が射精されない。
- 2、精子が子宮頸管内へ進入しない。
- 3、子宮内腔を進んで卵管の中を泳ぎ、腹腔側の出口に達しない。
- 4、卵巣内で卵胞が順調に育たない。
- 5、卵胞の破裂がおこらない。
- 6、排卵後に残った卵胞の細胞から正常な黄体が形成されない。
- 7、卵が卵管の口に取り込まれない。
- 8、卵と精子が融合しない。
- 9、受精卵(胚)が順調に分割しない。
- 10、胚が子宮腔に運ばれない。
- 11、着床した胚が早期に死滅するか、排出される。

第8章 どのように不妊原因を診断するか

不妊検査を受ける重要性はわかっているけど、なかなかその1歩をふみだすには勇気がいりますよね。

でもどのようなことをするのが分かっているなら、少しはその不安も和らぐのではないのでしょうか。

ここでは主な不妊検査についてお話しますね。

1、基礎体温表

基礎体温表により、排卵の有無、排卵遅延、黄体機能不全（高温期の短縮）、排卵のタイミングなどが確認されます。しかし、基礎体温表は単なる目安ですので、こだわりすぎないようにしましょう。

2、子宮卵管造影検査

子宮頸部よりカテーテルと呼ばれる細い管を入れ、造影剤を注入。X線撮影をして、子宮腔の形や卵管が通っているかを確認します。低温期におこないます。

かかる時間 5～10分

料金は約6,000円（病院によってちがいます）

3、精液検査

2～4日間ほど禁欲した後の精液を顕微鏡で調べます。自宅で採取した場合は、1～2時間以内に病院に持参します。精子の数や運動率、奇形率、白血球数がわかります。検査結果が悪い場合は再検査をおこないます。

かかる時間約10分

料金は1回目約1,200円(病院によってちがいます)

4、超音波検査

膣の中に超音波が出るプローブという器具を入れ、子宮や卵巣の状態をモニターで確認します。子宮筋腫、卵巣腫瘍、卵胞の発育状態、子宮内膜の厚さ、排卵日の予測、排卵の有無(高温期)などを調べます。

かかる時間3～4分

料金は2,000～3,000円(病院によってちがいます)

5、ホルモン検査

低温期、排卵期、高温期それぞれのホルモンの分泌を血液検査で調べます。排卵障害の原因、多嚢胞性卵巣症候群、高プロラクチン血症などがわかります。

かかる時間3～4分

料金は3,000～5,000(病院によってちがいます)

*最近ではアンチ・ミュラーリアンホルモンの検査により、卵巣年齢(残存卵子の程度)が推測できるようになりました。

血液検査で1回5,000～1万円(病院によってちがいます)

6、クラジミア検査

卵管障害の原因であるクラミジア感染の有無を調べます。

採血と内診で以前クラジミアに感染したことがあるか、現在クラジミアに感染しているかがわかります。

かかる時間1～2分程度

料金は1,500～2100円(病院によってちがいます)

7、フーナーテスト

排卵時期に、性交渉後数時間(目安は通常3時間)以内に子宮頸管部の粘液を採取し、頸管粘液内の運動精子数を観察します。精子の数や運動性、頸管粘液の産生量や粘度の強さなどがわかります。

かかる時間1~2分

料金は約1,000円(病院によってちがいます)

8、抗精子抗体検査(精子不動化抗体)

フーナーテストの結果、抗精子抗体の疑いがある場合に受ける検査。女性側から採血をして血中の抗体の有無を調べます。この検査で陽性の場合、体外受精をすすめられることが多いです。

料金は約5,000円前後(病院によってちがいます)

第9章 不妊治療はどのように行われるか

1、タイミング法

タイミング法とは、もっとも妊娠しやすい時期を指導する方法です。排卵日を測定する方法としては、基礎体温の測定、尿中黄体化ホルモン(LH)の測定、頸管粘液検査、経膈超音波検査などがあります。

しかし、排卵を推定しても、もっとも妊娠しやすい時期は排卵日ではなく排卵の少し前であると考えられており、その時期を推定することは難しい。

タイミング法は性交渉の回数が少ないカップルには有効な可能性のあるものの、通常の性交渉があるカップルでは妊娠率を上昇させる可能性は低く、時に性交日の指導はカップルにストレスをかける可能性もあります。

2、排卵誘発方法

排卵障害がある場合などに有効です。

1) クロミフェン療法

- 投与方法 ○内服
- 月経3～5日目から5日間内服
- 経膈超音波検査で最大卵胞が約18mmになったら排卵が近いと推定
- 当日または翌日に性交または人工授精
- 副作用 視覚障害、頸管粘液の減少、子宮内膜のひ薄化
- 多胎、卵巣過剰刺激症候群

2) ゴナドトロピン療法

- 投与方法 ○注射
- 月経3～5日目から連日 hMG 投与
- hCG 投与の当日または翌日に性交、または人工授精
- 副作用 多胎、卵巣過剰刺激症候群

3、人工授精

人工授精とは、子宮内へ精子を直接注入する方法です。

排卵日頃にマスターベーションによって精液を採取し、精子を洗浄、濃縮した後に、樹脂製のやわらかいカテーテルで精子を注入します。

注入後は感染予防のため抗生物質を内服。黄体ホルモンが不足する可能性のある人は、必要に応じて黄体ホルモンを補充。すぐに帰宅できます。約2週間後に妊娠判定。

受精、着床、妊娠に至るまでの過程は自然妊娠とまったく同じ。身体的負担は少ないです。

妊娠率は3～10%

費用は保険適用外で1～3万円(病院によってちがいます)

4、生殖補助医療(ART)

日本ではARTによって年間約2万人の児が出生し、全出生数の1%強がART児が占める時代になっています。

1) 体外受精・胚移植

卵子と精子を取り出して体外で受精させ、一定の時期まで発育させた受精卵を子宮内に移植する方法です。

まず、多くの場合は複数の卵を採取するために、排卵誘発剤を使って卵巣刺激が行われます。

経膈超音波検査で卵の大きさを測定し、一番大きな卵胞が18mmになったら、排卵を誘発する注射をします。その34～36時間後に採卵します。

採卵は麻酔をした後、経膈超音波を見ながら、膈から30cmくらいの長い針で卵胞を刺して、中身の卵胞液を吸引します。

採卵後は、しばらく安静にして、感染予防の抗生物質を服用します。

その後、処理済みの精子を卵子の入った培養液中に入れて媒精します。

媒精16～20時間後に受精を確認し、受精が確認された受精卵は培養を継続すると分割して2日目に4細胞期胚、3日目に8細胞期胚、4日目に桑実胚、5日目に胚盤胞になります。

胚は2～5日目のいずれかの時期に細いカテーテルを使って膈から子宮内へ移植します。胚移植は多胎を予防するために原則として、1個の胚を移植します。

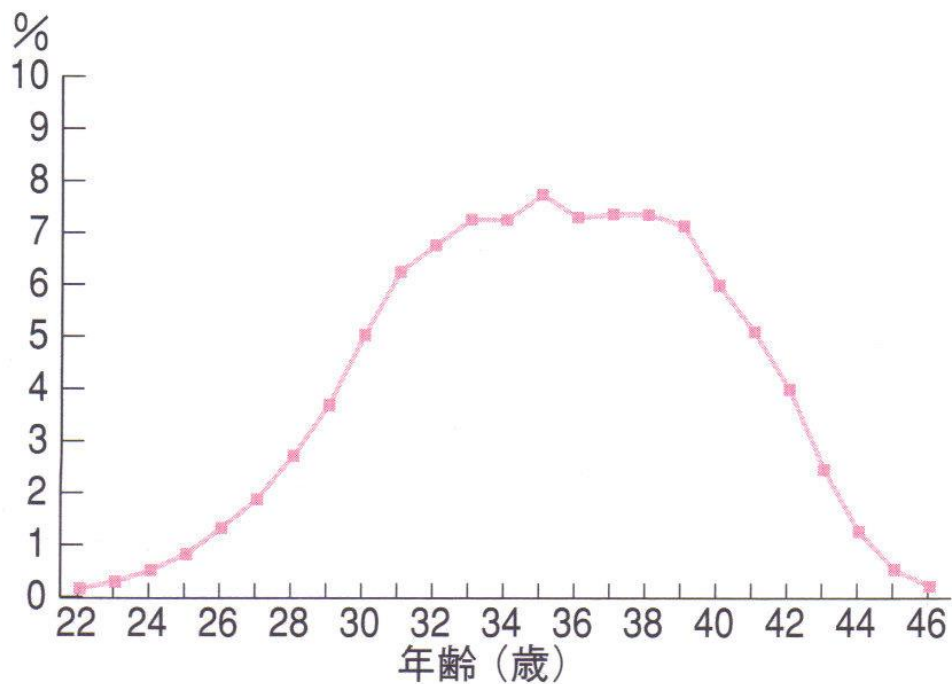
妊娠判定は2週間後。

妊娠率は採卵あたり14,4%・移植あたり26,4%

流産率23,2%・多胎率13,4%・移植あたりの生産率16,2%です。

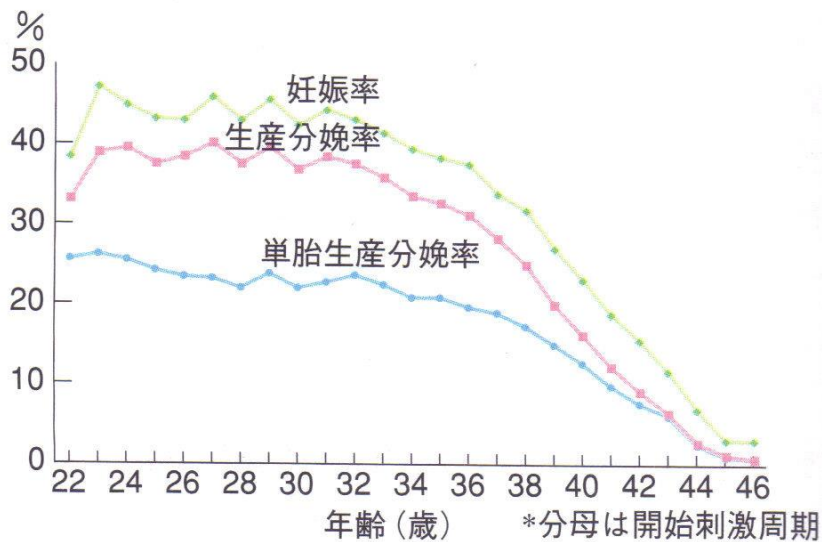
費用は1周期で25～50万円(病院によってちがいます)

ART を受けた患者の年齢分布



(CDC's 2002 ART National Summary in USA からデータ引用)

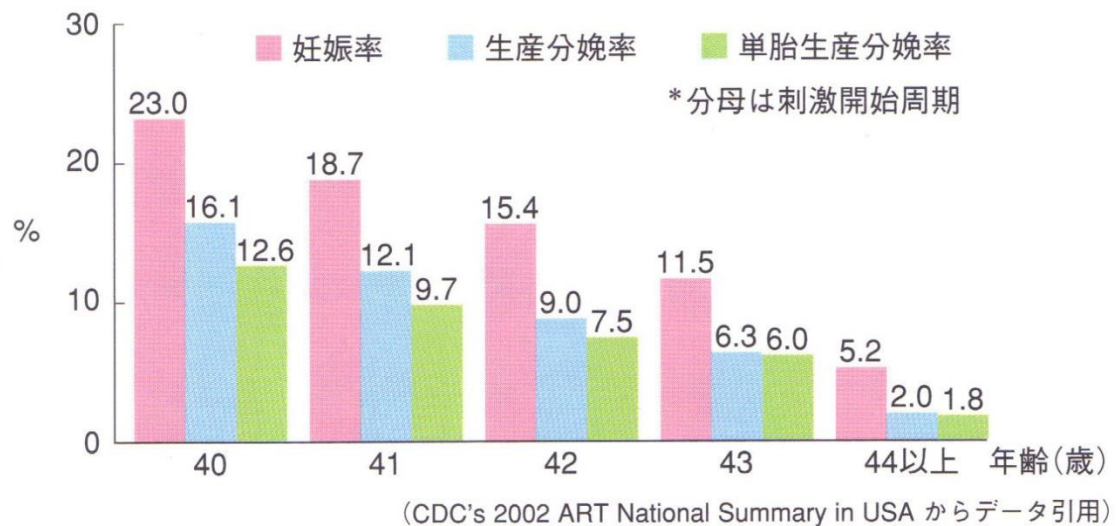
年齢別にみた ART の臨床成績



(CDC's 2002 ART National Summary in USA からデータ引用)

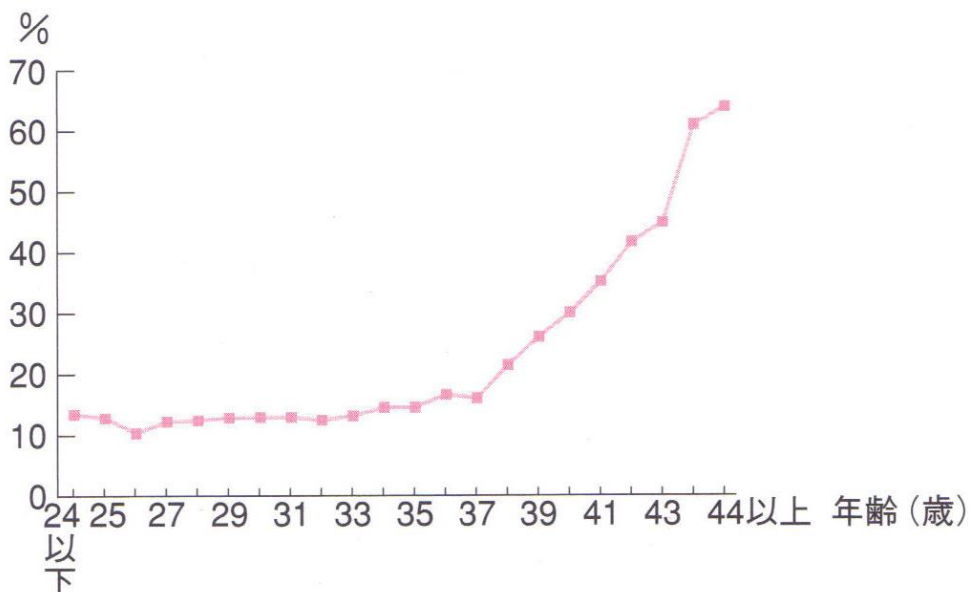
妊娠の可否は、女性の年齢が最も関係し、とくに35歳を超えると女性の妊娠能力は急速に低下します。

40歳以上の患者における ART の年齢別臨床成績



40歳を超えてもすぐに妊娠出来ると考えている人も多いですが、40歳以上では体外受精でも大半は妊娠が困難になります。

ART の妊娠例における年齢別にみた流産率の推移



加齢に伴い、たとえ妊娠に至っても流産の頻度が上昇し、40歳以上では顕著になり、44歳では半数以上が流産となります。

第10章 妊娠しやすい夫婦生活について

■女性の月経周期中の妊娠の可能性のある時期

⇒妊娠可能な日は排卵日からさかのぼって6日間

精子の生存日数は5日、卵子の生存日数は1日で、排卵日からさかのぼって6日間、すなわち、排卵5日前、排卵4日前、排卵3日前、排卵2日前、排卵前日、排卵日が妊娠可能な日となります。

■妊娠しやすい性交の日

⇒排卵日の3日前から排卵日までが妊娠しやすい日。

⇒最も妊娠率が高いのは排卵前日と排卵日2日前の性交。

⇒排卵日当日の妊娠率はすでに低下している。

最も妊娠しやすい性交の日は排卵日ではありません。

排卵日より、排卵日の前日、2日前に性交したほうが妊娠の確率は高くなります。

■妊娠しやすい性交の頻度

⇒毎日性交した場合の周期あたり妊娠率は37%

⇒隔日性交した場合の周期あたり妊娠率は33%

⇒週に1回性交した場合の周期あたり妊娠率は15%

毎日性交すると妊娠率が最も高くなります。

毎日、もしくは、隔日の頻度で性交すると妊娠率が高くなりますが、週に1回のペースになると、妊娠率が低くなります。

■射精の頻度と精液の質

⇒毎日射精しても精液の質、精子濃度、運動率に変化はない。

⇒乏精子症でも精子濃度や運動率は毎日射精した場合に最も高くなる。

⇒5日以上の禁欲は精子濃度の低下をもたらす。

毎日射精すれば、精液の質が低下すると誤解されていることが多いようですが、毎日射精するほうが、新鮮な精子が増え、精液の質が高まるようです。

反対に長い禁欲期間は精液の質を悪化させます。

■排卵日の予測

⇒頸管粘液の変化をみるのは排卵日の推定に安価で良い方法である。

⇒頸管粘液は排卵が近づくと、透明になり、つるつるしてくる。

⇒頸管粘液は排卵の2,3日前に最も多くなり、最も妊娠しやすくなる。

頸管粘液の変化を見て、妊娠しやすい性交の日を知るのが最も良い方法です。

基礎体温表からは、その周期の排卵日を知ること、予測することはできません。

また、基礎体温が最も下がった日が排卵日ではありません。

性交の回数の少ないカップルにとっては、排卵検査薬を使うメリットがあります。

その場合でも、排卵日に性交するよりも、排卵前日、排卵2日前と思われる日に性交するのが最も妊娠しやすくなります。

■性交の方法

⇒性交後しばらく仰臥位でいると妊娠の可能性が上がるということはない。

⇒性交時の体位と妊娠率には関係がない。

⇒女性のオーガズムは妊孕性を向上させるかどうかは不明。

射精後、精子はすみやかに子宮頸管に移動しますから、性交時の体位や性交後の姿勢が、妊娠率を左右することはありません。

女性のオーガズムによって、精子が卵子と出合いやすくなるとの報告もありますが、実際に妊娠率の向上に寄与するのかどうかは不明です。

■まとめ

妊娠しやすい夫婦生活は以下の通りです。

★月経周期が正常な女性の場合

⇒月経終了後頃から毎日、もしくは、1日おきに性交する。

★月経周期が不順な女性の場合

⇒頸管粘液の量が増え、透明になり、つるつるしだしたら、毎日、もしくは、1日おきに性交する。

妊娠しやすい夫婦生活については、誤解していることや思い込みが少なくありません。

たとえば、数日間禁欲して精子をためて、排卵日と思われる日に性交し、性交後はしばらく仰向けの姿勢を保つというやり方は、明らかに正しくありません。

排卵日を特定することや排卵日に性交することにこだわるのは、さほど意味がないようです。

妊娠のための証拠や原則を知って、後は自分たちの環境にあわせて工夫してください。

第11章 生活習慣を見直しましょう

1、タバコをやめましょう

女性がタバコを吸っていると、卵子の数が減少する、閉経が早い、妊娠までに時間がかかるといった報告があります。男性も、精子の数や運動率が悪くなる傾向があるので注意しましょう。

2、適正体重をキープしましょう

太りすぎ、やせすぎはホルモンのバランスがくずれて排卵障害の原因になります。また男性の肥満も精子の運動率が悪くなるといわれています。

3、食事に気をつけましょう

私たちの体は、食べたもので出来ています。質の良い卵子や精子を得るためには、5大栄養素をバランスよく食べましょう。

4、適度な運動習慣を身につけましょう

とくに下半身の血流をよくするために、1日30～60分のウォーキングやスクワット、なわとびなどがおすすめです。

5、規則正しい生活を心がけましょう

不規則な生活で睡眠不足が慢性化すると、女性の場合は排卵障害を起こしやすくなります。早寝早起きを心がけましょう。男性は過重労働で疲れがたまれば、精子の状態が悪くなる可能性があります。

6、妊娠する為の機会をたくさんもちましょう

生理後2,3日に1回のペースが理想です。毎日のセックスで精子が薄まることはありませんのでご安心を。

7、ストレスをためないようにしましょう

ストレスと不妊の因果関係を証明するデータはありませんが、ストレスで体調を崩したり、セックスをする気になれず、回数が減ったりすれば、不妊に一因に。ストレスで食生活が乱れ、体重の増減がはげしいと、排卵障害を起こしやすく、妊娠を妨げる可能性もあります。ストレスは意識的に解消するように心がけましょう。

おわりに

不妊治療は長期間に及ぶことが多く、しかもその結果は不確実で、よくゴールのないマラソンにたとえられます。

悲しみや失望で、仕事や私生活に影響が出るほど心理的苦痛が大きくなることもあると思います。

そんな時は、少し治療から離れてください。趣味や旅行など、お二人の好きなことを楽しんでください。不妊から離れることで、お二人にとって何が本当の幸せなのかを考えることができるかもしれません。

お二人がお互いを支えあいながら、不妊治療を通してより一層絆が深まり、幸せな人生を送られることを祈ります。

参考書籍

不妊治療ガイドンス(第3版)/荒木重雄・浜崎京子

体外受精ガイドンス(第2版)/荒木重雄・福田貴美子

不妊に悩む女性への看護/佐藤孝道

正統カイロプラクティック/塩川満章

発行履歴 初版 平成21年5月14日

第2版 平成23年5月6日

「子宝整体のススメ」

定価 1,000円

著書 大澤康典 (日本不妊カウンセリング学会認定不妊カウンセラー)

〒270-0163 千葉県流山市南流山4-5-1-101

●24時間メール相談受付●

oosawaseitaiin@yahoo.co.jp

来院後のご意見、ご感想、相談を

どしどしお送りください！

この冊子を読んだ感想も聞きた～い！



お気軽にご連絡ください！

TEL/FAX:04-7159-8422