



くるみさん (41歳) からの投稿

気になる症状

- 低温期の体温が高め (36.5度~)
- 高温期の途中で陥落が見られる
- 月経前は過食気味 or 食欲不振
- 不妊治療にストレスを感じている
- 寝不足の日が多い
- 足腰のだるさや冷えを感じる
- 初経が遅かった
- 性欲がない

低温期に低温でないという卵  
ができないと聞くので、低温期に  
36.5℃以上あることが多い体温を下  
げるにはどうしたらいいのしょう  
か。また、手足が冷たくなる冷え性  
も改善したいと思っています。

# 低温期に 36.5℃以上 あることが多い体温を 下げるにはどうしたら いいのでしょうか？

三ツ川 先生  
からの  
アドバイス



三ツ川 友一郎 先生

平成7年に三ツ川鍼灸院を開院。10年以上にわたり  
不妊鍼灸治療に取り組み、妊娠へと導いた実績は多く、  
今では約9割の方が不妊治療で来院。鍼灸で妊娠しや  
すい身体づくり、心づくりの応援をしている。

三ツ川鍼灸院

腎の働きが低下し、体に必要な潤いが不足  
していることが低温期の体温を高くする

くるみさんがとくに改善さ  
れたいのは、低温期の体温を  
下げたいことですね。足腰の  
だるさや手足が冷たくなる、  
性欲がない、初経が遅かった  
などの症状から「腎虚陰虚証」  
の状態が考えられます。

腎には性行為、妊娠、出産  
などの生殖機能や、人の成長  
や発育を促進したり、若々し  
さを維持するなどの働きがあ  
ります。

腎の働きが低下した「腎虚」は  
生殖機能の働きが悪くなり  
未妊の原因となる

常に機能します。逆に働きが  
低下すれば「腎虚」という状  
態になり、未妊などの原因と  
なります。

また、古典には「腎は水を  
つかさどり」と書かれており、  
腎に体液である水が不足する  
と熱が発生します。その熱が  
あちこちに波及して、ほてりや  
寝汗、口が渇く、動悸といった  
症状がおこります。つまり体に  
必要な潤いが不足している状  
態ということです。

くるみさんが気にされている  
低温期の体温が高い症状を、  
東洋医学では以上のように捉  
えます。

腎の水が不足する原因は肉  
体労働による疲労や、性生活  
の回数が多すぎるなどです。  
とくに、性欲が落ちたと感じ  
ている方の、無理は禁物です。

鍼灸で腎をしっかり補い  
バランスを取ることで、  
妊娠力を高める

腎虚陰虚証を改善する食材  
としては、黒ゴマ、黒豆、ひじ  
き、山芋、オクラ、ナマコ、な  
めこなど、黒いもの、ねばりの  
あるものを積極的に摂ると良い  
でしょう。

さらに潤い不足の人は、体  
に熱を生む唐辛子、こしょう、  
山椒などの香辛料を摂り過ぎ  
ないことです。香辛料は、体を  
ほてらせるだけでなく、体の潤  
いを奪う作用があるからです。

それから食養生には優先順  
位があります。まずは少食で  
あること、良く噛んで食べるこ  
と(最低30回)、体質に合わな  
いものを摂らないようにするこ  
とです。この3つができていな  
くては、体質に合って妊娠に良  
いものでも、効果は半減しま  
す。

鍼灸では腎をしっかり補いバ  
ランスを取ることで、妊娠力を  
高めます。体に優しい鍼灸治  
療の応援で、くるみさんにコウ  
ノトリが訪れることをお祈りし  
ています。

三ツ川鍼灸院 <http://www.mitsukawa.net/>

TEL 072-872-5678

- 営業時間／ 9:00 ~ 13:00 16:00 ~ 20:00
- 定休日／ 日曜、祝日、水曜午後
- 住所／ 大阪府大東市住道1丁目2-25
- 最寄り駅／ JR学研都市線「住道駅」
- アクセス／ 「住道駅」より徒歩5分

