

「多くの方が知らない！  
こんな身体の問題があると  
不妊で悩みやすい**TOP3**」

動画をご視聴頂きありがとうございます。  
また、Lineにコメントも入れて頂きましたありがとうございました。

お約束どおり、  
「多くの方が知らない！こんな身体の問題があると不妊で悩みやすいTOP3」について紹介させていただきます。

まずはNo3から紹介させていただきます。

### **【No3】**

## **便秘、下痢、頻尿、残尿感、膀胱炎など腸や膀胱の症状**

腸や膀胱というのは子宮と位置的にも近く影響が出やすいです。  
私の感覚値で言うと、不妊症の方の6割くらいが腸や膀胱などの疾患を持っている(持っていた)という方がいます。

特に、大腸炎や膀胱炎などの炎症症状が起きていると特に不妊に悩みやすい傾向があります。(過去にそういった症状があった方も含め。)

また、データとしても腸内環境が不妊に影響が出るというデータも出ています。  
最近では不妊治療クリニックでも腸内環境を整える薬を処方する所が出てきています。

薬で一時的に改善する事も大切ですが、  
根本的には腸内環境を悪くしている状態を改善することが本来理想的だと思います。

## 【No2】首こり、肩こり、頭痛、眼精疲労、めまい、耳鳴り、難聴などの首から背中にかけての症状

不妊で悩む方は首こりや肩こりをお持ちの方は本当に多いです。  
本人が感じてなくてもガチガチの方も多いです。

昔の方のことわざってすごいなと思うのですが、  
物事が上手く行かない時に「**首が回らない！**」ということわざがあると思  
いますが、  
不妊治療をしている方はそういった状態に陥っている方が多いです。

自分ではいつも通り首が動いていると思っているのですが、  
制限が掛かって、本来の可動域が無くなってしまっている方が多いです。

また首と目の間辺りには視床下部や脳下垂体と言われる、  
「自律神経の総司令官」みたいな役割をしている器官があります。

首や肩がおかしくなる事で、  
これらが正常に働けなくなり、**自律神経のバランスを崩される方も多**  
**い**です。

ちなみに「子宮」って内臓の一部ですが、  
その内臓を働かせるのが自律神経です。

その自律神経の中樞が異常になれば妊娠しづらくなるのは当然かなと思わ  
れます。

## 【No1】自律神経症状(ストレス症状)

例)なかなか寝付けない(不眠)、イライラ、PMS、パニック障害、過呼吸、呼吸が浅い(早い)、疲労感・だるさが抜けない日が多いなど。

自律神経というのは、  
交感神経と副交感神経というのがシーソーのようにバランスを取り合っています。

分かりやすく言うと、  
交感神経 = 戦う(活動する)神経  
副交感神経 = リラックスする神経

ストレスなどがあると、自分の本心とは別に、**身体が戦うモード**になってしまふのです。  
このような戦う神経の状態では妊娠はとてもしづらくなります。

また、寝付けない、疲労が抜けないというような状態になると、  
今だけの問題ではなく、その後もどんどん悪い状態が蓄積していく事になるので、どんどん不妊症状が悪化していきます。

自律神経というのは、  
主に内臓を働かせる神経なので、  
それが不調になる事で全身の様々な問題が出る方が多いです。

極端なお話をすれば、  
自律神経のバランスが崩れるとうつ病になります。

うつ病は酷い症状の方だと自殺までしてしまう方がいます。  
自律神経のバランスが崩れるという事は、「**身体を殺す**」事が出来てしまうのです。

自律神経症状は、軽めでも影響がとても大きく出やすいです。  
少しでも思い当たる症状があれば早めに改善することをオススメします。

遅くなればなるほど内臓(子宮)にダメージをくらってしまう可能性が高いで

す。

最後にちょっとおまけです。

### 【おまけ】

アレルギー(花粉症、犬・猫、寒暖差、日光等)、性交痛、生理痛、生理不順、不正出血、太り過ぎ、痩せすぎ、猫背、冷え、むくみ、ほてり、顔が大きい(脳圧が高い)、外反母趾、扁平足なども不妊症に繋がりがやすいです。

これら以外でも**身体の不調が多かったり、酷かったりすると不妊に繋がりがやすくなります。**

ちなみにですが、**どの症状も本人の自覚症状の有無は関係ありません。**

例えば一つの例として、

肩こりをすごく感じている方もいれば、

肩が他の人が触った時に引くくらいガチガチなのに本人は「別に肩こり無いんだよね～」とかって言うてる人もいますが、

そういった方は、自覚症状が無くてもマズい状態の場合が多いです。

(アレルギーなども自覚症状が無くても検査すると異常がある方も多くなって来ています。)

自覚症状が全く無い方でも、

酷い状態の方はザラにいます。(頭痛薬や生理痛、便秘薬などの薬を定期的に飲む人に特に多い。痛みを消しているため、気がつけなくなっています。)

施術をしていると、「全然気になる所ありません！」という方はちょくちょくいるのですが、

そういう方に限って、施術をしていると、左右全く同じ施術をしていても、

「え？右と左で同じ事やってますか？」と言われるくらいに酷い状態の方はザラにいらっしゃいます。

ダイエットで考えるとわかると思いますが、  
太りすぎている人 ⇒ 身体に鈍感だから他の人が驚くぐらいに太れるので  
す。  
痩せている人 ⇒ 意識が高いのでちょっとした変化でも気がついて運動や  
食事改善などで早めのケアをしています。

これは不妊でも同じです。

**状態の悪い方ほど気がついていない方が多い**です。

逆に、悪い事には気がついていて、自分ではどうしたら良いか分からな  
くなってしまっている方も多いですね(汗)  
(ダイエットでも同じですね。太りだした事には気が付いているけど、どうや  
って痩せたら良いか分からない...みたいな。)

それなので該当の症状が無いと思っている方でも、  
**不妊で悩んでいるという事は、これらの不調に気が付いていないだけの可  
能性もあるので要注意**が必要だったりします。

## 【このような症状がある方は...】

お近くに良さそうな整体等があるようであれば探して見てもらうのが良いかなと思います。

ただ、ここで1点注意ですが、

**強い刺激(マッサージやストレッチ)などは逆に妊娠しづらくなる場合があるので注意をしてください。**

そういった不妊に関する知識の無い整体にいくと逆に妊娠しづらくなる可能性もあります。

また、「もう既に整体に通っているけど・・・」という方は、今、現在妊娠していないということを考えると、その整体は不妊体質改善には合っていない可能性もあるので注意が必要です。(まだ、短い期間しか行ってなければ話は別ですが。)

最低でも、**以下の条件に当てはまっている所を探されると良い**のでは無いかと思います。

- ・弱い刺激での施術
- ・妊娠している人が多い
- ・不妊に対しての知識を持っている
- ・メンタルケア、メンタルサポートをしてくれる
- ・施術した部位だけでなく、全体の調子が良くなる(対処療法ではなく、根本療法)

このくらいの条件に当てはまれば安心して相談してもらうと良いと思います。

上記よりは**難易度は上がりますが、自分でやる方法もあります。**

- ・ ゆがみ取りのセルフケアを行う。  
(自己流のマッサージは多くの場合、妊娠率を下げるのでやめましょう。)
- ・ 食事、睡眠生活などの生活習慣を整える
- ・ ストレスケアをしっかりと行う
- ・ 今まで生きてきた中で1番といえるくらいに体調を整える。
- ・ 上記を実践して若返りを目指す

どうしても個々の状態によって違うので、具体的なアドバイスが出来ませんが、上記のような事を意識して、**身体の不調を改善していきながら不妊治療をする事で妊娠確率を高める事が可能**になると思います。

慢性的な不調(気がついていないものも含めて)を改善する事で、今まで何をやっても上手く行かなかった方でも妊娠出来る方が多いので、一度、身体としっかりと向き合って、ご自身の不調に目を向けてみてください。