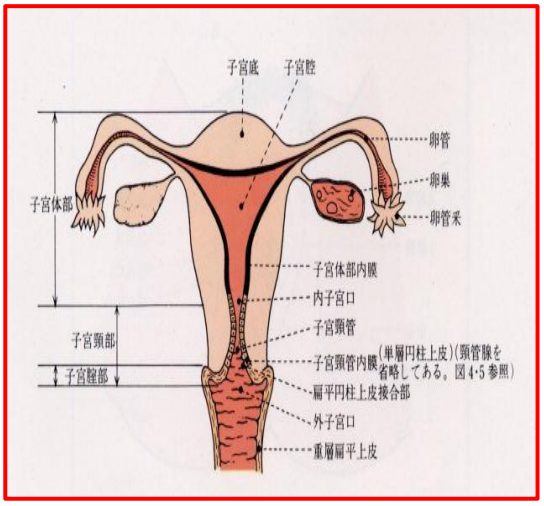
【妊娠しやすい（着床できる）身体づくりの為に（女性不妊）】

不妊の原因は、妊娠のしくみからみて大きく4つに分けることが出来ます。

排卵障害、受精障害、卵管通過障害、着床障害



女性原因は複雑で多種多様

①無卵症：卵子が生産されない
②排卵異常：卵子の成熟が正常でない
③卵管異常：卵管の閉塞・狭窄
④着床異常：受精はするが着床出来ない
⑤子宮内膜症：子宮内膜と同様の組織が子宮内膜以外の部位に飛び火して、そこで周期的に増殖と剥離を繰り返す疾患　不妊の原因の20%と言われる
⑥子宮筋腫：子宮の筋層（筋肉）の一部がコブのように変化した良性腫瘍（30～50代5人に1人）

産婦人科では

①タイミング妊娠法（性交のタイミングを指導する）
②人工授精（費用1ヶ月に2万～3万、妊娠確率約10%）
③体外受精（1回の費用20万～45万、成功率約16%）
④顕微授精（1回の費用25万～50万、成功率約10%）

【女性の日常生活の注意点】

①タバコは控える（禁煙）、化学薬品は避ける

②インスタント食品は避け、和食（ご飯、味噌汁、納豆、のり・・・）にして3食きちんと食べる。砂糖の取り過ぎに注意し、カルシウムを多く摂る

③4カ月くらいはコーヒーのがぶ飲みを控える

④夜は遅くとも11時までには就寝し、12時にはぐっすり眠っていること（11時～1時までにホルモンが作られる）

⑤軽い運動をして血流を良くし、酸素をたっぷり摂る

⑥体を圧迫しない、冷やさない

⑦妊娠5週目くらいからは、貧血にならないように

⑧産後の古血を取るのと、次回の為に産後3ヶ月はしっかり心掛けて養生を