

2021年11月25日（木）

ファンクショナルマッサージ株式会社

報道関係者各位

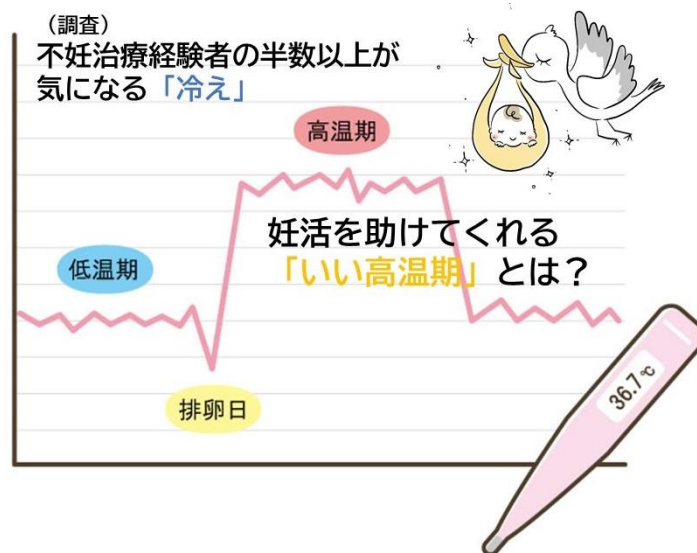
【調査】不妊治療経験者の気になる体質

3位「生理痛」、2位「疲れやすい」、1位は「冷え」

妊活専門院の院長が解説 “いい高温期は妊活を助けてくれる！”

～20代でも40代の人でも一緒、妊活を見つめ直して～

鍼灸マッサージや整体を通じて、**妊娠したい人**のお手伝いをする治療室を展開するファンクショナルマッサージ株式会社は、不妊治療の経験がある25歳から50歳までの女性全国141人を対象に「体質」について調査いたしました。



【調査概要】

調査期間：2021年11月4日～5日

調査手法：インターネット調査

調査地域：全国

調査対象：「不妊治療をしている」または「不妊治療をしたことがある」25歳以上50歳以下の女性

サンプル数：141人（内訳 25～29歳：19人、30～34歳：21人、35～39歳：31人、40～44歳：33人、45～50歳：37人）

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、必ず「ファンクショナルマッサージ株式会社調べ」とご明記ください。

【調査結果】

「不妊の原因にもなる？『冷え』は半数以上が気にしている」

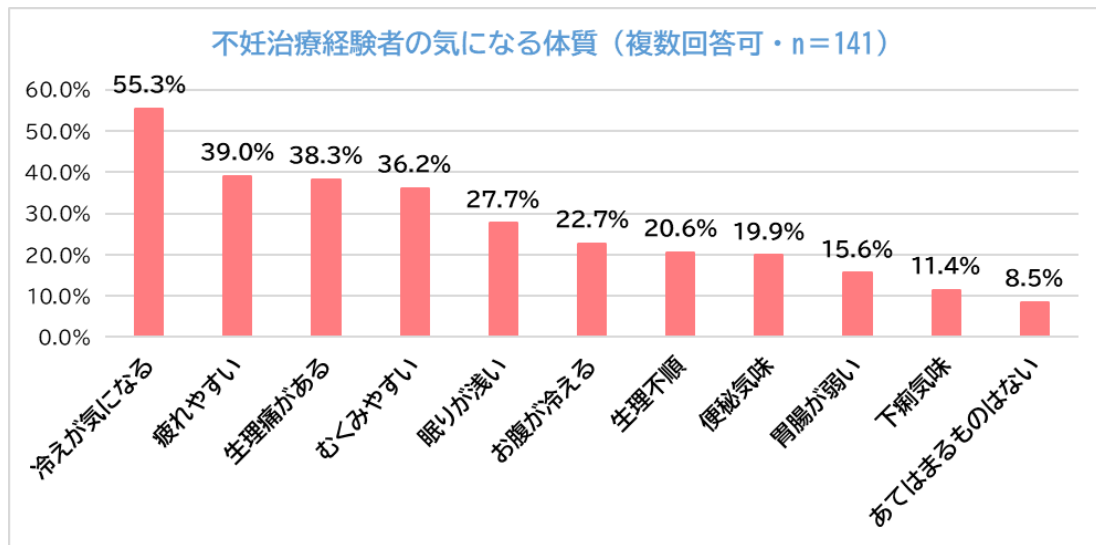
不妊治療の経験者に「気になる体質」を聞いたところ、最も多かった回答は「冷え」（55.3%）、次いで、「疲れやすい」（39.0%）、「生理痛がある」（38.3%）、「むくみやすい」（36.2%）、「眠りが浅い」（27.7%）となりました。特に、冷え性は不妊の原因になりやすいとも言われている（※1）ため、妊活中の方は早めの改善が必要と考えられます。

（※1）諸説あります。

本リリースに関するお問い合わせ先

ファンクショナルマッサージ株式会社 担当：栗木原（アキハラ）

E-mail：gynecological.therapy@functional.jp TEL：090-5567-7553



■不妊症を治す専門家・栗木原 出（アウキハラ イズル）の解説

今の時代、妊娠しにくい方は沢山いらっしゃいます。ここでは実際に40代で妊娠した方々の努力をご紹介しながら解説していきます。まず、20代でも40代の身体を持つ方は結構いらっしゃるの、年齢は関係ありません。また、ちゃんと努力した40代と努力していない40代では身体にかなりの差があることを前提として話を聞いてください。

妊娠は酸化との戦いです！

「老化」＝「酸化」です。身体の老化を防ぐための対策をし、**抗酸化**させましょう。

妊活中に避けてほしいことは、まずスポーツです。激しいスポーツを習慣的にすることはやめましょう。ゼイゼイハアハアするスポーツや心拍数が上がり過ぎる動きなど、身体の補修が必要となる行為は基本的に避けてください。酸化を促進させます。揚げ物や見切り品を食べることも身体の酸化に繋がるので、避けてください。

一方、酸化を防ぐためには、EPA（エイコサペンタエン酸）とビタミンC、ビタミンEの摂取をおすすめします。EPAは、妊活に欠かせない必須脂肪酸の1つで、亜麻仁油や青魚などに含まれており、細胞膜の材料となります。ビタミンCやEもしっかり摂ることがポイントです。しかし、天然の物だけでビタミンCを摂ることは大変なので、サプリメントを活用すると良いでしょう。

これらのことにプラスしてやってほしいことは、**基礎体温の高温期にしっかりと体温を上げる**ことです。40代と20代、30代の身体との大きな差は、高温期に体温がしっかりと上がるかどうかです。次の3つが出来ているかどうかで妊娠の可能性が変わります。

- ・細胞1個1個の代謝が良く、しっかりATP（アデノシン三リン酸）を合成してくれる
- ・1個1個の細胞がしっかり働くことによって、基礎体温を上げる状況を作る
- ・睡眠中の基礎代謝が上がるように、基礎体温を36.7～36.8℃くらいまで上がるようにする

激しいスポーツやうつ熱（※2）による体温上昇ではなく、代謝を上げることで体温を上げましょう。腹巻をしたり、靴下をはいたりすることも、暖房や衣類、布団で体温を上げることはうつ熱です。しないでください。

呼吸を深くしましょう。吸う量ではなく、吐ける量を増やしていきます。肋間筋（ろっかんきん）などをほぐしてあげて、しっかり息が吐けるように肺活量を増やす状況を作ると、1個1個の細胞にしっかりと酸素が回るので、基礎体温が上がりやすくなります。

最初に衰える「いい高温期」は、これをずっと続けていると改善し、妊活を助けてくれます。20歳の人でも30歳の人でも40歳の人でも50歳の人でも一緒です。もう一度妊活を見つめ直してみてください。

（※2）うつ熱とは、外的環境因子による熱のこと。熱射病など、身体に熱がこもってしまった状態のこと。

本リリースに関するお問い合わせ先

ファンクショナルマッサージ株式会社 担当：栗木原（アウキハラ）

E-mail : gynecological.therapy@functional.jp TEL : 090-5567-7553

NEWS RELEASE

■ 粟木原 出 (アワキハラ イズル) プロフィール

ファンクショナルマッサージ治療室の総院長。

一般社団法人 婦人科セラピー協会代表。

不妊鍼灸の専門家。東洋医学を基に、鍼灸で卵子の質を上げることや着床しやすい身体を作ることに关しては、誰よりも経験を積み重ねている。

■ ファンクショナルマッサージ治療室

ファンクショナルマッサージ治療室は、ただ鍼灸を受けていれば良い結果が出る治療室ではありません。治療家とあなたと一緒に頑張ってゴールを目指す治療室です。努力するための方法は全て伝えますし、努力するための道具も無償で提供します。ぜひ一緒に頑張って良いゴールを迎えましょう！

診察時間（全院）：9時～18時

休診日（全院）：祝日



(粟木原 出)

新宿院

アクセス：JR「新宿」駅西口より徒歩7分、丸の内線「西新宿」駅より徒歩2分

URL：<https://www.kai-ten.com/shinjuku.html>

茅ヶ崎院

アクセス：JR「茅ヶ崎」駅北口より徒歩3分

URL：<https://www.kai-ten.com/chigasaki.html>

横浜院

アクセス：JR「東戸塚」駅東口より徒歩2分

URL：<https://www.kai-ten.com/yokohama.html>

藤沢院

アクセス：JR「藤沢」駅南口より徒歩3分

URL：<https://www.kai-ten.com/fujisawa.html>

■ 会社概要

商号：ファンクショナルマッサージ株式会社

本社所在地：神奈川県藤沢市鵜沼石上1-2-5 第一ミヤビル 2F

代表者：代表取締役 粟木原 出 (アワキハラ イズル)

設立：2015年10月27日

事業内容：鍼灸マッサージ

連絡先：0466-52-6353

URL：<https://www.kai-ten.com>

本リリースに関するお問い合わせ先

ファンクショナルマッサージ株式会社 担当：粟木原 (アワキハラ)

E-mail：gynecological.therapy@functional.jp TEL：090-5567-7553