



子宮セルフケアで、心も体も美しくなろう——はじめに

◆外見の美より、子宮の美

あなたは美しい女性とは、どんな女性のことだと思いますか。
目鼻立ちが整っていること？ スタイルがいいこと？ お洒落しゃれのセンスがいいこと？
確かに、これらは女性の美しさを判断する、ひとつの要素ではあります。
でも、容姿が特別に美しくなくても、モデル体型でなくても、着飾っていないでも、
はつらつとして美しい人だなあと思わせる女性はいるものです。
私は、その魅力の源は「美しい子宮」にあると信じています。

私は女性の健康を支援するコンサルタント会社を経営して25年になります。
そのおもな業務は、「女性の体の悩み」に関する電話相談窓口です。
年間で約8000件の相談が寄せられますが、相談内容は、生理痛、生理不順、冷

え、むくみ、肌荒れ、セックスの悩み、不妊、尿モレなど、多岐たきにわたります。

この仕事に携わる前は、大学病院の産婦人科で助産師として働いていました。

日々、お産かいじょの介助に励む一方、重い生理痛や生理不順、子宮筋腫きんしゅや子宮内膜症ないまくしょうなど、
子宮に病気や不調を抱える女性を多く見てきました。

気づけば、助産師になって以来、約40年にわたって、女性の体と向き合い、女性の
悩みに応こたえてきたことになりました。とりわけ、「子宮を美しく、若く保つことが、女
性としての美しさにつながる」ことを訴えてきました。

ところが、いまの若い女性は、お肌や体型などの外見ばかりを気にして、子宮には
無頓着むとんちゃくという方が多いのが現実です。

しかも、キレイになるためにやっていることが体や子宮には悪いという場合もあり
ます。その最たるものがダイエット。過剰なダイエットで体に必要な脂肪まで落とす
と、女性ホルモンの分泌ぶんびつが減り「女性として老化」します。ホルモンバランスが崩れ
ると、生理周期が乱れたり排卵がなくなったりして子宮の正常な働きを妨さまたげるからです。
こんな間違ったことをしながら、エステや化粧品に高いお金を払ったりして、
ひたすら体の表面だけを磨いても限度があります。子宮のお手入れをして、体の内側

から美しくなるパワーには、とうていかなわないのです。

子宮が若いということは、「女性として若い」ということ。本当の意味で美しく、イキイキと輝く女性になるためにも、まずは子宮に関心を向けてみてください。

◆「美しい子宮」の条件とは

私は、助産師の観点から、「美しい子宮」には3つの条件があると思っています。

1 病気がない

近年、子宮筋腫や子宮内膜症などの婦人科系の病気が若い人の間で増えています。重い生理痛、生理不順に悩む人も多くいます。こうした方は婦人科で診てもらうことが大切。美しい子宮は、まず病気が疑われるようなトラブルがないことが基本です。

2 血行がいい

血行がいい健康な子宮は、女性らしさを象徴するような、ほんのりとしたピンク色をしています（血行の悪い不健康な子宮は、少しくすんだオレンジ色で、つやがありません）。子宮の血行が悪いと、多くの女性の悩みの種である、生理痛やPMS（生理前の不快

感）、冷えやむくみ、不妊症などをまねくことが多いのです。ですから、子宮の血行をよくして、子宮のピンクの色合いをイキイキとさせることが大切です。

3 縮まりがいい

お肌や体型は、ハリや縮まりが若さのバロメーターですよね。それは子宮も同じ。子宮の若さを保つためには、子宮の周辺の筋肉を鍛えて縮めておくことが大切。子宮周辺の筋肉がたるんだりゆるんだりするのは老化現象。尿モレなどの不都合なことが起きてきます。

◆3つのステップで、子宮も全身もキレイになる

では、こうした美しい子宮を手に入れるにはどうすればよいのか？ その方法が、本書で紹介する「子宮エクササイズ」や「子宮温め」などの子宮セルフケア習慣です。長年、女性からの体の悩み相談を受けてきて感じるのは、運動不足とストレスが子宮の血行不良をまねき、それが重い生理痛、冷え、むくみなどのさまざまなトラブルを引き起こしているということです。

子宮エクササイズは、私が助産師としての経験をもとに考案した、子宮に最も効果

的に刺激を与えることで血行をうながし、ストレス解消にもなる体操で、これまで多くの女性たちに指導し、効果を上げてきました。しかも、「歯磨きをしながら」「電車の座席に座ったまま」など、忙しい人でも無理なく楽しく続けられるものばかりです。本書では、次の3つのステップで健康で美しい子宮を作っていきます。

・step 1……まずは、子宮を包み込んでいる「骨盤」のゆがみを整えます。骨盤がゆがんでいると、子宮は圧迫されて緊張し、ひどい生理痛などの不快な症状を生みます。そこで、まずは骨盤を正常な状態に戻し、子宮の状態を整えます。

・step 2……次は、いよいよ子宮エクササイズ。子宮を下から支えている骨盤底筋という筋肉と、それにつらなる膣や肛門を締めることで、子宮の血行がよくなり、子宮にハリが生まれます。

・step 3……最後に、「子宮が温まる」リンパマッサージやツボ押し、入浴や食事などの生活習慣の知恵について教えます。

そのほか、生理の悩みに関するQ&Aや、子宮の基礎知識についてもまとめました。子宮セルフケアを毎日いくつかでも続けると、3か月ほどたった頃には、心と体に必要な変化が訪れるはずですよ。

- つらい生理痛がやわらぐ
- PMS（生理前の不快感げっけい＝月経前症候群）が改善する
- （女性ホルモンが整い）生理周期が安定する
- 冷え、むくみ、肌荒れなどが改善する
- （骨盤のゆがみが整い）スタイルがよくなる
- 便秘が解消する
- 産みたいときに産める体になる（きちんと排卵が起きる）
- 子宮筋腫・子宮内膜症など、婦人科系の病気を予防できる
- 尿モレしない体になる
- 自分の体に自信が持てる
- 笑顔が増える。はつらつとした気分になる
- （出産された方の場合）出産でダメージを受けた子宮や骨盤底筋をケアできる

さあ、さっそく子宮セルフケアに楽しくトライしてみましょう。外見を装よそおうことでは身につかない、女性らしい健康的な美しさが手に入るはずですよ。

はじめに 2

あなたの子宮をセルフチェック！ 12

子宮を美しくする step 1

骨盤の「ゆがみ」を整えよう

あなたの子宮や卵巣は、きちんと骨盤に収まっている？ 18

骨盤のゆがみは、その日のうちにリセット！ 22

「骨盤のゆがみ」をとるエクササイズ

- その1 寝たまま膝たおし体操 仙腸関節をほぐす 24
- その2 上半身前傾ストレッチ 股関節をほぐす 28
- その3 10秒間腰ふり体操 仙腸関節をほぐす 32

コラム 「無理なダイエット」で生理が止まる 34

子宮を美しくする step 2

子宮の「たるみ」を引き締めよう

あなたの子宮はたるんでいる？ 38

骨盤底筋が弱ると……？ 《その1 尿モレ》 40

骨盤底筋が弱ると……？ 《その2 骨盤臓器脱》 42

「尿止め」セルフチェック！ 44

骨盤底筋を鍛えるエクササイズ

- その1 肛門編 寝たまま肛門キック！体操 46
- その2 肛門編 歯磨きしながらお尻締め！ 50
- その3 膣編 寝たまま「お尻持ち上げ」体操 52
- その4 膣編 デスクや電車で座ったまま膣締め！ 54
- その5 尿道口+膣+肛門編 体型も綺麗になるスクワット！ 56

「肛門締め」で便秘も解消！ 58

膣を締めて「月経血コントロール」 60

膣のたるみ改善をお風呂でチェック！ 62

コラム 「骨盤誘導線」って何？ 64

生理の悩みQ&A

◆生理編 68 ◆PMS(月経前症候群)編 72 ◆婦人科編 76
生理痛がやわらぐエクササイズ 78

子宮をしっかりと温めよう

子宮を美しくする
step 3

子宮の血行が悪いと「生理痛」がひどくなる 82

子宮の血行が悪いと「不妊」になる 84

リンパの流れをよくして、子宮を温めよう 86

子宮を温める「リンパマッサージ」

その1 足のつけ根をなでる 88

その2 足裏ぐりぐりマッサージ 90

子宮を温める知恵①——バスタイム編 92

子宮を温める知恵②——服装・室温編 94

コラム 子宮にいい食事 96

女性なら知っておきたい子宮の基礎知識

子宮の基本・編

子宮の基本① 子宮の「受容力」はこんなにすごい！ 102

子宮の基本② 「子宮」「卵巣」「卵管」って、どんな臓器？ 104

子宮の基本③ 「生理のしくみ」をおさらいしよう 108

子宮の基本④ 「基礎体温」を測って子宮のメンテナンスを 110

子宮の病気・編

子宮の病気① 子宮筋腫 114

子宮の病気② 子宮内膜症 115

子宮の病気③ 子宮体がん・子宮頸がん 116

子宮の病気④ 性感染症 118

コラム

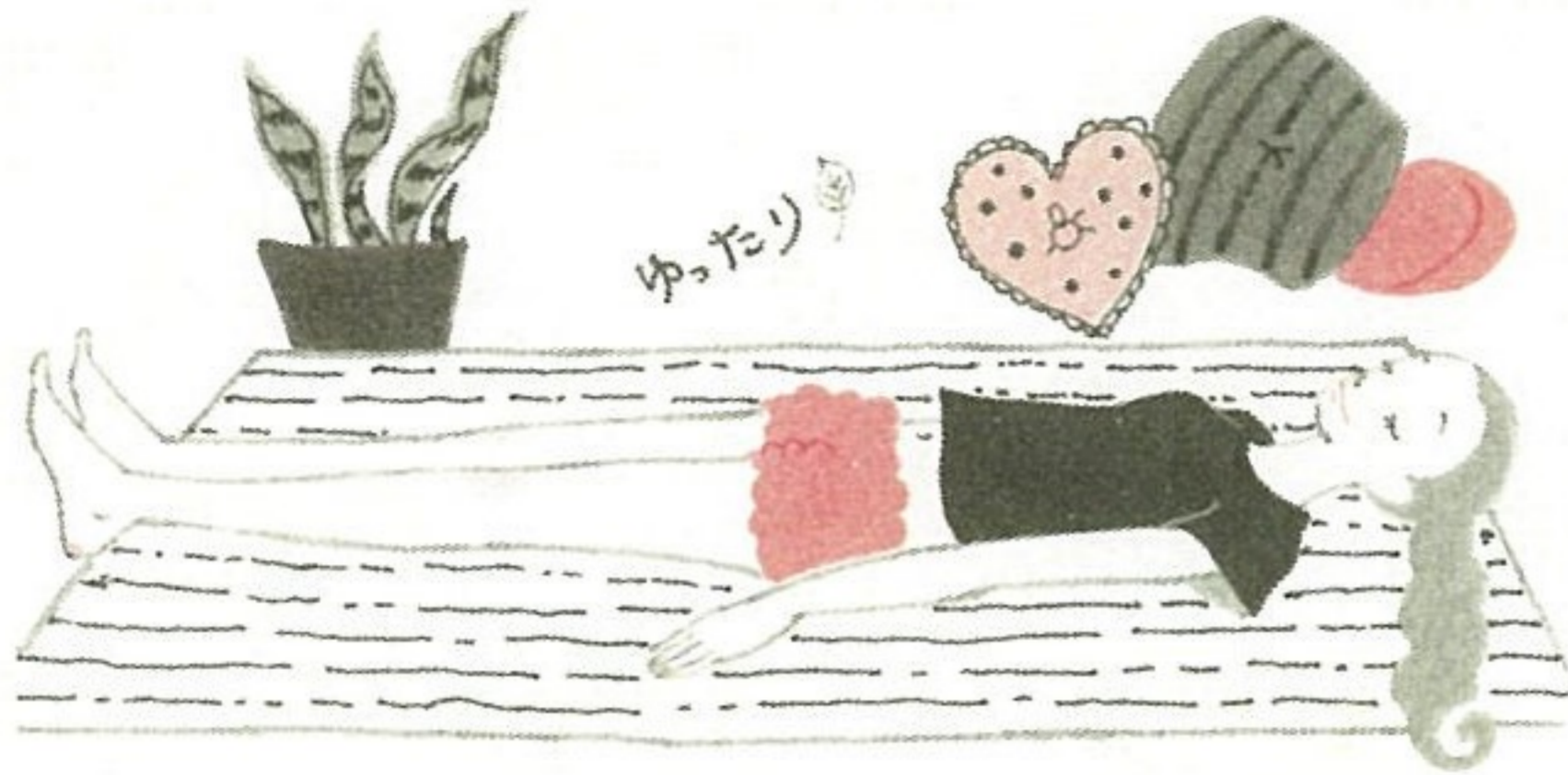
「卵子の老化」をどう防ぐか？ 120

「子宮タッチケア」で子宮をいつくしむ 122

おわりに 126

制作協力 林口ユキ
編集協力 小池桃子

Exercise



1 ゆったりした気持ちでおむけに寝て、両腕・両足を伸ばし、手のひらは下に向けます。両腕とつま先の力は抜いてください。



2 まず左膝^{ひざ}を立てます。左の足の裏は床にぴったりつけましょう。

Exercise
「骨盤のゆがみ」
をとるエクササイズ

「骨盤のゆがみ」リセット

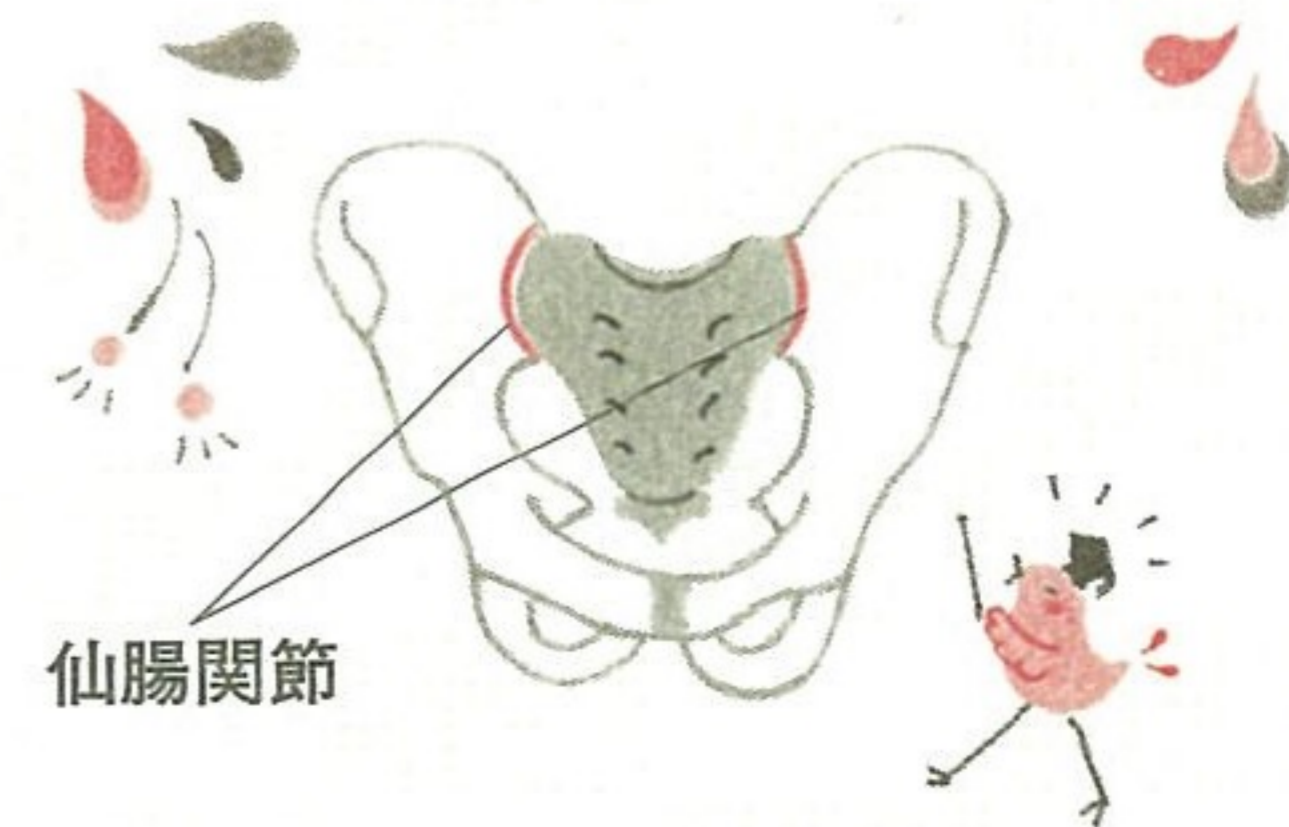
その①

寝たまま膝たおし体操
仙腸関節をほぐす

骨盤のゆがみをとるのに最も効果があるのが、仙腸関節をほぐすエクササイズです。

仙腸関節は、仙骨と腸骨の間であって、上半身の体重と下半身の衝撃を吸収する関節です。仙腸関節は、ほんの数ミリ動くことで、歩く、しゃがむ、足を上げる、などの重要な動きを支えています。でも、日常のちょっとした動作からズレが生じ、そのズレが積み重なり固定されると、骨盤がゆがむことになります。

ですから、ふだんから仙腸関節を柔軟にしておくことが大切です。そうすれば、日常動作で多少骨盤がズレたとしても、仙腸関節が骨盤を元の位置にリセットしてくれます。



Exercise

→ お腹から、そけい部へ ←

1 右のわき腹の上部に右手を上にして両手を重ねます。



2 両手に力を入れながら、右わき腹からおへその横を通して、そけい部へと、半円を描くようにマッサージしていきます。これを3回行ないます。

3 左側も同じようにマッサージします。



Exercise
子宮を温める
「リンパマッサージ」

「子宮温め」リンパマッサージ
その1
足のつけ根をなでる

足のつけ根に当たる「そけい部」は、リンパが集まる部位の中でいちばん子宮に近く、下半身のリンパの流れが集中する重要なポイント。やさしくマッサージすることで、リンパの循環がよくなり、子宮が温まります。

→ 太ももから、そけい部へ ←

1 椅子に浅く腰かけ、右足をしっかり伸ばし、両手を右膝に添えて、太ももを足のつけ根に向かってマッサージします（手のひら全体に力を入れて太ももを包み、親指は太ももの真ん中にそえるようにして、さすりあげる）。これを3回くり返します。



2 左足も同じように3回マッサージします。

コラム

「卵子の老化」をどう防ぐか？

Column

近年は高齢出産をする人が増えていきます。いわゆる高齢出産は35歳以上を指しますが、いまや30代後半は珍しくなく、40代の出産も増えていきます。40代で妊娠された方の中には不妊治療に成功した方も多いですから、医療の進歩は喜ばしいことです。

ただし、こうした情報が増えたことの弊害へいがいもあります。それは「40代になっても産めるんだ」と安心して、出産を先送りする若い世代の人が増加していることです。

やむを得ない理由で先送りするならともかく、「まだまだ自由でいたい」というような漠然ぼくぜんとしたものであれば、考え直してほしいと思います。

いずれは子どもが欲しいと思っっているのなら、子宮をケアするとともに「産み時」をきちんと考えなくてははいけません。若いときのほうが出産時の体力もあります。出産してからの子育ても体力勝負です。そしてそれ以前に「妊娠しやすさ」という問題があるのです。

以前、NHKで「卵子の老化」をテーマにした番組がありました。番組の内容は、不妊治療クリニックを訪れる30〜40代の女性が増えており、彼女たちが健康体にもかかわらず、「卵子の老化」のせいで妊娠の可能性が低下しているというものでした。

この番組の反響は大きく、私が運営する電話相談窓口にも「卵子も老化するんですね。知らなかった。これから妊娠できるかどうか心配です」といった相談が急増しました。

「知らなかった」とはいっても、女性が妊娠するための年齢には上限があることはご存じだったはず。ただ、高齢出産が増えている昨今、漠然と「大丈夫なのか」と思っていたところに「卵子の老化」という衝撃的な言葉が飛び込んできたのでしよう。

卵巣には卵子の元になる「原始卵胞」があると前述しました(109ページ欄外コラム)。原始卵胞は、生まれたときにはすでに卵巣の中にあるので、年齢と同じように年を重ねます。つまり、老化するのです。

もちろん、個人差があることですから、一概いちがいにはいえません。ただ、年齢とともに卵子も年をとるということは覚えておいてください。それが、妊娠や出産といった、女性としての人生計画を見直すきっかけにもつながるからです。

ですが、「卵子の老化」という言葉を過度にショッキングにとらえる必要はありません。まずは不規則な生活や喫煙など、卵子がダメージを受ける習慣を避け、女性としての自分の体を理解し、子宮に優しい生活を心がけましょう。