



1.2階の相談スペースは個室感覚で使えるので、デリケートなお話も安心していただけます。2.「桃福宝」は、これまでの妊娠実績をもとに一陽館薬局がオリジナルで開発した丸剤。「赤珠」「黒珠」と、治療が長びいている場合や40代のための「碧珠」の3種があります。3.スタッフは全員女性なので、電話相談も気軽にできます。



**Q2** 体づくりをするとき、漢方を使うメリットとは何ですか？

漢方薬の最大のメリットは「体そのものを元気にすることができる」ということです。最近では疲れがたまっているかたが、本当に多いですね。夜寝る時間が遅かったり、睡眠のリズムがバラバラだったり、朝起きてもだるさが残ったままで、睡眠で体をリセットしきれいていません。疲れがどんどん蓄積し続けている状態ですから、疲れを取って元気になることは、本当に難しくなっていると思います。疲れがたまっていると、妊娠にも悪影響が考えられます。疲れがあるために、ホルモン分泌や卵子の発育、着床を維持するといったことなどに、関係する、体力の余裕がないのです。病院で不妊治療をするのも大切ですが、妊娠するためには体そのものが元気になることが必要であり、それができるのが漢方なのです。また、病院で治療が続いていると、卵の数やホルモンの数値など、データ的な部分からしか「妊娠できるかどうか」を見ることができない状態になりがちです。もちろん、こういったデータも体の状態を表す大切な一つのバロメーターですが、自分の体が元気になる状態ではないのに、よい



2階の調剤室。一人ひとりに合わせた漢方を処方しています。

**A2** 妊娠には、体そのものが元気であることが大切。それをサポートするのが漢方です

体を元気にするために漢方相談を利用してください

卵ができるでしょうか？ 卵をよくすることはかなり考えて、自分の体のことは二の次になっていませんか？ もしコロナ禍で通院を休止しているなら、そのぶん、自分の体力を充実させるための時間にまわしてみたいかがでしょうか。自宅でモヤモヤした毎日、思うようにならない毎日、ストレスレベルが高い状態で過ごしているなら、私たちのような漢方薬局をどんどん利用してください。オンライン相談なら、遠方であっても画面を通して直接お顔を拝見しながら、お話をうかがうことができます。お話することによって、きっと現状を打破できるような、突破口を見い出すきっかけが見つかるのではないかと思います。

**Q1** 赤ちゃんは欲しい。でも、このコロナ禍に何をすればいいのかわかりません。

**A1** コロナ禍を、自分の体と向き合うチャンスととらえて前に進んでいただきたいと思います

コロナ禍でもできることは必ずあります。2020年4〜5月に緊急事態宣言が発令され外出自粛になったとき、当薬局で相談をされていたかたから、不安を訴える声を非常に多くお聞きしました。その際、私は「今の状況は厳しいけれど、体づくりをするという意味では、自身の体と向き合うチャンス」ととらえていただきたい。厳しい状況でもできることはあります」とお伝えしていました。そして、2021年春になって、これまで以上に妊娠というご報告をたくさんいただきました。みなさん、私たちの声に応えてくださり自宅での体づくりに励まれたかたです。体外受精を再開して妊娠されたかたもいれば、これを機会に通院を見直し、漢方に切り替えて妊娠したというかたもいらっしやいます。このうれしいご報告をたくさんいただいたことを通して、体づくりをしておくことは、どのような状況であっても不可欠な要素だと再認識しました。クリニックでの不妊治療にしても、漢方薬や鍼灸などで体質改善をはかるにしても、妊娠をするための「手段」です。どんな手段を選ぶにしても、妊娠するためには体そのものが妊娠できる状態であることは、不可



白を基調にした明るい店内。奥には相談スペースも設けられています。

欠な要素なんですね。自宅でできる体づくりとしては、漢方的には「睡眠」が一番大事なことだと思います。睡眠の影響は基礎体温にも現れますし、自律神経やホルモンバランスへの影響も考えられます。また、食事は、基本的には旬の食材を中心にバランスよく食べられるといいですね。もし、体がだるい、頭がぼーっとする、熟睡できないなどといった不調を感じているなら、漢方的には血液不足が考えられます。考えごとや悩みごと、ストレスでも血液はたくさん消耗しますから、食べ物においても血液をどんとんふやしていくようなイメージで栄養バランスを考えていただければよいと思います。

お答えいただいたのは かしたに 陽子 さん



オンライン相談なら 全国どこからでも可能です

現在はZoomを利用したオンライン相談が全体の8〜9割を占めており、多くのかたと画面越しでお話をしています。LINEから予約が簡単にでき、ホームページにある問診票に入力いただくだけでOKです。基礎体温表やクリニックでの検査結果などをお持ちの場合は、事前に写真を撮ってLINEで送っていただければ、ご相談の際にZoomで画面共有して説明することもできます。「赤ちゃんは欲しいけれど、どうしたらいいかわからない」「私と同じような境遇の人は、どんなことをしているんだろう」「こんな疑問はどこに聞いたらいいんだろう」というようなかたこそ、私たちに相談を。きつと何をすべきかが見えてきて、一歩踏み出していただけだと思います。

一陽館薬局 八木本店

<https://www.ichiyokan.jp/>  
 住 奈良県橿原市八木町1-11-7  
 電 0120-50-9301  
 交 近鉄「八木西口駅」より徒歩すぐ  
 時 10:00~18:00  
 休 木曜、日曜、祝日  
 備 相談予約用のLINEもやっています。「漢方の一陽館」で検索ください。

一陽館薬局 学園前店

<https://www.ichiyokan.jp/>  
 住 奈良県奈良市学園北1-14-8  
 電 0742-51-6855  
 交 近鉄「学園前駅」より北へ徒歩4分  
 時 10:00~18:00  
 休 木曜、日曜、祝日  
 備 相談予約用のLINEもやっています。「漢方の一陽館」で検索ください。

薬剤師・不妊カウンセラー。女性の体に特化した専門性の高い漢方と豊富な経験による適切なカウンセリングで支持を得ている。1999年正倉館薬局、2004年に一陽館薬局 八木本店を開業。17年に一陽館薬局 学園前店を開業。著書に「30才からの子宝健康法」がある。