

## 安井鍼灸整骨院 子宝 NEWS 46 卵子の質を上げる子宝のお灸 ～効果的なツボ～

お灸やツボ刺激は卵子の質や着床力の向上を助ける有力な手段です。血流やホルモンバランスを整えることで、卵巣や子宮の環境をよくし、自然な妊娠力の底上げを図ります。

### 卵子の質を上げる「お灸」

血流をよくするためにおすすめなのが、身体にお灸をすることです。お灸には身体表面や内面を温める効果だけではなく、血管を広げリラックス効果をもたらす副交感神経を優位にさせる働きがあります。血流をよくすることが卵巣や子宮に栄養をスムーズに運ぶことにつながり、また同時に卵巣や子宮を温めることもできますので、より質の良い卵子を育てるにはお灸はとてもおすすめです。

### 卵子の質を上げるツボへのお灸

#### ①太谿（たいけい）

ツボの場所は、内くるぶしの頂点とアキレス腱の間にあります。太谿にお灸をすることで卵巣や子宮への血液循環がよくなります。このツボにお灸をすることで冷えてしまっている内臓を温め、子宮内膜や卵子の質の改善に効果があるといわれています。



### 女性ホルモン（エストロゲン&プロゲステロン）を増やすツボ

#### ①関元（かんげん）

ツボの位置は、おへそから指4本ぶん下のところにあります。体の元気を取り戻し、卵巣と子宮の機能回復◎

#### ②中極（ちゅうきょく）

ツボの位置は、おへそから指5本ぶん下のところにあります。骨盤内の血液循環の改善と卵巣と子宮の機能回復◎

#### ③子宮（しきゅう）

…子宮機能の活性化や生理不順、不妊症にも効果があります◎

ツボの位置は、中極から指4本ぶん横にいったところにあります。

#### ④照海（しょうかい）

ツボの位置は、足の内くるぶしの頂点から親指1本ぶん下のところにあります。子宮機能の回復◎

#### ⑤三陰交（さんいんこう）

ツボの位置は、足の内くるぶしの頂点から指4本ぶん上の脛骨際にあります。生理痛や生理不順、ホルモンバランスを整える効果があります◎

#### ⑥血海（けっかい）

ツボの位置は、内側のひざのお皿の角から指2本ぶん上のところにあります。血の滞りや血行不良の改善、ホルモンバランスの乱れによる不妊症に効果があります◎



## 排卵の促進や質の良い卵子を育てるためにお灸をすると効果的なツボ

### ①足三里（あしさんり）

ツボの位置は、外のひざのお皿（下の角のところ）から指4本ぶん下のところにあります。

### ②三陰交（さんいんこう）

上記のツボと同じです。

### ③陰陵泉（いんりょうせん）

ツボの位置は、内くるぶしから脛骨内側の際を指で上にたどっていき、指のとまるところにあります。



## 子宮に血液を循環させ着床のサポートが期待されるツボ

### ①外関（がいかん）

ツボの位置は、腕外側の真ん中。手首から指3本ぶん上のところにあります。

### ②照海（しょうかい）

上記とツボと同じです。

### ③大衝（たいしょう）

ツボの位置は、足の親指と人差し指の間を指でたどり、指の止まったところにあります。



## 妊活中にお灸をするタイミングはいつが良いですか？

一般的には以下のタイミングが推奨されます：

①月経終了後～排卵前（卵胞期）：子宮内膜をふかふかにするための「補腎」「補血」目的

②排卵期～高温期前半：着床環境の整備・ホルモンの安定化

③高温期後半～次の生理前：流産予防や自律神経の安定目的での補助的使用（※注意が必要）

※妊娠の可能性がある高温期以降は、「三陰交」など一部ツボの刺激は避けるべきとされます。

## 自宅でできるお灸の注意点

正しいツボと方法を守れば比較的安全ですが、以下の点に注意しましょう：

①市販の台座灸や温灸器を使用する

①高温火傷や低温やけどに注意②生理中や妊娠の可能性がある場合は控えるツボもある（例：三陰交、高温期中極など）

まずは、お気軽にご相談ください。