



## 漢方内科

病気を治療するために漢方薬を使用して、身体のバランスを整えます。個別に原因分析を行い、薬を飲むだけでなく生活全般から見直します。



## 栄養相談

管理栄養士が個別に対応します。栄養の吸収率は一人ひとり全く違うため、血液検査のデータをもとに徹底的にフォロー。無料で何回も受けられるようになっています。



## 鍼灸

自律神経の乱れは不妊の理由の一つと言われています。心地よい鍼灸で、体と精神の緊張を解きほぐすことは、自律神経を介した骨盤内臓器の血流を促します。



## コアトレーニング

コアトレーニングでインナーマッスルを鍛えます。インナーマッスルによって内臓が支えられ、子宮や卵巣にも良い影響があると考えられます。



プレコンセプションケアを行う、統合医療チームのみなさん

## みなとみらい夢クリニックの プレコンセプションケア

問診で生活パターンやリズムを確認し、血液検査の結果もふまえて、患者さんの問題を洗い出します。そのうえで、どのケアが必要かをすすめます。



## アインライブング

ドイツのオイルマッサージ。リラクゼーション効果や血流アップなどが期待できます。特に緊張の強い患者さんにはおすすめです。

### 妊娠するための体づくり!

# プレコンセプションケア

### ご存じですか?

国際的にもその取り組みが推奨されている

プレコンセプションケア。

みなとみらい夢クリニックでは、不妊治療クリニックならではの取り組みを行っています。

### お話

#### みなとみらい夢クリニック

#### 漢方内科医 貝嶋美哉子 先生

1986年久留米大学医学部卒業、久留米大学病院形成外科勤務。1990年日本赤十字社医療センター皮膚科勤務を経て、2004年シュタイナー医学を学ぶため、ドイツで5年間勤務。2009年みなとみらい夢クリニック漢方内科で勤務。

体調が悪いとき、最初に切り捨てられるのは生殖能力

自己流のケアをしても、血液検査をすると約9割の人に問題が...

最近「プレコンセプションケア」という言葉をよく耳にするようになりました。

「妊娠前の健康管理」という意味で、妊娠前の女性やカップルが将来の妊娠のための健康管理を促す取り組みのこと。とくに日本では若い女性のやせによる貧血や骨密度の低下が指摘されている、食事や生活習慣の見直しを求めています。そこでみなとみらい夢クリニックで行われているのが、一般的な概念よりもさらにふみこんだ「妊娠を目的としたプレコンセプションケア」。妊娠できる体をつくるためのケアを行っています。

貝嶋先生が考える「栄養失調」と不妊の関係

「どんな生物でも、体調が悪かったり命に関わる状態になったりしたとき、最初に切り捨てられるのは生殖能力だといわれています。人間も同じで、健全な体でなければ生殖能力を上げることはできません。これはこの10年間、私が患者さんを診察してきて痛感していることなんです」

「通院されているかたはみなさん知識があるので、すでに葉酸やビタミンDなどのサプリメントをとっています。でも、本当に有効な濃度かは分からないで飲んでいるかたが非常に多いです。というのも、実際に妊娠のために必要な量がとれているかどうかは、実は血液検査をしないと分かりません。人によって体の吸収率が異なるからです。たとえば、ストレスの多い人は亜鉛を飲んでも消費されてしまっている、血液検査の数値は上がらないんです。人間の体は「産生」と「崩

壊」が常にくり返されています。成長段階の若い人は「産生」が多く、「崩壊」が多くなるのが老化。「産生」するためには材料が必要で、タンパク質などの三大栄養素はもちろんです。亜鉛や鉄といった微量元素も必要になります。しかしご自身の体を維持するためだけにこうした栄養素がすべて使われてしまつて、卵子を育てたり妊娠するためのエネルギーがない、余力がない状態なんです。私はこの状態を「栄養失調」と呼んでいます。こうした栄養問題をはじめ、解決をしなければ、妊娠という結果が出ないのではないかと考えています」



心身ともに健康になることで妊娠に結びつきます

プロフェッショナルの先生がたによる統合医療チームが指導します

みなとみらい夢クリニックのプレコンセプションケアは、漢方医である貝嶋先生を中心にパラメディカル（医師以外の医療従事者）の先生たちも加わり、統合医療チームを組んで行っています。「入り口は漢方内科ですが、すべての患者さんに漢方を処方するわけではありません。栄養相談やコアトレーニングなどの先生がたとミーティングをし、ディスカッションをしながらチームで診療にあたっています。さらにこれは患者さんにも学習していただく部分が多いですね。ぜひこれを自分の体を見つめ直す機会ととらえてほしいです。妊娠するためだけと思わず、心身ともに健康になることを考えて臨んでいただければ、結果的に妊娠に結びつくのではないのでしょうか」

みなとみらい夢クリニックは先進的な医療技術を積極的に導入し、これまで1万件以上の妊娠に携わってきました。13名の培養士が在籍し、体外受精をバックアップ。ナース相談やプレコンセプションケアなど、不妊治療をフォローして妊娠につなげる体制が整っています。6月には、同クリニックの川崎院も開院しました。

### みなとみらい夢クリニック

- 神奈川県横浜市西区みなとみらい3-6-3 MMパークビル(受付3階) 045-228-3131
- みなとみらい線「みなとみらい駅」4a出口すぐ。横浜市営地下鉄線「桜木町駅」北1出口より徒歩13分。JR京浜東北線・根岸線「桜木町駅」東口より徒歩15分。
- 月曜・水曜8:00～18:30、火曜8:00～16:30、木曜8:00～13:00、金曜8:00～11:30、14:00～18:30、土曜8:00～11:30、14:00～16:30、日曜8:00～13:00(指定患者様のみ)、祝日8:00～11:30、13:30～15:00

### みなとみらい夢クリニック 川崎院

- 神奈川県川崎市川崎区駅前本町26-4 ラウンドクロス川崎8階 044-589-7008 JR「川崎駅」東口よりすぐ
- 月曜・水曜・金曜9:30～14:00、15:00～19:00、火曜9:30～14:30、15:30～19:00(漢方内科)、木曜9:30～14:30、土曜9:30～13:00、14:00～16:00
- ※川崎院では婦人科治療と一般不妊治療(タイミング療法・人工授精)、プレコンセプションケアも行っています

