

いつでも産める/そう思っていませんか?

妊活から出産まで

産めるカラダを目指すための50の

Q&A

妊婦・出産の疑問にドクターがお答え。妊活中の人から将来に備えたい人まで全女性、必見!


Q15 最近よく聞く骨盤底筋。妊活に関係ある?

A 妊活よりも**出産後に重要**

「骨盤底筋は妊婦や出産のダメージで弱みがち。すると尿漏れしやすくなったり、ぽっこり下腹やスタイルダウンにつながります」(片桐先生)

Q16 水銀や環境汚染物質は赤ちゃんにも悪影響?

A 心配なら**重金属検査**や**キレーション**を

「無意識のうちに蓄積しがちな有害物質。キレーションで高濃もれらをデトックス」(片桐先生)

Q17 妊婦中にかかると危険な病気を覚えておきたい

A **TORCH**

「TORCHとは、トキソプラズマ、リステリア、弓形虫、クラミジア、単純ヘルペスウイルス、水痘帯状疱疹ウイルスの総称」(片桐先生)

不妊治療編
Q18 なかなか妊娠しない……。まずは何をすべき?

A 基礎体温をつけつつ、婦人科へ

「基礎体温を1ヶ月以上つけてみることで、排卵の有無や黄体機能の低下など、妊娠しやすい状態かを確認できる」(片桐先生)

Q19 不妊治療の始めどきは?

A 希望があれば、いつでも!

「年齢による不妊率の増加は、年齢とともに進みます。年齢が若いからといって、必ずしも妊娠しやすいとは限りません」(片桐先生)

Q20 不妊治療は特別なもの?

A 6人に1人は不妊治療を受けています

「不妊治療は特別なものではなく、一般的な治療です」(片桐先生)

Q21 病院では、どんなことをする?

A まずは検査をして、治療方針を決定

「まず基礎体温をつけてみることで、排卵の有無や黄体機能の低下など、妊娠しやすい状態かを確認できる」(片桐先生)

Q22 不妊症の主な原因は?

A 卵管の異常、排卵障害

「卵管が詰まると卵が受精しにくくなります。また、排卵障害があると、卵が受精しにくくなります」(片桐先生)

Q23 妊活のために選んだ体型は?

A 痩せすぎも**太りすぎもダメ!**

「BMIが18.5未満は痩せすぎ、25以上は太りすぎです。BMIが18.5~24.9の範囲が理想です」(片桐先生)

Q24 基礎体温で何がわかるの?

A 排卵の有無や月経周期

「基礎体温を1ヶ月以上つけてみることで、排卵の有無や月経周期を確認できる」(片桐先生)

Q25 排卵日をより確実に知りたい

A 排卵日検査薬を使って

「排卵日検査薬は、尿中の黄体生成素(LH)濃度を測定して排卵日を予測します。排卵日前後24時間以内に排卵が起こります」(片桐先生)


Q26 妊活に役立つ検査とは?

A **プレママチェック**

「プレママチェックは、妊活前に受けるべき検査です。基礎体温、排卵の有無、黄体機能、甲状腺機能、血糖値などを測定します」(片桐先生)

検査項目	検査内容	検査時期
基礎体温	基礎体温を1ヶ月以上つけてみる	妊活開始時
排卵検査薬	尿中のLH濃度を測定して排卵日を予測する	妊活開始時
黄体機能検査	黄体生成素(LH)濃度を測定する	排卵後
甲状腺機能検査	甲状腺ホルモン濃度を測定する	妊活開始時
血糖値検査	血糖値を測定する	妊活開始時

Q27 妊活力がわかる検査がある?

A 卵巣年齢の目安を示す「**AMH検査**」

「AMH検査は、卵巣年齢の目安を示す検査です。AMH値が高いほど、卵巣機能が良好で、妊娠しやすい状態です」(片桐先生)

Q28 妊活中のインナーケアで大切なことは?

A 鉄分しっかり、糖質は控えて

「鉄分は妊婦中も欠乏しがちなので、ヘム鉄のサプリメントなどで積極的に補給。糖質の過剰摂取は血流を悪くし、冷えの原因にも」(片桐先生)
体内で効率よく吸収されるヘム鉄を使用。育卵への負担も少ない。ヘム鉄 90粒入り ¥4500 / 丸美製薬研究所


Q29 骨盤の歪み矯正は、妊活に有効?

A 骨盤内の血流はよくなるはず(片桐先生)

基本編
Q30 生理一子どもが産めるサイン?

A **NO!**

「生理一は、まだ子宮が冷たく、受精卵が着床しにくい時期です」(片桐先生)

Q31 子どもは何歳まで産める?

A 閉経年齢から**-5歳~10歳**が目安

「閉経年齢は、卵巣機能が低下し、妊娠しにくくなる年齢です。閉経年齢から5歳前までが、妊娠しやすい時期です」(片桐先生)

Q32 生理不順・子どもができてにくい?

A 婦人科系の病気が潜んでいることも

「生理不順は、卵巣機能の低下や、子宮内膜の異常など、婦人科系の病気のサインかもしれません」(片桐先生)

Q33 高齢出産のデメリットは?

A 妊娠しにくいうえ、妊娠中~出産後のリスクも

「高齢出産は、妊娠しにくいだけでなく、妊娠中や出産後のリスクも高くなります」(片桐先生)

「高齢出産は、妊娠しにくいだけでなく、妊娠中や出産後のリスクも高くなります」(片桐先生)

Q34 ライフスタイルで気をつけたいことは?

A まずは**冷えとストレス**

「冷えとストレスは、妊娠しにくくなる原因です。まずは冷えとストレスを解消しましょう」(片桐先生)

Q35 妊活中、絶対にNGなことは?

A **喫煙**

「喫煙は、妊娠しにくくなる原因です。妊活中は絶対に禁煙しましょう」(片桐先生)

Q36 妊活中、絶対に避けるべき習慣は?

A **薬飲**

「薬飲は、妊娠しにくくなる原因です。妊活中は絶対に避けてください」(片桐先生)

「薬飲は、妊娠しにくくなる原因です。妊活中は絶対に避けてください」(片桐先生)

「薬飲は、妊娠しにくくなる原因です。妊活中は絶対に避けてください」(片桐先生)

「薬飲は、妊娠しにくくなる原因です。妊活中は絶対に避けてください」(片桐先生)

「薬飲は、妊娠しにくくなる原因です。妊活中は絶対に避けてください」(片桐先生)

Q36 妊娠中は体毛が濃くなるらしい…。永久脱毛も無駄に？

A 一時的なものなので気にしない!

「産後は自然に毛が抜け落ちて元に戻ります。また、妊娠中は肌が敏感になりがちなのでカミソリなどでの自己処理は極力避けて」(片桐先生)

Q37 妊活～出産後、美容ケアで注意すべきことはある？

A レチノイン酸は避けて

「ニキヒ薬などに含まれるレチノイン酸、肌に通る程度では問題ないと思われていますが、数ある薬の場合は禁忌なので、避けてください」(片桐先生)

出産編

Q38 産後にどんな治療があるの？

A 主に3種類

産後ケアには主に3種類あります。産後ケアの種類や時期、費用について詳しく解説します。

産後ケアの種類	時期	費用
産後ケア	産後1週間～1ヶ月	5万円～10万円
産後ケア	産後1ヶ月～3ヶ月	10万円～20万円
産後ケア	産後3ヶ月～半年	20万円～30万円

Q39 今、読者の出産方法について知りたい

A ニーズに合わせいろいろ

産後ケアの種類や時期、費用について詳しく解説します。

産後ケアの種類	時期	費用
産後ケア	産後1週間～1ヶ月	5万円～10万円
産後ケア	産後1ヶ月～3ヶ月	10万円～20万円
産後ケア	産後3ヶ月～半年	20万円～30万円

Q40 出産までの費用はどれくらい？

A 検診費5万～10万円＋分娩費用40万円～

検診費は5万～10万円、分娩費用は40万円～です。検診費は検診回数によって異なります。分娩費用は分娩方法によって異なります。

美容編

Q33 妊娠中、シミや肝斑が増えるって本当？

A YES!

「ホルモンの影響でメラニンの生成が活発になるうえ、紫外線にも反応しやすいです」(片桐先生)



Q34 妊娠前後に強化すべき美肌対策は？

A 美白と保湿

「セルフケアのほか、クリニックのコウジ酸の美白剤、メガビタミンC点滴は妊娠中も使えます」(片桐先生)

Q35 産後はゴソッと毛が抜ける!?

A ケアで緩和可能

「ホルモンによる影響以外に、不足や授乳のストレスなどで血流が悪くなることも原因。週に2～3回、クレンジングジェルで頭皮をマッサージすると毛穴もクリアになり一石二鳥」(片桐先生)

産後ももちろん、頭皮にもOK。美いもキープ、イースペシャル クレンジングジェル 220ml ¥7,700/美人美容研究所



主にタイミング指導、人工授精、体外受精

タイミング指導、人工授精、体外受精の費用について詳しく解説します。

タイミング指導	人工授精	体外受精
5万円～10万円	10万円～20万円	20万円～30万円

予知治療、高額ですよね——

一部、保険診療や、自治体による補助金も

検診回数、最短でどれくらいか期間でできる？

検診的には、最短1カ月

検診回数、最短でどれくらいか期間でできる？

Q41 産後ケアの種類や時期、費用について詳しく解説します。	Q42 産後ケアの種類や時期、費用について詳しく解説します。	Q43 産後ケアの種類や時期、費用について詳しく解説します。	Q44 産後ケアの種類や時期、費用について詳しく解説します。	Q45 産後ケアの種類や時期、費用について詳しく解説します。	Q46 産後ケアの種類や時期、費用について詳しく解説します。	Q47 産後ケアの種類や時期、費用について詳しく解説します。	Q48 産後ケアの種類や時期、費用について詳しく解説します。	Q49 産後ケアの種類や時期、費用について詳しく解説します。	Q50 産後ケアの種類や時期、費用について詳しく解説します。
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------