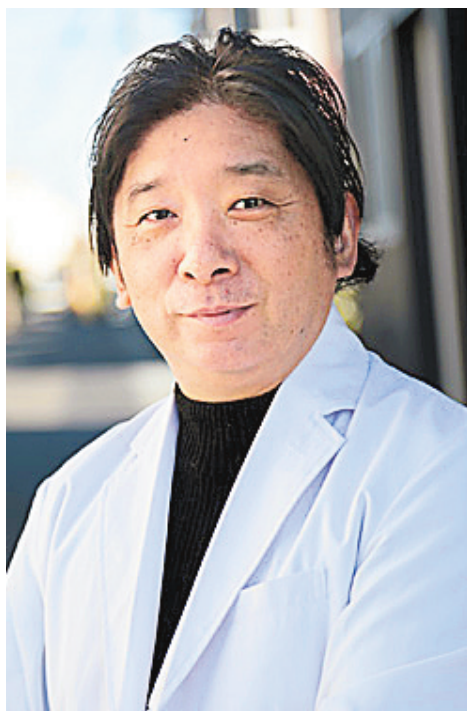


Q ストレスが多く、イライラしやすい…。妊娠に影響がありますか？



薬剤師・不妊カウンセラー
戸塚和典先生

A 周囲に気を遣い、ストレスをためやすいタイプの方は、もしかしたらオーバーヒートしているのかも。生理前にイライラしやすい、不正出血する、発熱しやすいといったタイプの方もこの傾向にあります。また、流産や第1子出産後、体調が悪い方は、ホルモンバランスが崩れがちで卵が着床しにくいことがあります。クールダウンさせる漢方やハーブティーをお勧めします。そして、睡眠をしっかりと、体に刺激を与える肉・油・スパイス・甘いもの・アルコール・スナック菓子等を避け、できるだけリラックスを心掛けるといった生活上の工夫もとても大切です。

漢方の
熊猫堂薬局

静岡市葵区瀬名中央4-2-4(スーパー富士屋瀬名店前)
☎054-262-2345 10:00~18:00
日曜・祝日定休 ④あり <http://www.kumanekodo.com>