

# もくじ

まえがき 2

## 第1章 歯止めがかからない不妊に悩むカップル急増！

今と女性と生活習慣	14
山村祐二先生との再会	18
当院で行った不妊患者さんから妊活ストレスのアンケート	20
不妊治療！ 現実はどうなってるの？	25
若いころからの生理痛、生理不順を見逃がさない！	35
不妊治療院の裏話教えます！	37



## 第2章 どうしています？ 妊活中の栄養補給と呼吸法

BMIが高いと妊娠しませんよ	54
妊活サプリメントは何を選ぶの？	57
ビタミンやミネラルのサプリメントは基本の5種で充分	58
肩呼吸はやめなさい	63
呼吸法を変えるだけで妊娠率は上がるんです！	64

## 第3章 びっくりり症例集!?

びっくりり症例1	66
びっくりり症例2	69
びっくりり症例3	71
びっくりり症例4	74

## 第4章 ご主人!? 何を迷っているんですか？

妊娠にはご主人の全面協力しかない！	90
男性よ！ 勃ちあがれ！	93
どうやって精子の質をあげ上げるか？	95
体づくりができていないと妊娠の可能性は低い！	97
欧米人の性生活を見習え！	100
びっくり症例5	76
びっくり症例6	79
びっくり症例7	81
びっくり症例8	83
びっくり症例9	85
びっくり症例10	87



## 第5章 これこそが不妊からの脱却法だ！

とことん夫婦で話し合うこと！	.....	131
躊躇せず不妊クリニックを受診する！	.....	133
結果が出ない中だるみ期間をどうするか？	.....	133
補助療法としての不妊鍼灸をはじめ、あらゆる方法を使つ！	.....	133
自分でもとことん妊娠体調を上げる努力をすること！	.....	133
できない理由を見つけない！	.....	133
妊娠から出産、ほんとのゴールはそれからの子育てだ！	.....	133
これからも増え続ける不妊に喝！	.....	133
子育てのプロ川野成道先生対談	.....	117
推薦のことば	.....	131
あとがき	.....	133

一 成堂鍼灸院（関係者紹介）