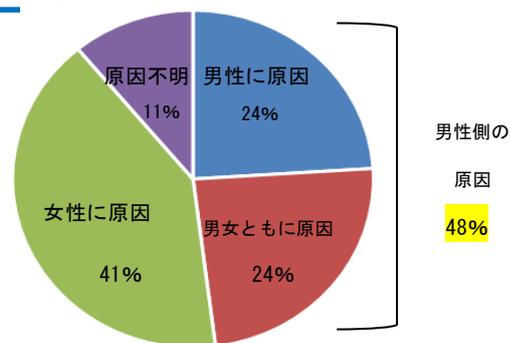


# 妊娠に向けて ～男性側にできること～

不妊カップルの約5割は男性側の原因もあっていわれています。

## 《男性側の原因》

- ・造精機能障害・精子がうまく作られない
- ・精路通過障害・精子の通る精管が詰まっている
- ・性機能障害・勃起不全（ED）、性行為ができない

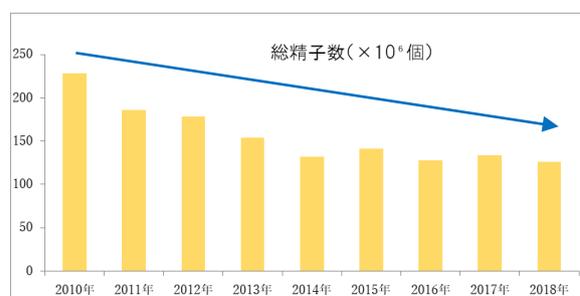
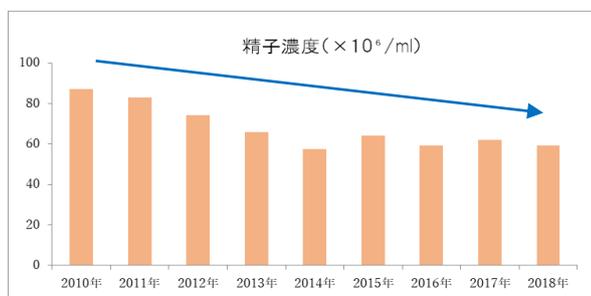


【不妊原因の割合】

## 《現代人の精子数が減少》

『欧米人男性の精液を約40年間調査した結果、40歳未満の男性の精子数が著しく半減している（精子濃度で52.4%、総精子数で59.3%減少）。』という研究結果が2017年に発表されました。また、厚生労働省の調査でも、男性不妊の患者数は年々増加しているとのことです。

過去9年間（2010～2018年）における当院での患者様の精液所見も減少傾向にあります。



精液所見は日々の生活習慣によって左右されるといわれていますので、ご自身の生活習慣を見直してみましょう。

## ☆栄養に気を付けてみましょう！

### ●亜鉛

亜鉛不足の男性は、精液量の減少や精子前進運動率の低下、勃起不全などの症状が起りやすくなります。亜鉛が多く含まれる食品は、牡蠣やホタテなどの貝類、レバー、ウナギ、ナッツ類などがあります。

### ●ビタミンD

ビタミンD不足の男性は正常な人と比べ精子運動率や正常精子形態率が低いという研究結果があります。ビタミンDが多く含まれる食品は鮭やサンマなどの青魚、きのこ類などがあります。また、ビタミンDは紫外線に当たることでも体内で合成できます。

### ●抗酸化作用のある栄養素（ビタミンE、ビタミンC、コエンザイムQ10、葉酸など）

ビタミンEやビタミンCなどの抗酸化作用のある栄養素を摂取することで、精液所見が改善したとの報告があります。ビタミンEはアーモンドなどのナッツ類や魚介類に、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれています。



## ☆禁煙しましょう！

喫煙により、精液量・精子濃度・精子運動率・正常精子形態率と精子すべてのパラメーターが低下することがわかっています。また、喫煙によって精子 DNA の損傷が増えることもわかっているため、一見精液所見に問題がなくても、精子の質のほうに問題があることもあります。喫煙すると血管は収縮し、血流が悪くなり、勃起不全を招く可能性もあります。



## ☆標準体重を維持しましょう！

男性が BMI25 以上だとパートナーが肥満でなくても、男性が標準体重（BMI18.5～25 未満）のカップルに比べ出産成功率が低く、体外受精や顕微授精を行っても、妊娠が成立しない割合が高まるとの報告があります。また、BMI18.5 未満のやせ過ぎでも、精液所見の低下がみられることがわかりました。



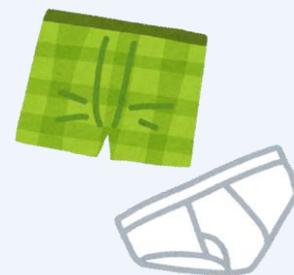
## ☆睡眠不足になっていませんか？

中国の研究で、睡眠時間が 7～7.5 時間の男性と比べ、睡眠時間が 6.5 時間以下、または 9 時間以上の男性の精液量・精子濃度に低下がみられ、睡眠時間は長くても短くても精子に影響を与えてしまうことがわかりました。睡眠時間は 7～7.5 時間程度とるよう意識してみましょう。



## ☆股間周りの熱や圧迫に注意！

精巣は熱に弱く、温度が上昇すると精子を作る造精機能が低下してしまいます。締め付けのある下着（ブリーフ）やぴっちりしたジーンズ、長風呂やサウナ、膝上でのパソコン操作は熱がこもりやすいので気をつけましょう。また、長時間の自転車やバイクはサドルの圧迫によって血流が悪くなり、ED や精子の減少、運動率の低下を招く恐れがあります。



## ☆育毛剤に注意！

AGA（男性型脱毛症）の治療薬で、フィナステリド・デュタステリドを主成分とする治療薬（プロペシア、ザガーロなど）には注意しましょう。男性ホルモンの作用を抑える働きがあり、性欲減退や ED、精液の状態を悪化させる可能性があります。※ミノキシジルを使った治療薬（リアップなど）なら不妊への影響はないため、AGA が気になる方はそちらをお使いください。

