

プレコンセプションケア②

男性が
知っておきたいこと

不妊症の原因の
およそ**半分は男性**にあります

不妊は、女性だけの問題ではありません！



男性に原因がある不妊の多くは
自然妊娠は難しく、体外受精が必要となります

世界的に男性の精子数は減少しています

- アメリカ、ヨーロッパ、オーストラリア、ニュージーランド、中南米、アフリカ、アジアの男性の精液サンプルで経年的に少なくなっていることが確認されている
- そして、その減少スピードが上がってきている
- しかしながら、その原因は不明である
 - 男性の生活習慣の影響？
 - 妊婦が何らかの環境化学物質にさらされる影響？



精液の質に悪影響があると考えられること

体重: やせすぎても、肥えすぎてもいけません

肥満(BMI 30以上)でも、やせ(BMI18.5 未満)でも
精液の質を低下させる可能性あり

精子数減少、精子運動率低下



$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \div \text{身長(m)}}$

18.5未満 → やせ

18.5～25未満 → 普通

25以上 → 肥満



精液の質に悪影響があると考えられること

年齢と共に精液の質は低下します

精液量、精子数、運動率、正常精子形態率が低下

過度な禁欲は、白血球増加など精液の質を下げます

期間は2～7日が良い

育毛剤は注意 男性ホルモンの活性化を抑制する

サウナや長時間の入浴は控えましょう

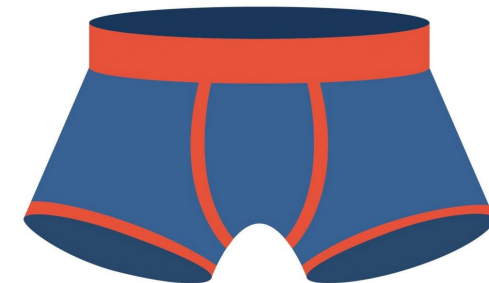
精子は熱に弱い

過度のアルコール摂取 喫煙

きつめのパンツ 精巣の血流を悪化させる可能性があります

睡眠不足や精神的ストレス

男性も生活の質を考える必要があります



妊娠を考えるなら
男性も生活習慣を見直しましょう