

妊娠するための性交渉の回数は？禁欲期間は？

妊娠するにはまず性交渉をすることが大前提です。外来ではよく性交渉の回数は？禁欲期間はどうすればよい？などの質問があります。性交渉の回数を増やしてしまうと肝心な時期に精子の数が減らないか、また運動率が悪くなってしまわないかなどと心配するカップルもよくみかけます。では実際、性交渉の回数と妊娠率にはどのように関係があるのでしょうか？

性交渉の回数と妊娠率を調べたアメリカの Wilcox AJ らの研究 (New Engl J Med. 333 (23) :1517-1522, 1995) では週 1 回の性交渉では 15%、そして 1 日おきの性交渉では 33%、そして毎日性交渉をもつカップルでは 37%の妊娠率と性交渉の数が多ければ多いほど妊娠率が高くなるとの報告でした。

また、Marshburn ら (Fertil Steril 93:286, 2010) は、人工授精前の禁欲期間と妊娠率を検討し 2 日未満では 11, 27%、3-5 日では 6, 07%、5 日以上では 7, 25%と報告しています。

ほかにも Marcus W Jurema らの報告 (Fertil Steril 84 (3) :678-681, 2005) の報告では 414 カップルの 929 周期の人工授精のうち約 12%の 113 周期が妊娠し、3 日以下では 14%、4-10 日では 10%、10 日以上では 3%の妊娠率でした。そしてなんと 14 日以上では 0%でした。

また、毎日射精しても精子数や運動率に変化は見られないことが分かっています。そして乏精子症の男性でも毎日射精することで精子の数や運動率が改善することが報告している論文もあります。(Eliahu Levitas ら Fertil Steril 83 (6) :1680-1686, 2005)

これらの報告からはいずれも長期間の禁欲は妊娠率には良くない事が報告されています。禁欲期間が長い場合なぜ良くないのかは、射精しないと新しく精子をつくるスペースができない事や古い精子からの活性酸素産生により精子および精子形成細胞がダメージ (DNA 損傷) をうけるため妊娠率に影響が出ると考えられます。

では、排卵日前後以外の性交渉は意味があるのでしょうか？

臓器移植や妊娠の時に臓器や胎児が拒絶されないように働く免疫細胞は調節性 T 細胞とされています。着床期に子宮内膜ではこの調節性 T 細胞が増加します。マウスでは性交渉をきっかけに排卵が起こり、このとき子宮内膜では調節性 T 細胞が増えて妊娠の準備に入りますがこのきっかけとなるのが精液の暴露なのです。子宮内膜が精液に暴露する事により免疫が寛容になり着床が促進される可能性が示唆されているのです。

以上より、性交渉の回数が多いほど (禁欲期間が短いほど) 精子の状態も子宮内膜の状態

も良くなり妊娠率が上昇するとの結果でした。

しかし実際日本の婚姻関係にあるカップルでの性交渉の実態はどのようなのでしょうか？
日本家族計画協会では婚姻関係があるカップルに調査したところ病気など特に理由もなく1ヶ月以上性交渉のないいわゆるセックスレスのカップルの割合は図が示すようになんと44.6%と報告しています。

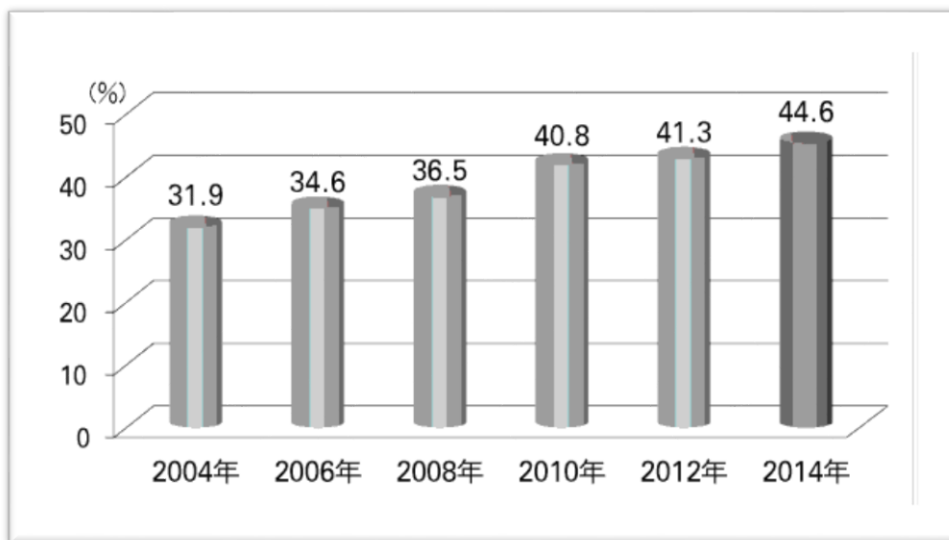


図 婚姻関係にあるカップルのセックスレスの割合 (日本家族計画協会)

理由としては表を見ますと男女ともに「仕事で疲れている」(男性 21.3%、女性 17.8%)との回答が多いようです。

	男性				女性			
	2001年 朝日新聞調査	2010 年	2012 年	2014 年	2001年 朝日新聞調査	2010 年	2012 年	2014 年
N=	500	122	117	89	500	208	166	185
仕事で疲れている	15.7	19.7	28.2	21.3	3.0	13.9	19.3	17.8
出産後何となく	15.7	18.9	17.9	15.7	11.9	22.1	20.5	16.8
現在妊娠中、出産後すぐだから	—	—	—	11.2	—	—	—	9.7
面倒くさい	20.5	10.7	12.0	10.1	17.2	26.9	23.5	23.8
家族(肉親)のように思えるから	7.2	3.3	2.6	10.1	9.7	4.8	4.2	5.4
相手がいない	—	8.2	4.3	7.9	—	0.5	1.8	3.2
セックスより趣味など楽しいことがある	9.6	4.9	1.7	4.5	16.4	6.3	4.8	5.9
勃起障害に対する不安がある	3.6	3.3	3.4	1.1	2.2	1.0	—	0.0
その他	27.7	29.4	27.3	16.9	39.6	22.6	25.9	13.0
無回答	—	1.6	2.6	1.1	—	1.9	—	4.3

表 婚姻関係があるカップルが性交渉に積極的になれない理由 (日本家族計画協会)

性交渉の回数を増やせばよいのはわかっているが、日々の生活でなかなか難しいのも現状のようです。まずは**週2-3回の性交渉**が現実的なのでしょうか。

まずは「**排卵日に頑張らなくては。**」ではなく、**排卵日以外の性交渉にも意味がありますので、排卵日に制限されることなく性交渉をするようにしてみましょう。**

しかし、妊娠を意識するあまり男女ともに排卵日が近くなると憂鬱になる「**排卵日うつ**」や、妻の排卵日に合わせて性交渉する**タイミング法**が**ストレス**となり**勃起や射精がうまくいなくなる「タイミングED」**、そして妻にだけ性交渉が**上手くいなくなる「妻だけED」**などもあります。この場合はED治療薬の使用や、それでも治療効果がない場合は人工授精なども考えましょう。外来にてご相談下さい。

文責 庄田