

# 妊娠しやすいからだづくり

今月は「妊娠しやすいからだづくり」という題でお送りします。「笑うこと」は身体に良い影響をもたらしてくれるそうです。そして、食生活の面でも興味深い発表がありました。



## 『笑いが体外受精の妊娠率を高める』

イスラエルの研究者は、体外受精・胚移植後の“笑い”が、治療成績を高める可能性があるとして、ヨーロッパ生殖医学会で発表しました。

研究者は体外受精を受ける女性が過度の緊張、不安や心配から多大なストレス状態にあり、それが治療成績に影響を及ぼしているのではないかと考えました。そこで体外受精を受けている女性が胚移植後にコメディーを楽しむことで、治療成績にどのように影響が出るのかを確かめました。25～40歳の186名の体外受精を受けている女性を、93名ずつ2つのグループに分けました。一方のグループの女性は胚移植後の回復室で15分間医師が自らコメディーを演じるのを観賞しました。そして、もう一方のグループには、通常の治療以外には何もませんでした。その結果、コメディーを楽しんだ女性のグループでは、93名中33名が妊娠したのに対して、通常の治療を受けた女性のグループでは、93名中18名の妊娠だったとのことです。

☆この発表は、体外受精を受けるにあたって、ストレスをコントロールすることが大切であることを示すものです。

## 『乳製品の摂取と排卵障害による不妊リスクの関係』

低脂肪乳製品を多くとる女性は、高脂肪乳製品を多くとる女性に比べて、排卵障害による不妊のリスクが高いことが、アメリカで実施された調査によって明らかになりました。

ハーバード大学公衆衛生大学院の研究チームは、過去に不妊歴がなく、子どもを望んでいる18,555人の既婚女性を対象に、8年間に渡り食生活についての追跡調査を実施しました。調査期間中に、2,165人の女性が不妊検査を受け、438人は、無排卵もしくは排卵障害により不妊であることが分かりました。そして、1日に2つ以上の脱脂乳やヨーグルトなどの低脂肪乳製品を食べていた女性は、1週間に1つ以下しか低脂肪乳製品を食べない女性に比べて、85%以上も排卵障害により不妊になるリスクが高かったとのことです。また、反対に、成分未調整牛乳のような高脂肪乳製品を1日に1回以上とる女性は、1週間に1回以下しかとらない女性に比べて、排卵障害により不妊になる確率が27%低かったそうです。アイスクリームで調べてみると、1週間に2個以上のアイスクリームを食べる女性は、1個以下しか食べない女性に比べて排卵障害により不妊になる確率が38%低かったとのことです。

研究者は、妊娠を望む女性は、健康のため**全体の摂取カロリーを増やすことなく**、飽和脂肪酸の摂取は抑えながら、脱脂乳やヨーグルトのような低脂肪乳製品から、成分未調整の牛乳やアイスクリームなどの高脂肪乳製品に替えることを勧めています。

☆くれぐれも、誤解しないでいただきたいのは、アイスクリームや高脂肪乳製品をたくさん食べれば、妊娠しやすくなるということではありません。過度に脂肪の摂取を制限しすぎるのはよくないということでしょう。バランスよく食べることに尽きるのではないのでしょうか。

上記2つの内容は、決して「笑うこと」「乳製品をたくさんとること」で妊娠するというものではありませんが、身体も心も安定した状態が妊娠には良い影響をもたらすのではないかとことを示唆しているのでしょうか。

