

スーパー精子を育てよう

-不妊カウンセラー・体外受精コーディネーター養成講座より-

不妊症に悩むカップルは 6 組に 1 組と言われてはいますが、日本では不妊症といえば、女性の問題という先入観が少なからずあります。しかしながら、不妊原因の約半数が男性にもありうると言われています。そこで今回は、リプロダクションクリニック大阪 石川智基先生の講演から、妊娠率を上げる「スーパー精子」を育てるための 6 つの方法をご紹介します。

精子は温度ストレス(高温)や酸化ストレス(活性酸素)に弱く、精子の DNA が損傷します。精子 DNA が損傷すると、妊娠率は低下します。^{注1}

- ① 酸化ストレスの原因となる活性酸素を除去するために、禁煙^{注2,3}、コーヒーを摂取しすぎない、寝不足などの生活習慣を改善しましょう。⇒禁煙、コーヒーを制限する、規則正しい生活
- ② また、活性酸素を除去するために、抗酸化剤としてビタミン C,E^{注4} 摂取しましょう。⇒ビタミン C,E の摂取
- ③ 前立腺は精液の液体成分である精漿を分泌している器官の一つです。^{注5} 前立腺炎などの疾患がある場合には、炎症を起こし精子の運動率を低下させることがあるので、抗菌薬や抗炎症薬で治療しましょう。また、精索静脈瘤があると精液所見が悪化しますので、手術も考慮します。^{注6}⇒男性生殖器の疾患に対して、抗菌薬、抗炎症薬、手術
- ④ 精子は温度ストレスにも弱く、高温は大敵です。そのため、下着を選ぶときは、ブリーフよりトランクスがおすすめです。また、長時間のサウナも控えましょう。⇒高温を避け、ブリーフよりトランクス
- ⑤ 禁欲期間が長くなると、精子 DNA の損傷が増加すると言われています。これは、精液中の未成熟な精子や白血球が活性酸素を産生し、周りの精子がダメージを受けるためです。⇒禁欲期間は 1~2 日^{注7}、1 週間に 3~4 回射精
- ⑥ 無精子症や不動精子症、重度射精障害などで、十分な数の運動精子を得られない場合には、精巣から直接精子を回収する精巣精子採取術(TESE)を検討しましょう。^{注8,9}⇒男性不妊専門医を受診

また、今回の講演にはありませんでしたが、食事も重要です。ご興味のある方は、「男性の食生活・生活習慣と精子の質について」をご参考ください。

- ① 禁煙、コーヒーを制限する、規則正しい生活
- ② ビタミン C,E の摂取
- ③ 男性生殖器の疾患に対して、抗菌薬、抗炎症薬、手術
- ④ 高温を避け、ブリーフよりトランクス
- ⑤ 禁欲期間は 1~2 日、1 週間に 3~4 回射精
- ⑥ 男性不妊専門医を受診

