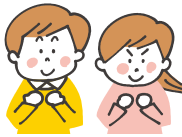


精子の質の改善

メンズ妊活のヘルスケア

生活習慣は精子形成に大きな影響があります



体質改善に努めよう

喫煙や肥満は酸化ストレスを増加させ、精子のDNAにも影響があると考えられます。日常生活で男性不妊のリスクファクターを減らすよう努力しましょう。

男性用サプリメント
「SOサポート」



<https://www.babyandme.jp>

オススメの妊活サプリメントは？

メンズ妊活には「還元型コエンザイムQ10」(SOサポート)や「亜鉛」などがオススメです。



精子は精巣内で74日かけて精子になる

サプリメントや冷却シートは一定の期間、継続的に使用しましょう。

「陰嚢の温度管理」はとても大切です

精巣の温度は1-1.5℃上昇が続くと、精液検査の結果が悪くなる(精子濃度が減ったり、精子運動率が悪くなったり、形態不良精子が増えたりする)ことが知られています。

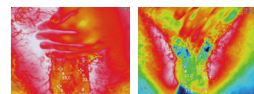
精巣の機能を保つには35度が理想的

男性不妊の患者: 精索静脈瘤があると精巣の温度が上がると言われています。精巣の温度管理を目的とした冷却シートで、メンズ妊活に人気のヘルスケアグッズです。

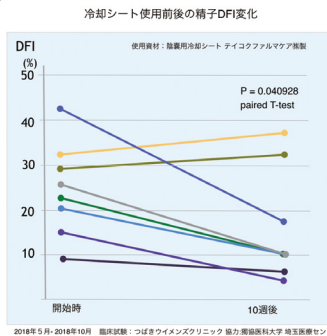
陰嚢冷却シート



KIBOH Cooling Sheet
<https://www.teikoku-pc.co.jp>



使用前 貼付後3H



精子の取り扱い方法の改善

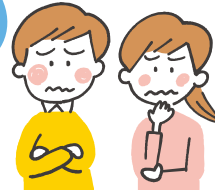
精子の取扱も重要です



精液検査でも不妊治療では生命の根源となる精子の取扱はとても重要です。体外に射出された精液は温度、空気、紫外線、脱水などの影響で時間と共に劣化してしまいます。

〈温度〉

早朝の採精と
精液所見が
心配



〈所要時間〉

クリニックへの
持参が不安

劣化しにくく、保存と運搬性に優れた

トランスポーターS™

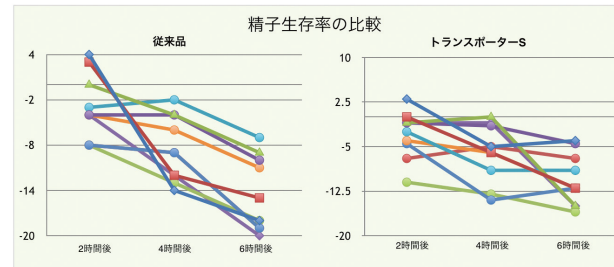
最新型採精容器

【特徴】

- 外気温の影響を受けにくい
- 本人が・・・[採精しやすい]
- 一時的に・・・[保存しやすい]
- 自宅から・・・[輸送しやすい]
- 医療機関で・・・[回収しやすい]



<http://www.kitazato.co.jp/ja/>



【監修】獨協医科大学埼玉医療センター リプロダクションセンター
【制作】ミツボシプロダクトプランニング株式会社

ポジティブな

メンズ妊活

「精子力」クライシスに負けない
男性の前向きな妊活を応援する

Men's Ninkatsu



nin-cats

「精子力」クライシス

不妊の半数は男性が原因

精子を取り巻く危機 (クライシス)

男性不妊の原因は？

性行動がうまくできない

- ED (勃起不全)、タイミングED
- 射精障害 (腔内射精障害)
- 逆行性射精
- 脊椎損傷による射精障害やED



精子がうまくつけれない (精液検査の結果がよくない)

- OAT症候群 (乏精子症、精子無力症、奇形精子症)
- 精索静脈瘤
- ホルモン分泌異常 (内分泌異常)
- 無精子症 (閉塞性・非閉塞性)

「精子力」改善に必要な要素

- 精子機能検査
- 精子形成の改善
- 精子の質の改善
- 精子の取り扱い方法の改善

話題の「精子力」に注目してください。



【出典】 獨協医科大学埼玉医療センター 院長
泌尿器科主任教授 リプロダクションセンター GM
岡田 弘 先生

精子機能検査

最初の一步は精液検査から Seem (シーム)

自宅で出来る 簡易的なチェック

スマホでお手軽に精子の濃度と運動率が測定できます。

<https://seem.life>

Seemは精液簡易測定ツールです。医療機関での診断に代わるものではなく、また、確定的な診断を行うものではありません。必要に応じて医療機関を受診するようおすすめいたします。



WHO (世界保健機関) の基準値

精液量	1.5ml以上
精子濃度	1ml中に1500万以上
総精子数	全体で3900万以上
運動率	40%以上
前進運動率	32%以上
正常形態率	4%以上



妊活を計画したら医療機関の検査を

基本的な検査

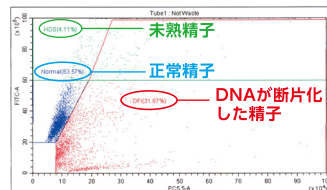
精液中の精子の数や運動率や形などを調べる検査です。この検査でわかるのは、精子濃度・精子運動率・正常形態率などで、3つとも低い場合を「OAT症候群」といいます。

躊躇しないで
少しでも早く！



高度な検査

「精子DNA断片化率の検査」をすることで、精子の能力を総合的に判断し、精子に受精させる力があるかどうかわかります。



注目すべきはDFI※

精子DNAの断片化率が高いほど、受精しにくく、たとえ妊娠しても流産の確率が高くなります。

※DNA断片化指数 (DFI: DNA fragment index)

精子形成の改善

こんな人は早めに受診しよう！

- 35歳以上でこれから妊活をはじめ
- 肥満している
- 性病にかかったことがある
- 39℃以上の熱を出したことがある
- 睾丸をぶつけて腫れたことがある
- 睾丸を下ろす (停留精巣) 手術や鼠径 (そけい) ヘルニアの手術をしたことがある

男性不妊外来



- 睾丸の袋 (陰嚢) に水が溜まったことがある
- 抗がん剤治療や放射線治療を受けたことがある
- ED気味だ
- 潰瘍性大腸炎やクローン病で薬を飲んでいる
- 神経科や精神科、メンタルクリニックにかかっている
- 再婚だが、前の結婚でも子どもに恵まれなかった
- 髪の毛の薬を飲んでいる

治療の例

ホルモン療法

造精機能障害のなかでも「ホルモン分泌異常」で、精子をつくるために必要な下垂体ホルモンの分泌が不足している場合は、ホルモン補充療法を行います。



抗酸化療法

手術 (精索静脈瘤)

精索静脈瘤があると精巣の温度が2~3度上昇することが多く、熱に弱い精巣の造精機能が低下して、OAT症候群を招くことになりま。精索静脈瘤の手術により精液所見が改善されるケースがあります。手術後に使用するサポーター <https://www.mitsuboshipp.jp/>



無精子症の治療法

- Conventional TESE (精巣精子採取術)
- Micro-TESE (顕微鏡下精巣精子採取術)

Conventional TESEは、精巣から精巣組織を取り出し、その中から精子を見つける方法。MD-TESEは、精巣の中にある精細管を採取し、その中から精子を見つける方法です。