



ニューヨークの不妊治療クリニックGFGの

アメリカ妊活便り

毎月第4週火・水曜 掲載
今月は第4水曜が休刊のため月・火掲載

第4回

男性不妊①

～精子と生活習慣～



115 E.57th St, Suite 420-430, New York, NY 10022
<https://globalfertility.net/>
Tel 917-940-2703 (日本語デスク)
Email: tomoko@globalfertility.net



アメリカ妊活便りの全連載は
こちらでお読みいただけます。

WHO（世界保健機構）によると現在、男女の夫婦・カップルの約15%が不妊の問題を抱えており、そのうち、原因が「女性のみ」にある場合が約41%、「男性のみ」が約24%、「男女両方」が約24%と言われている。つまり、不妊＝女性の問題と思われがちだが、実際のところ、不妊の原因の約半分が男性側にあるということだ。

精液検査とは

最近、女性患者様からの不妊検査のお問い合わせだけでなく、精液検査を申し出られる男性患者様も増えてきた。では、精液検査とは一体どのような検査なのか。

精液検査では、精液の量、精子の数、精子の運動率、精子の正常形態率、白血球、赤血球の有無、精液の濃縮の有無などを知ることができる。もう少し具体的に明記すると、精液量1.5ml～5.0ml、精子濃度（射精液1mlあたりに存在する精子の数）1,500万/ml以上、運動率（動いている精子の割合）40%以上、前進率（動いている精子の、前方への移動の強さ）2+以上、正常精子形態率が4%以上が正常値とされている。

正しい結果を得るために

初回の検査結果で異常値が出ても悲観することはない。男性機能は非常にデリケートで、その日の体調やストレスによって値が大きく変化する。通常は一度の検査で済むが、初回の検査で異常値が出た場合は、再検査（少なくとも1、

2回）を行い、再度異常値が出た際はじめて不妊を疑い、治療を開始するのが正しいプロセスである。

正しい結果を得るために、検査前には生活習慣などに関するいくつかのアドバイスを提示。その中の一つ、3～5日間の禁欲期間を設けることも大切な準備事項である。

生活習慣が与える影響

また、男性の精子は生活習慣から受ける影響も大きい。バランスの取れた食事、十分な睡眠、適度な運動を心掛けるほか、禁煙、ストレスの軽減、過度のアルコールやカフェイン（一日1～2杯程度はOK）の摂取を控えることは精子の質向上に貢献する。そのほか、精巣は温められると生成能力が低下するため、長風呂やサウナ、長時間ノートパソコンを膝の上に置くことを避けたり、下着による圧迫（ブリーフ型よりトランクス型）、長時間のオートバイや自転車等による圧迫を避けることも留意すべき。そして、育毛剤（経口剤）にはテストステロン（男性ホルモン）を抑制する成分が配合されている場合が多く、それが精子に悪影響を与え、無精子症などを引き起こす可能性もあるので、精液検査の前や妊活中の男性は使用を避けた方がよい。

次回は、男性不妊の症例や治療法についてご紹介する。