

あなたの妊娠力はもっと高まる!

vol.4

潜在的な妊娠力を上げるためにできること

まずは禁煙！生活を見直して妊娠しやすい体の土台をつくり、さらにサプリメントをプラスしましょう

連載1回目「どんな名医が、どんなすばらしい治療をしても、潜在的な妊娠力が低ければ、よい結果を得るのは困難」とお話ししました。最終回は、潜在的な妊娠力を上げるために、自分でできることを紹介しましょう。

カロリーは足りていても栄養素不足が気になる現代人

「潜在的な妊娠力」を上げるためには体質改善が必須です。そして、その基本となるのが、生活習慣の見直しです。禁煙、カロリー控えめで栄養バランスのとれた食事、週に3回以上の運動（ウォーキングなど、無理なく続けられるものを）、そして十分な睡眠を心がけましょう。

意外に見のがされがちなのが、睡眠はとも重要。午後10時から午前2時は細胞を修復する成長ホルモンが分泌されるので、できれば日付が変わる前に寝るのが理想です。この4ポイントを見直すだけでも、かなり体の状態はよくなりますが、

さらにサプリメントで不足しがちな栄養素をプラスするといいでしよう。実は、加工食品やインスタント食品を日常的にとる現代の食生活では、カロリーは足りていても、栄養素不足という人が少なくないのです。

ビタミンDや鉄不足の人が目立ちます

サプリメントもたくさん種類があるので、どれを選ばよいか迷う人も多いでしょう。「妊娠力」というキーワードで考えると、必要なのは葉酸と亜鉛、ビタミンD。葉酸は卵子や受精卵の健全な発育のために重要です。亜鉛はホルモンの合成や分泌にかかわり、ビタミンDは受精卵の着床やアンチミューラーリアンホ

ルモン（AMH）との関係が指摘されています。

最近、患者さんの血液検査をする

と体内に貯蔵されているビタミンDや鉄が不足している人が目立ちます。でも不足しているから、鉄だけ、ビタミンDだけとればよいというわけではありません。ビタミンやミネラルはお互いに助け合ってその働きを高めるので、必要な栄養素を効率よくとれるマルチビタミン、マルチミネラルを選ぶとよいでしょう。

さらに女性ホルモンや男性ホルモンの原料となるDHEA（デヒドロエピアンドロステロン）や抗酸化力の高いメラトニンの摂取により、卵巣機能が改善することがあります。このほか、アスタキサンチン、トコトリエノールなど高い抗酸化力を持つ成分はいくつもあり、これらを配合したサプリメントもあります。試してみたい人は、サプリメントに詳しい医師に相談してみましょう。

ただし、「サプリメントを飲んで



幸町IVFクリニック

豊先生

1989年東邦大学医学部卒業、同大学第1産婦人科に入局。93年同大学院修了、医学博士。94年アメリカに留学し着床前診断の研究に携わる。2002年幸町産婦人科副院長。11年幸町IVFクリニック院長。産婦人科専門医、生殖医療専門医、臨床遺伝専門医。

サプリメントも力を発揮するのです。

サプリメントはどれくらい飲み続ければ、効果が出るの？

A 効果には個人差が。目安は6カ月くらい

サプリメントは薬ではありません。ですから、飲んですぐ効果が出るわけではありません。また効果の出方も、人によってまちまちであることを頭に入れておきましょう。飲む期間の目安ですが、最低6カ月くらいは続けないと効果を実感するのは、むずかしいでしょう。

タバコを吸っているとなぜ妊娠力が下がるの？

A 活性酸素がつくられて老化を促進！ 流産率もアップ

タバコを吸うと、体内で過剰な活性酸素が作られます。過剰な活性酸素は老化や病気を招くもとで、卵子や精子の質を悪くしてしまいます。またせっかく妊娠してもタバコを吸っていると、吸っていない人よりも流産のリスクが高まります。妊娠力を上げたいなら、女性は絶対禁煙！ 男性も自分&パートナーのため、禁煙することが望ましいでしょう。

幸町IVFクリニック



住所/東京都府中市府中町
1-18-17 コンテント府中1階・2階
アクセス/京王線府中駅より徒歩4分
電話/042-365-0341
HP / <http://www.saiwaicho.com/>
※月曜・祝日は休診、完全予約制