

幸町 IVF クリニック

# あなたの**妊娠力**は もっと高まる! Returns!

高度な治療を受けても、体の状態が悪ければなかなか結果は出ないもの。妊娠しやすい人、しにくい人を分けるのは、“妊娠力”の違い。きょうからできる体質改善で、妊娠力を底上げしましょう!



教えてくれたのは  
**雀部 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年にアメリカへ留学し、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。



「院長と培養士の  
IVFこぼれ話」  
も大好評更新中!

[http://blog.livedoor.jp/saiwaicho\\_ivf-tamago/](http://blog.livedoor.jp/saiwaicho_ivf-tamago/)

今号は

## 食事、運動、睡眠を 見直し、**見えない** **不調を改善**することが、 妊娠力アップに つながります

というお話。

**不調の芽をつんで  
生殖にエネルギーを  
使える体**

不調をかかえていると、体はそのメンテナンスのために多くのエネルギーを必要とします。なぜなら、体にとっては次世代を残すことより、自分の生命を維持することのほうが優先順位が高いため、健康が損なわれると、真っ先に生殖の力、妊娠力が落ちてしまうのです。生殖に使えるエネルギーが少なければ、いくら医療の力でサポートしようとしてもなかなか妊娠には結びつきません。体質改善は、けつして非科学的なものではなく、治療とセットで行なうべき重要なものなのです。

それこそが妊娠力の差。もう少し数値がふえれば治療が必要になってしまう、という項目に対しては、その不調の芽を改善していく対策が必要です。

**コツコツじっくり。  
地道な心がけて  
体は変わります**

体質改善の基本は、生活習慣の見直しです。腹八分目の食事と適度な運動を心がけましょう。

食事では、ビタミンC・Eなどの酸化成分をしっかりとることを意識。細胞の老化を抑え、卵子の質を高めてくれます。ほかにビタミンDは、卵子の質の向上、免疫力アップなどが期待できる成分です。葉酸や鉄、亜鉛も妊娠に深くかわる栄養として知られていますね。ただ、こうした栄養のすべてを食事で網羅するのはむずかしいもの。サプリメントも賢く使って補っていくのがいいでしょう。

また、質のいい睡眠もたいせつです。睡眠中に出るメラトニンというホルモンには、卵巣における酸化作用が

あります。卵子の質を上げるためにも、睡眠は必須! このほか、ヨガや岩盤浴など、心地よく続けられる習慣があれば、ムリのない範囲でとり入れて、体にいいことは、妊娠にもつながります。反対に、絶対にNGなのは喫煙習慣です。体をサビさせる活性酸素のかたまりを吸っているようなもの。さまざまな体質改善をがんばっても、タバコを吸っていたら台なしです。

卵子がおもとの細胞からつくられて排卵するまでに約3カ月かかります。サプリメントに限らず、生活習慣の改善は3カ月から6カ月くらいたって、ようやく効果が始まるもの。地道にコツコツと続けていきましょう。



幸町 IVF クリニック

住所：東京都府中市府中町 1-18-17  
コンテンツ府中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  
<http://www.saiwaicho.com/>  
※月曜・祝日は休診、完全予約制  
※土曜・日曜日も診療しています