

お互いの身体のこともっとよく知ろう！

晩婚化が進む、寿命は延びている、でも年齢を重ねることで妊娠率は下がっていきます
妊娠には男女ともに身体の高健康とパートナーとのコミュニケーションが大切です
正しい知識を知り、ライフプランを考えてみましょう

男性の身体仕組み 精子

妊娠に大きく関わるのは精子の質と量



精子の量(濃度)

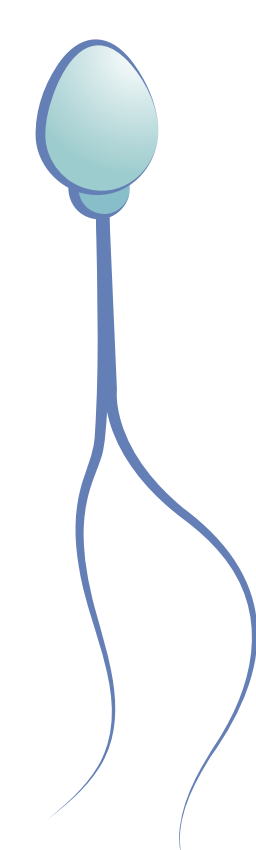
精液1mlあたりに含まれる精子の数で、1,500万/ml以上が正常とされています。精子濃度が正常値以下の状態を乏精子症、また精子が1匹もない状態を無精子症といいます。

精液の量

一度の射精で排出される精液全体の量。基準値では1.5ml以上が正常とされています。

精子のかたち

尾が2つある、頭部が潰れている等、形が正常ではない精子は受精する力が弱くなります。

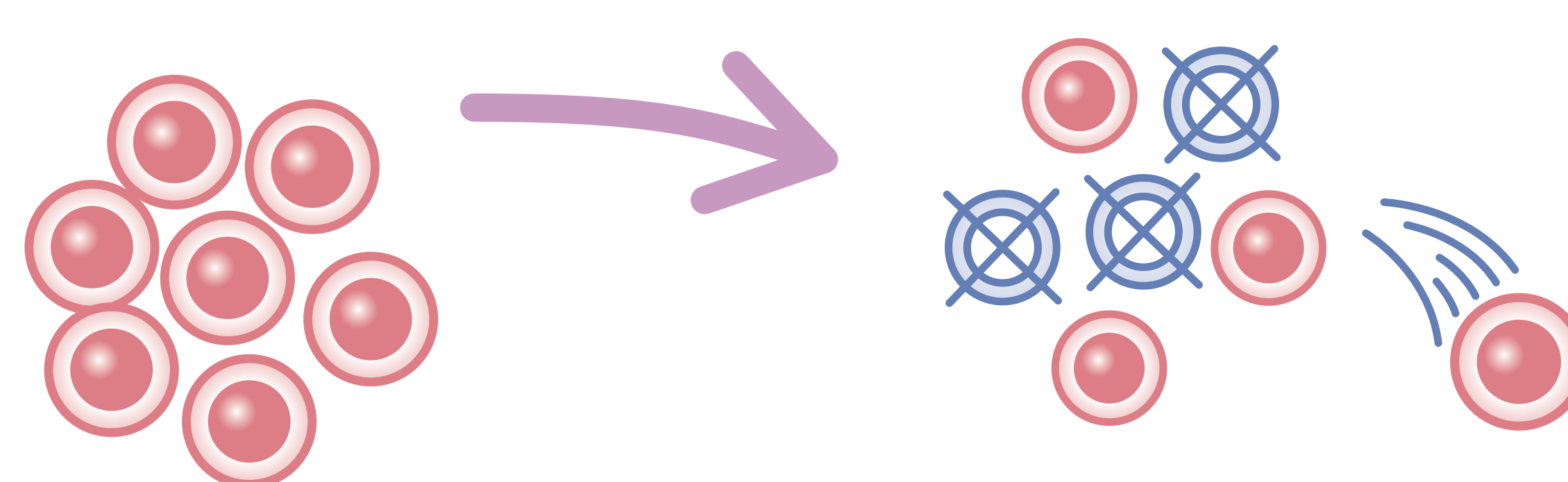


精子の運動率

すべての精子のうち、何%の精子が元気に動いているか。40%以上動いていれば正常とされています。精子の動きが弱かったり全く動いていない状態を精子無力症といいます。

女性の身体仕組み 卵子

卵子は年齢とともに減っていく



生まれる時
約**200万個**

生理が始まる頃
30～40万個



生理のたび

1,000個以上減少

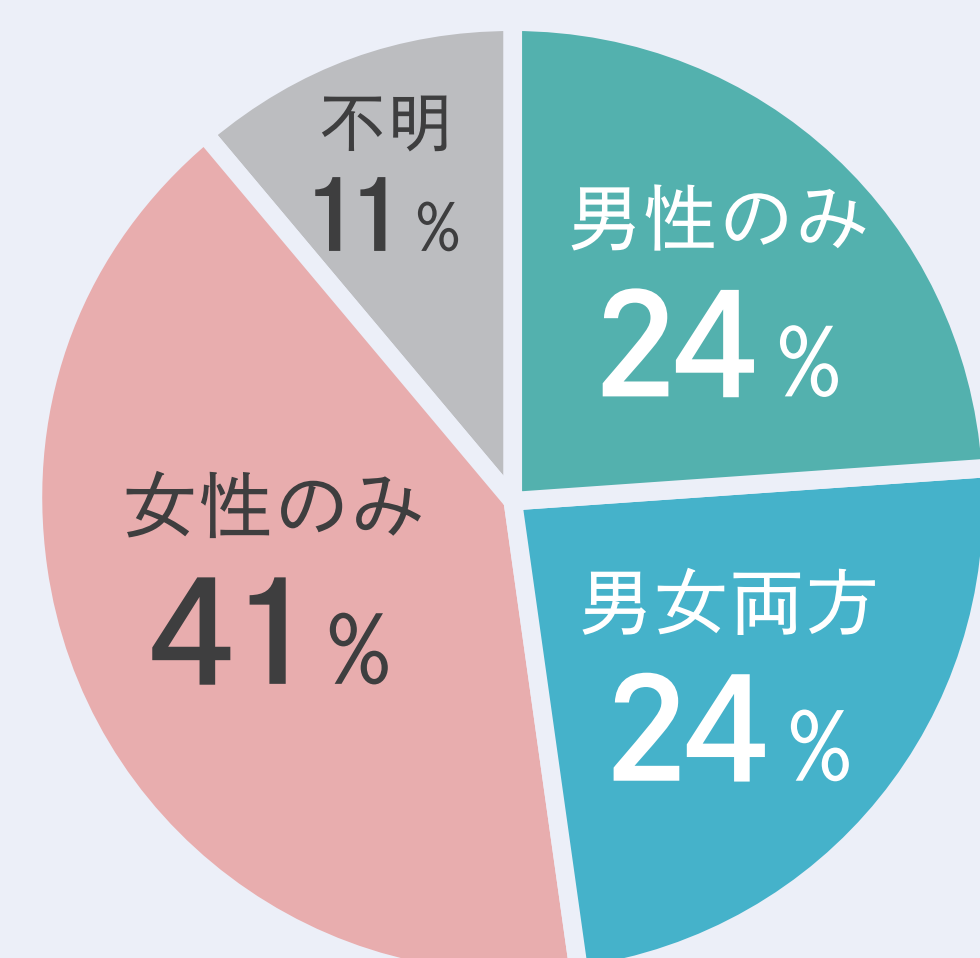


出典元:令和6年2月 東京都 福祉局 子供・子育て支援部家庭課「いつか子供がほしいと思っているあなたへ」

不妊の原因は女性だけではない 男性に何らかの原因がある場合も

不妊症の原因

48%は男性が関与



WHO(世界保健機関)調べ

男性不妊症の原因

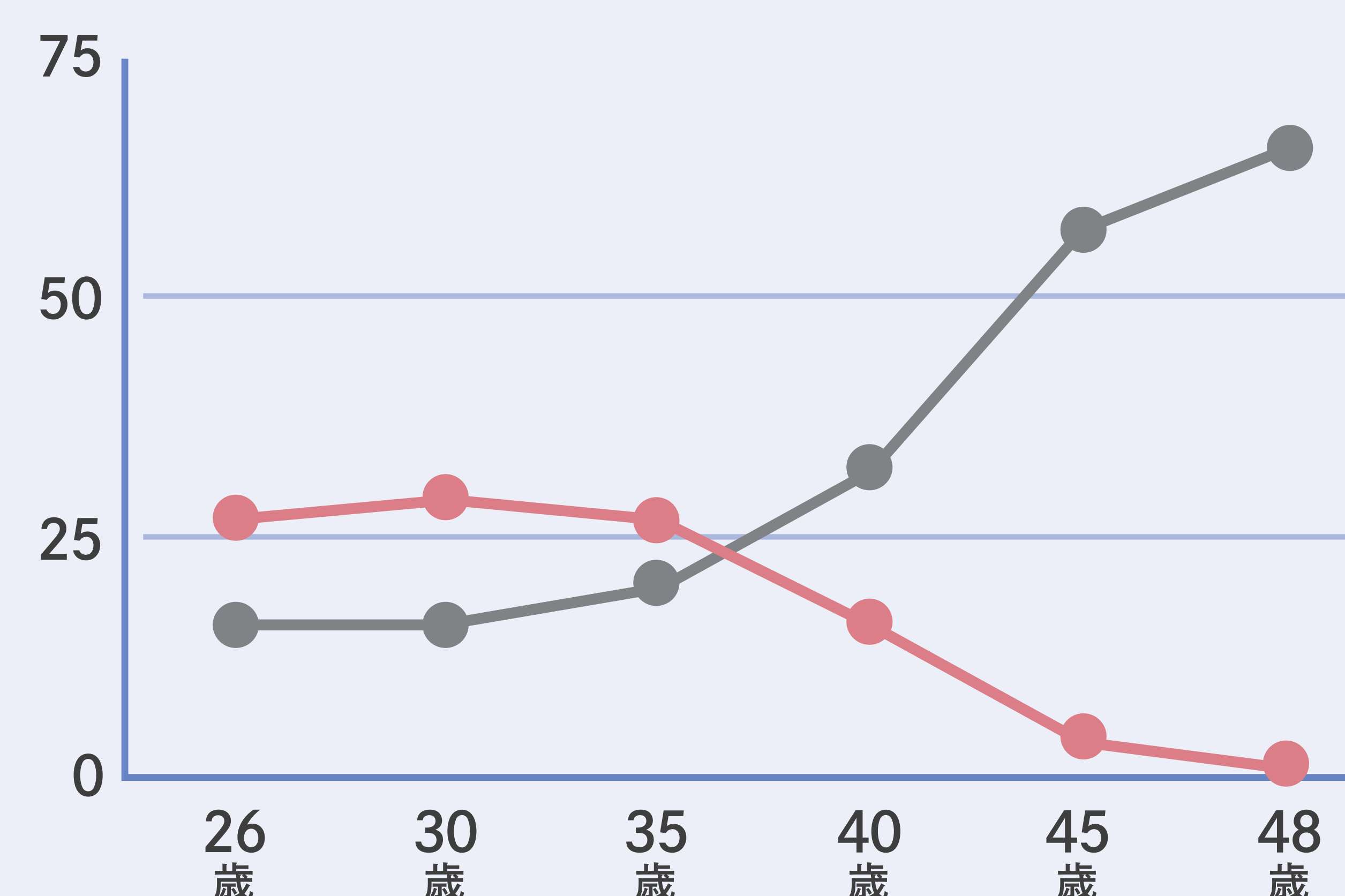
- ・性機能障害
- ・精液性状低下
- ・高度の精液性状低下、無精子症

〈生活習慣で出来ること〉

- ・精子は熱に弱いため膝の上にPCをおいて長時間作業しない
- ・サウナに長時間入らない
- ・ぴったりした下着を着用しない

女性は35歳を過ぎると、 妊娠率は下がり 流産率は上がっていく

(%) ● 妊娠率/総治療 ● 流産率/総治療



出典元:「日本産科婦人科学会」ホームページより