

はぴたま BOOK Vol.5

日本不妊カウンセリング学会所属 認定

不妊カウンセラー 松村恭子



ながいきや本舗

<https://www.nagaikiyahonpo.com>

目次

【妊活：治療について】

本当のタイミングはいつ？

ステップアップの目安は？

本当のタイミングはいつ？



妊活の基本は、まずは「性交渉」ですね。

もともと性交渉がなければ、妊娠できません。

その性交渉が一年の間に定期的にあって、それでも妊娠しない場合は男女とも、不妊治療専門のクリニックに行って検査を受けましょう。

でもまずは性交渉です。

ではどんなタイミングで行えばよいでしょうか。

性交渉は排卵日？

最近では、排卵検査薬も手に入りやすくなりそれで排卵日を測定し、その日に性交渉、というカップルも多いかと思いますがずばり、それでは遅いです。

一番妊娠しやすいのは「**排卵日の2日前**」です。

つまり、排卵日だ！と思った時は一番良いタイミングを逃している、ということになります。

でも残念なことに、排卵日を正確に予測することは、通常不可能に近いです。

なぜなら、からだは機械ではないので、生活、仕事、ストレスなどいろいろな状況に影響されて、少しでも刻々と変化するから。

なので一番いいのは、生理が終わってから排卵日と思われる日まで、なるべく回数多く性交渉をすることです。

毎日が無理としたら2日に1回はされると、その分妊娠率は高まります。

実は、1回の性交渉で妊娠できる確率は若いカップルの場合でも20%とされています。意外と低いでしょう？

でも若いカップルは回数多くできるので、その分妊娠しやすい、と言えるのですね。

なの、**生理終了から排卵日までの間、なるべくたくさん性交渉をしましょう。**

排卵誘発剤を使っていたら？

排卵誘発剤を使って、排卵をコントロールしていたら、排卵日だけ性交渉をすればよいでしょうか？

排卵誘発剤を使ったタイミングでも、排卵日の前に性交渉を行う方が良いです。

例えば、排卵を促すhcg注射をすると約36時間で排卵がおきることになっていますが、実際はもう少し幅があって、36～40時間ぐらいの間ではないか、と考えられています。

また、卵子の寿命は以前は24時間と言われていましたが、実はもっと短く数時間しかないのではないか、という考察もあります。

一方精子は、射精してから30分かけて卵子がいるところまでたどり着きます。

たまたま、卵子の排卵のタイミングと射精のタイミングが合えば良いですが、卵子の排卵のタイミングも4時間くらいありますし、それが常に夜とは限りません。

でも、精子が排卵前に卵管内にいれば安心ですね。

なので、排卵誘発剤を使っても排卵前に性交渉をして、いつも精子が卵管に待機している状態を作った方が、妊娠率が高まります。

精子はためたほうがいいのでは？

性交渉を2日に1回やっていたら精子が薄くなる、というお話もよく聞きますが、そんな心配は無用です。

精子の生存期間は3日なので、それ以上ためてしまうと、精子は死滅精子となり解けてしまいます。
更に、その解けた死滅精子が、造りたての精子の進路を邪魔してしまったり、精子の劣化の原因の一つの「活性酸素」も発生させてしまうので、せっかくのフレッシュな精子をダメにしまいます。

ですので、できたら2日に1回は性交渉をした方が、元気な精子が射精される、ということになり、妊娠する確率も高くなります。

大変残念なことに、最近は性交渉する元気がない男性も増えています。

仕事が肉体的にも精神的にも大変・・・

食生活がめちゃくちゃ・・・

飲みすぎ食べすぎ・・・

運動不足・・・

睡眠不足・・・

いろいろな原因が考えられます。

なので、そうは言っても2日に1回性交渉なんて、無理！という方もいらっしゃるかもしれません。

また、性交渉＝妊娠する手段、となつて義務のように感じてしまいだからしたくない・・・という話もよく聞きます。

本来、性交渉の持つもう一つの意味は愛情表現。

しかし現代はストレス社会です。疲れてできないのも、わかります。

だからこそ、原点に立ち戻る必要があるのではないのでしょうか。

奥様を愛しているから、性交渉をしたいと思う。

だからそのために体力をつけよう。

旦那様を愛しているから、性交渉をしたいと思う。

だから、旦那様をいやしてあげよう。

「妊娠」を離れたところで性交渉をしてみませんか。それが一番のタイミングかもしれません。

こちらもぜひお読みください。

▼ 治療のお休み中でもタイミングを

<https://www.bh-c.jp/blog/20180522/>

ステップアップの目安は？



不妊治療は、タイミング法・人工授精・体外受精（顕微授精）の、主に3つがあります。

そのうち、タイミング法と人工授精は「一般不妊治療」、体外受精（顕微授精）は「高度生殖医療（ART）」と分けられ、後者が受けられる施設は、生殖医療に携わる医師で組織される「日本生殖医学会」で紹介されています。

▼生殖医療登録施設

http://www.jsog.or.jp/public/shisetu_number/

順番としては、まずはタイミング、次に人工授精、そして体外受精、が一般的ですが、一概にそうとも言えません。

ではそのステップアップの目安は、どう考えればいいのでしょうか。

ステップアップの目安

治療のステップについて、不妊治療第一人者のリプロダクションクリニック大阪・東京の松林秀彦先生は、次のようにおっしゃっています。

35 歳未満 ： タイミング 3 回→人工授精 5-6 回→体外受精

36～37 歳 ： （タイミング法は行わずすぐに）人工授精 3-4 回→体外受精

38-39 歳 : (タイミング法は行わずすぐに)人工授精 2 回→体外受精

40～42 歳 : (タイミング法は行わずすぐに)人工授精 1 回→体外受精

43 歳以上 : すぐに体外受精

このように、タイミングは行わずに人工授精から始める、または、人工授精さえも行わずいきなり体外受精、と年齢によってその目安は違うようです。

いきなり体外受精をしなければいけないの？

でも、いきなり体外受精をしないとダメなのでしょうか？

まずはタイミングや人工授精じゃいけないのでしょうか？

先日、日本不妊カウンセリング学会の講座で、現役の不妊治療専門ドクターがこのような問題提起をされました。

結論から言うと、それはカップルのからだの状態にもよるし、なにしろ、お二人の人生設計や経済状態にもよるので、年齢が気になる場合も、必ずしも体外受精でないとだめ、顕微授精でないとだめ、というわけではない。

確かに、人工授精は体外受精に比べて妊娠率は低いです。けれど、からだへの負担や経済的負担ははるかに軽く、人工授精も数回行くと、体外受精に匹敵する妊娠率が得られる、というデータも出ています。

また、40 歳以上でAMHの値が低くても、人工授精で妊娠が成立するケースも少なくありません。

もちろん、タイミングや人工授精に時間を掛けすぎて、体外受精にステップアップしたときには体外受精での妊娠も難しくなってしまう・・・という事態は避けなければいけません、誰しもが、すぐに体外受精を行わなければいけない、ということはありません。

どの治療をいつからするか、は、カップルによって違いますし、その判断材料となるのが、不妊治療専門病院での不妊検査です。

検査後、しっかりドクターと相談し決めていきましょう。

自分ができることとして、基礎体温をつけるのも有効ですね。ただし、一日一日に一喜一憂しないで。あくまでも、ひと月のからだの流れを把握するためです。全体を俯瞰して見て、自分のからだの状態を確認してみましょう。

▼基礎体温や診療を記録できる「妊活手帳」

<https://www.nagaikiyahonpo.com/ninkatsu-techo/>

今回の「はぴたまBOOK vol. 5」は以上です。いかがでしたでしょうか。ご参考になれば、大変嬉しいです。

vol. 6の発行も予定しておりますので、ぜひまたダウンロードしてくださいね。

▼ダウンロードはこちらから

<https://www.bh-c.jp/download/>

この「はぴたまBOOK」を書いております、私、松村恭子は、日本不妊カウンセリング学会認定の不妊カウンセラーです。日々、最新の生殖医療や妊活情報を勉強しながら、妊活についてのご相談を承っております。もし、話したい、聞いてほしい、これはどうだろうか？こんなこと、誰にも相談できない・・・などありましたら、どうぞお気軽に松村までご連絡ください。お電話でもメールでも結構です。一人で悩まず、お話ししながら一緒に考えてまいりましょう。お待ちしております。

日本不妊カウンセリング学会認定不妊カウンセラー **松村恭子**（マツムラキョウコ）

e-mail : info@long-life.co.jp お電話 : 0120-496-333（平日 9-19 時）