

男性のためのプレコンセプションケア

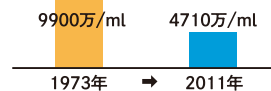


? プレコンセプションケアとは

プレとは「前」、コンセプションとは「妊娠」という意味です。プレコンセプションケアとは、若い男女が将来のライフプランを考え、今より健康を考慮した生活を送ることで、将来より健康になることを意味します。プレコンセプションケアを行うことは、自分の健康だけではなく、次世代の子どもたちの健康の可能性も広げてくれます。

男性は35歳を過ぎると、精子数が減少・変形・動きが悪くなることで、子どもを作りにくくなってくると言われています。男性も女性同様に、医学的には20～35歳くらいが妊娠に適しているといえます。また精子は年齢だけではなく、喫煙・アルコール・肥満・薬物などライフスタイルの影響を受けやすいことから、男性もプレコンセプションケアに取り組むことが望まれます。いずれ子どもが欲しいと思っている人は、ライフプランを考え、現在の自分の生活や健康に関心を持ち、生活習慣病の予防を心がけましょう。

精子の数が半減した!?



欧米諸国(北アメリカ、ヨーロッパ、オーストラリア、ニュージーランド)の調査によると、ここ40年で精子濃度が約半分まで減少したことが分かりました。日本でも、年齢に関係なく、精子の質が悪くなっている人が増えています。現代の環境要因やライフスタイルの変化が、影響していると考えられています。

自分のために、そして未来の家族のために

健康管理をしよう (パートナーがいるなら一緒に)

- 定期的に健康診断を受けよう。
- 身体やこころに不調を感じた時は、早めに医療機関で相談しよう。
- ワクチン接種で病気(風疹・おたふくかぜ・インフルエンザなど)を予防しよう。
- 感染症(風疹・B型肝炎・C型肝炎・性感染症など)から身体を守ろう。

将来の妊娠・出産やライフプランについて考えてみよう (パートナーがいるなら一緒に)

生活習慣を整えよう ▶▶▶ 裏面をチェック!

もっと知りたい!
プレコン



富山県女性健康相談センター・
不妊専門相談センターでは、
電話相談や面接相談(予約制)を行っています。

お問い合わせ

☎076-482-3033

富山市湊入船町6-7 サンフォルテ2階

相談日程	火	水	木	金	土
9:00~13:00	電話	面接	電話	面接	電話
14:00~18:00	面接	電話	面接	電話	面接

※祝日・年末年始はお休みです

富山県妊娠・
出産悩み
ほっとライン



相談
5
NS
て

男性の妊孕性にんようせいを守るために大切なこと 精子にやさしい生活を送りましょう

※妊孕性=妊娠のしやすさ

□ 生活習慣を見直そう

□ 妊娠希望への第一歩は禁煙です！

日本呼吸器学会は、タバコだけではなく非燃焼・加熱式タバコや電子タバコも、健康に悪影響があるとしています。

□ アルコールは飲み過ぎない！

多量のアルコールは、精液量や精子数に影響します。

□ 適正な体重をキープ！

肥満(BMI>25)の場合、『糖尿病』『高血圧』『高脂血症』などの生活習慣病のリスクが上がります。

× 食べ過ぎ

△ ファーストフード

○ 適度な運動習慣

× 早食い

△ 清涼飲料水

○ 炭水化物と食物繊維はセットで摂取

× 食べて直ぐに寝る

△ 植物性油脂(マーガリンやショートニング)を含むお菓子

○ 肉より、魚を積極的に

ウオーキングなどの有酸素運動がおすすめ

□ 睡眠をしっかりとうろう！

睡眠時間が6時間未満の人は、7時間以上の人より精子数が2割少ないことが分かっています。

□ ストレスをため込まない！

自分なりのストレス解消方法を見つけましょう。

□ 日頃気をつけること

股間は温め過ぎず、長時間圧迫しないようにしましょう。

スマホなど、電磁波を出すものはできるだけ遠ざけましょう。

□ 性感染症を予防しよう

□ クラミジア感染症を放置すると精巣上体炎を起し、その結果無精子症になることがあります。

□ 梅毒を妊活中・妊娠中のパートナーにうつすと、胎児に影響を及ぼします。

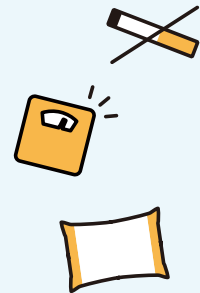
□ 感染の疑いがある時は、厚生センターや病院で検査を受けましょう。治療はカップルで行う必要があります。

□ 子どもを望むとき以外は、コンドームで性感染症と妊娠を予防しましょう。

□ 育毛剤(飲み薬)に注意

育毛剤の中には、男性ホルモンの作用を抑える薬があります。

ご使用の際は、医師や薬剤師に相談しましょう。



精子が作られるのに、3ヶ月ほどかかります。
生活習慣を見直し、継続することが大切です。

監修：済生会富山病院 泌尿器科 風間泰蔵 医師

男性の生殖器の相談や精液検査などは、泌尿器科で行っています。