

不妊とダイエット

太っていることは不妊につながりやすい

肥満＝不妊ではありませんが、肥満により妊娠できにくくなっている方がいることも確かです。この事実について、多くの方は知っているようで、実はあまり意識されていないのではないかと思います。

妊活中で肥満の場合、ダイエットをするだけであっさり妊娠することもあります。

美容のためのダイエットは挫折しやすいですが、妊娠というゴールがはっきりしているので、よし！頑張ろう！と思えるのではないのでしょうか。



肥満が不妊につながる理由

肥満が不妊に与える影響は、排卵障害（排卵がうまく行かない状態）と、PCOS（多嚢胞性卵巣症候群）で説明できます。

PCOSは様々な原因で、排卵が起こりにくい状態です（Q&A参照）。

PCOSの原因として、体脂肪からの男性ホルモンの分泌過剰が考えられています。

また、カロリーオーバーの人は血糖値が上昇しやすく、血中のインスリン濃度が高くなりやすいため排卵機能が低下することもあります。

肥満が必ずしもPCOSの原因になるという訳ではありませんが、PCOSに肥満が合併する頻度が高いこと、PCOSはそもそもインスリンの異常がベースにあることが多いことから糖尿病との関連も指摘されています。

肥満と排卵障害、PCOS、インスリン抵抗性、糖尿病はそれぞれ複雑に結びついて不妊につながる人が多いのです。

また、肥満になると血液の巡りも悪くなりがちになり、身体が冷えやすくなります。

血の巡りをよくして、身体を冷やさないようにするのも、妊娠・出産に向けて行う大事な取り組みです。

さらに、肥満の人に多く見られる偏った食事、生理周期の乱れなど、妊娠しにくい身体をつくる原因になってしまいます。

肥満の解消、ダイエット＝立派な不妊治療です

肥満は不妊の原因になりますが、逆に肥満を解消することで妊娠しやすくなります。

しかし、肥満があって不妊で悩んでおられる方の中には、中々妊娠しないというストレスによって過食をしてしまい、さらに体重が増えてしまった…という方も少なくないようです。

不妊症における治療で最も難しいのは肥満の解消、ダイエットだともいわれています。

過度なダイエットはかえって排卵異常などが起きやすく不妊症の原因になるので注意が必要です。

適正な体重の維持は妊娠するうえで最も重要なことのひとつなのは間違いないでしょう。



ダイエットが続かない5つの理由（わけ）

いざ、ダイエットを始めてもなかなかうまくいかず、失敗してしまう方も多いかと思います。ここでは、ダイエットを失敗してしまう方に多い理由を5つに分けて、説明します。

1. 具体的な目標がない

❖ 自分自身の美容のためのダイエットは、具体的なゴールが見えず、挫折しやすい方も多いかと思います。

しかし、妊活のためのためのダイエットは、妊娠というゴールがはっきりしているので、よし！頑張ろう！と思えるのではないのでしょうか。



2. 記録と管理ができない

❖ ダイエットが続かない理由に体重と食事の記録をしていない、ということも挙げられます。体重と食事を記録することで、ダイエットに意識が向けられ、自身への戒めにもなります。体重の記録は朝と晩の2回測ることで、食べ過ぎているかどうかの目安に活用できますし、食事の記録では、甘い物やアルコールも全て書き出します。すると食事の内容の偏りや量を可視化することができ、自分でコントロールできるようになります。自分で管理ができるようになる習慣が身につけば、少し食べ過ぎて体重が一時的に増えてしまったとしても、また自身でコントロールして戻すことができます。



3. 偏った食事内容

- ❖ 食事でダイエットを行おうと思うと「食べる量を減らさなきゃ」と思いがちですが、食事量を減らすだけのダイエットは満足感が得られずに気を抜くと暴飲暴食に走りやすくなります。ダイエットで大事なものは、食事の量ではなく「バランスの取れた食事」です。

また、血糖値をゆるやかに上げる「食べ順」も意識しましょう。

野菜や汁物から食べ始め、次にタンパク質の摂れる肉や魚、最後にご飯やパンなどの炭水化物を摂ります。この順番で食べることで、血糖値の急激な上昇を抑えることができるため、糖質が脂肪になりにくく、また食べ過ぎ防止にもつながります。

4. 運動が継続できない

- ❖ ダイエットをする際、スポーツジムに通い始める人も少なくありません。

しかし、忙しくて一度でも行けない時があると、その後は面倒になり続かない…という人が多いのではないのでしょうか？

運動も食事と同じく継続できなければ意味がありません。気負ってスポーツジムに通わなくても日常生活で活動量を上げるように意識するだけで十分です。

階段を使う、早歩きをする、電車で座らない、姿勢をよくする、一駅歩くなど、普段の生活からできそうなことを継続していきましょう。



5. 睡眠が不十分

- ❖ 見落としがちですが、睡眠不足も痩せない原因の1つです。

睡眠時間が短いと食欲を増やすホルモンの分泌が増えて、食欲を抑えるホルモンの分泌が減ると言われています。

早寝・早起きを心掛け、しっかりと睡眠を取ることもダイエットの基本です。



ダイエットを始める前に

よく聞くBMIとは？

ダイエットを始める時によく耳にする、BMI（ボディー・マス・インデックス）。
自分のBMIは以下の計算式で知ることができます。

$$\text{BMI} = \text{体重kg} \div (\text{身長m})^2 \quad \text{適正体重} = (\text{身長m})^2 \times 22$$

* 身長はcmではなくmで計算します



BMI（Body Mass Index）は肥満の指標として世界的に広く用いられています。

日本ではBMI 25以上を肥満と定義しています。

これは日本肥満学会が定義した基準で、日本人の場合はBMI 25を超えたあたりから、

- ・耐糖能異常、糖尿病
- ・脂質代謝異常症、高脂血症
- ・高血圧

といったいわゆるメタボリックシンドロームと呼ばれるような病気の発症頻度が高まることが理由のようです。

自分の状態を把握しましょう

計算式で出たBMIですが、妊活中はBMIで出た適正体重よりも、**もう少し体重が軽い方が良い**と考えられます。

当クリニックでは以下の計算式で出た体重を妊活中におすすめしています。

$$\text{妊娠に適した体重} = (\text{身長cm} - 100) \times 0.9$$

この計算式で出た数値が今の体重よりもプラス、マイナスの場合は以下を見直して体重と体質を改善していきましょう。

プラスの場合 → 「食事」「運動」「生活習慣」を見直してダイエット！

マイナスの場合 → 「食事」「筋トレ」で体重upしましょう

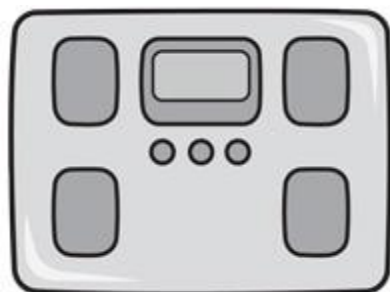


ダイエットに必要なものを準備しましょう

1. 体重計

➤ 正確に変化を知るために毎日、朝晩量りましょう。

1日に2回、朝晩体重を量ると、その日の食事が多かったのか、少なかったのかが一目で分かります。



2. 活動量計

➤ 1日の総消費カロリーを知ること、自分が摂るべき食事量の目安がわかります。



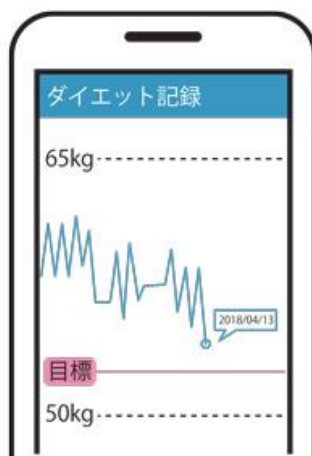
3. ダイエットアプリ

➤ 数字の見える化でモチベーションを上げて効率よくダイエットをすすめられます。

記録はダイエットの基本中の基本ですが、面倒くさいのも事実です。

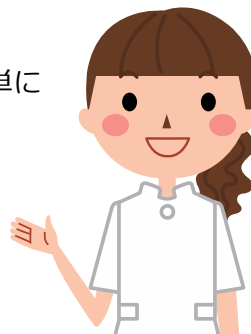
長く続けるためにも、体重入力やカロリー計算を自動でしてくれるアプリを利用しましょう。

「面倒くさくない」ことは案外、とても重要です。



1週間、体重と食べた量を記録しましょう

1週間のデータを取ることで、ダイエットの作戦計画を立てましょう。
スケジュール帳に毎日メモをしてもよいですが、今はスマートフォンで簡単に
記録できる無料アプリもあります。
自分にあったやり方でまずは1週間記録をつけてみましょう。



標準よりもBMIが高い場合

「食事」「運動」「生活習慣」を見直してダイエットを進めましょう！

ポイントはバランスよく

健康的に痩せるためには、何か極端に偏るよりも、バランスよく、継続して行うことが大切です。

痩せるために意識すべきは「食事」「運動」「生活習慣」です。

それぞれのポイントやその理由を正しく知ることは、リバウンドのない着実なダイエットにつながります。



1. 食事編

1日3食、様々な食材をバランスよく摂りましょう。

ちょっとした工夫や意識があなたのダイエットを成功に導きます。

- ❖ 食べる順番に気をつけましょう。
- ❖ 食品群をバランスよく食べましょう。
- ❖ 糖質に注意しましょう。
- ❖ よく噛んで食べましょう。
- ❖ アルコールの飲み過ぎに気をつけましょう。
- ❖ 低カロリー、高栄養価の食品を食べましょう。



2. 運動編

運動には体脂肪と糖質を分解する**有酸素運動**と、基礎代謝を高め太りにくい体を作る**無酸素運動**があります。

▶ 有酸素運動

ウォーキング、ランニング、サイクリング、スイミングなど

▶ 無酸素運動

短距離走、ダンベル運動、筋力トレーニングなど



3. 生活習慣編

決まった時間に食事をし、決まった時間に眠る。

間食や夜更かしはしない。

このような生活のコントロールが重要になります。

▶ 睡眠をしっかりとりましょう

睡眠不足は食欲増進ホルモンである「グレリン」を増加、食欲抑制ホルモンである「レプチン」を減少させてしまいます。



不妊と痩せすぎ

痩せすぎてても不妊につながるの？

太りすぎは不妊に繋がりますが、逆に痩せすぎも不妊の原因になります。

痩せとはBMIが18.5に満たない人のことを指します。

日本人の若い女性は痩せすぎの方が多いため要注意です。

モデルのようにスラッとした体型を目指したくなるのは分かりますが、痩せすぎは明らかに妊娠しにくい体質です。

不妊にならないためには健康的な体型を目指すことが大事になります。

痩せが不妊につながる理由

痩せすぎで十分なエネルギーが得られないと、まず生命活動に関係のない生理現象から抑えられます。

私たちの体は、なくても生きていける機能からエネルギーの節約が始まるのです。

本能的に自分を守るためのようです。

そのため、痩せすぎて、必要最低限の脂肪がない女性は、妊娠に関わる機能がまず削除されます。

妊娠したら、二人分の栄養を確保できそうもないので、防衛本能が働き、自分を守るために妊娠しなくなるのです。

また、痩せすぎの方に月経不順や無月経が多いのは、まさに妊娠しないように防衛本能が働いているためだからです。



健康的な体型の維持＝立派な不妊治療です

肥満の方は不妊治療を開始する前にダイエットをお勧めすることがありますが、痩せすぎの方も同様に妊娠しやすいように太ることをお勧めしています。

BMI値が低く痩せすぎているで月経不順といった問題を抱えている方は少し体重を増やしてみることが大切です。

そうすることで妊娠しやすい体質に近づけることが出来ます。

健康的な体型の維持は妊娠しやすい身体を保つ点で、最も重要な要素です。



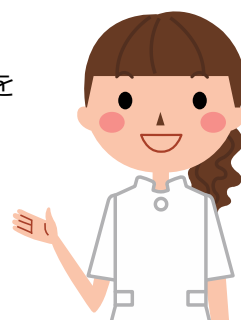
標準よりもBMIが低い場合

「食事」「筋トレ」で体重を増やしましょう！

ポイントは動いて食べる

健康的に体重を増やすためには「食事」「筋トレ」です。

痩せ型の人は食事を抜いても平気なタイプが多いので、しっかり動いてお腹を空かせて食べるようにしましょう！



1. 食事編

痩せ型の人は、当然ながらカロリーが足りていません。

筋肉量を増やしたい場合、タンパク質を毎日多く摂り、カロリーも多く摂取する必要があります。

- ❖ 食事は抜かず、3食摂りましょう。
- ❖ 筋肉量を増やすためにタンパク質をしっかり摂ることが大事です。
- ❖ 筋肉を補強する、エネルギーを与えるために炭水化物も必要です。
- ❖ 消費カロリーを上回るカロリーを摂取しましょう。
- ❖ 基礎代謝よりも500kcalほど多めのカロリーを摂りましょう。
- ❖ タンパク質は動物性と植物性、1：1で摂取しましょう。

動物性タンパク質



肉類



魚介類



卵



乳製品

植物性タンパク質



豆腐



大豆



納豆

2. 筋トレ編

筋トレをして筋肉を増量すれば、体重は増えます。

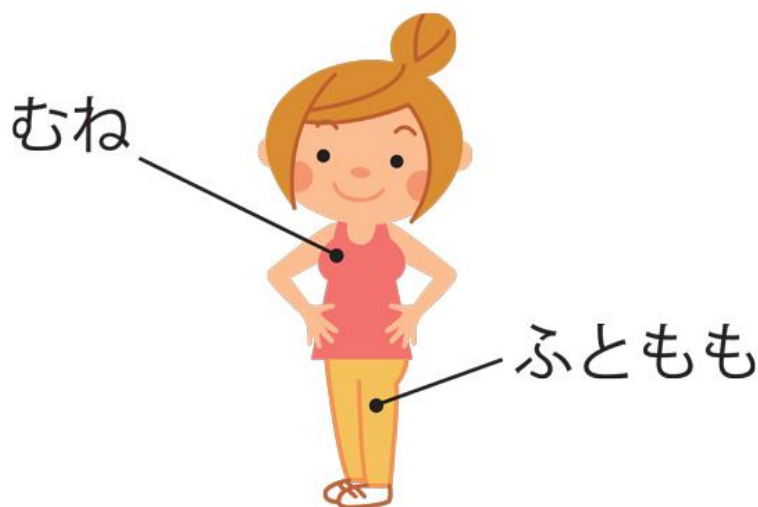
筋トレの後は休養をとって、筋肉の働きを活性化させましょう。

- ❖ 筋トレは正しいフォームで行いましょう。
- ❖ 「呼吸」を止めず筋トレをしましょう。
- ❖ 少しずつでも日々、筋トレの強度を上げていきましょう。
- ❖ 筋トレの頻度は最低週に3日にする。
- ❖ 筋肉の再生が活発になるのは睡眠時。平均7時間は睡眠をとりましょう。



筋トレでダイエット

短期間でダイエットを効果的にするには、**大きなカタマリの筋肉**を鍛えましょう！



大きな筋肉は筋力アップしやすい

大きな筋肉に刺激を与えることは、小さな筋肉にピンポイントにトレーニング効果を絞るよりも簡単です。

また、大きな筋肉はエネルギーの消費が大きく、体脂肪の燃焼を促す成長ホルモンを活性化させることができます。

成長ホルモンが活性化すると、全身の細胞分裂や入れ替わりが促進され、筋肉が早く成長し自動的に代謝量が増えることになります。

すなわち、同じ生活や運動をしてもエネルギー消費が増加するため、痩せやすい体を作ることができるのです。

大きな筋肉は疲労しにくい

大きな筋肉は体積も大きいため、小さな筋肉に比べて疲弊しにくいという特徴もあります。

大きな筋肉がしっかりしていれば、体の疲労度も軽度で済むようになるのです。

また、小さな筋肉のトレーニングを先に行うと、大きな筋肉がすみずみまで使われる前に疲れてしまって、トレーニングをストップしなければいけなくなる可能性があります。

大きな筋肉を先にトレーニングし充分に使っておくことで、次に小さな筋肉に特化したトレーニングを継続できるようになっていきます。

大きな筋肉を鍛えると小さな筋肉も連動する

大きな筋肉を鍛えると、同時に小さな筋肉も連動によって鍛えられることはあまり知られていないかもしれません。

例えば、ベンチプレスを行う際には、背中の大きな筋肉を鍛えることにはなりますが、同時に腕や手首の筋肉も使っているため繋がっている小さな筋肉もトレーニングしていることになります。

特定の筋肉を狙ったトレーニングには例外もありますが、大きな筋肉を鍛える際にはその先にある末端の小さな筋肉も鍛えているのです。

オススメ 筋トレメニュー

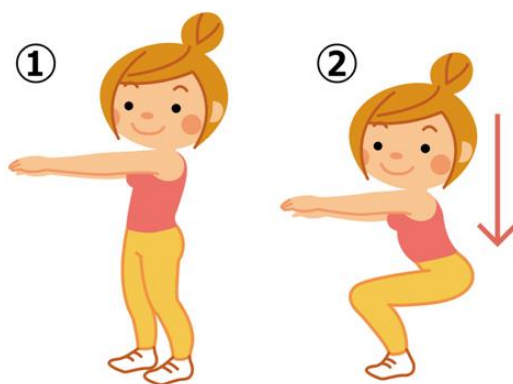
前半に筋トレ（無酸素運動）、後半で有酸素運動をすると効果的にカロリーを消費します。

筋トレ（無酸素運動）

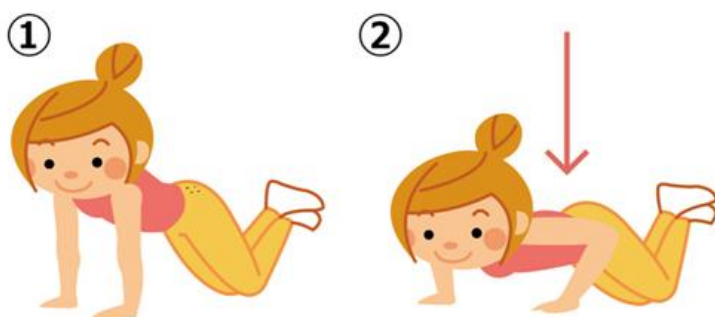
スクワット or 膝立て腕立て伏せ…10回×3セット

- 回数とはトータルで30回になるように！
- 1セット目：3回、2セット目：2回、3セット目：1回…という場合は4セット目以降頑張りましょう。
- すごく疲れてしまうと続かないので30回でできなかったら、別の日に頑張りましょう！

スクワット 10回×3セット



膝立て腕立て伏せ 10回×3セット



有酸素運動

エアロバイク 20～30分

- ❖ ウォーキングは負荷が低く、雨の日はお休み…となるので、室内で**ながら運動**ができるエアロバイクがオススメです。
- ❖ 踏み台昇降、ウォーキングをする場合は**ちょっと苦しいくらいの負荷**が効果的です。



有効心拍数でダイエットをさらに効果的に

心拍数とは…

心臓がドクンと血液を送り出す拍動数を1分間カウントした数字のことです



- ❖ 脂肪燃焼には最適な心拍数があります（有効心拍数）。
1週間ダイエットをしてみてイマイチ効果が出ない方は心拍数に注目してみましょう。
- ❖ 例）35歳だと111、40歳だと108が有効心拍数になります。
※心拍数計は活動量計や大体のエアロバイクに内蔵されています。

オススメ 筋トレプラン

オススメの1週間筋トレプランです。まずは1週間！続けてみましょう。

1Week 筋トレプラン

▶ 月・水・金

スクワット or 膝立て腕立て伏せ10回×3セット
エアロバイク 20～30分

▶ 火・木・土・日

おやすみ

月	火	水	木	金	土	日
						
or	おやすみ	or	おやすみ	or	おやすみ	おやすみ
						
+		+		+		
						

無理はせずにダイエットを継続しましょう

▶ 筋トレは回復する時間が大事！ しっかりお休みもとりましょう。

▶ 1回約30～40分のエクササイズで効果的なダイエットをすすめましょう



ダイエット Q&A

🌸 筋トレでムキムキ体型になりたくないんだけど…。

- ❖ 重い負荷をかけずに筋トレをすればムキムキ体型にはなりません。
ムキムキな人はトレーニング機器などを使い高い負荷をかけることで筋肉を大きくしています。
逆に言えば負荷を抑えれば、そこまで筋肉は大きくならないということになります。
具体的に言えば、ノーマルな自重トレーニングを数十回程度の範囲で行えば、ムキムキにはなりません。

* 自重トレーニング：

自分の体重のみを負荷に使うトレーニングで普通の腕立てや腹筋、スクワットなどが当てはまります



🌸 筋トレしないでダイエットしたいのですが？

- ❖ 「私はそこそこ筋肉あるし、普通にダイエットすればいいや」と思ってる方もいるかもしれませんが、食事を減らしてダイエットをすると筋肉は落ちてしまいます。
食事を減らしてダイエットをすると、身体は飢餓状態になります。
そこで身体は脂肪を分解しエネルギーとして使ってくれることで痩せていくのですが、そのときに一緒に筋肉も分解してしまいます。
つまり、筋トレをせずにダイエットをすると、
痩せたころには筋肉が落ち、太りやすい身体になってしまいます。
これがリバウンドの原因の一つです。



🌸 ダイエットを続けていたら、体重が減らなくなってきました

- ❖ ダイエットを続けていると体重が減らない「停滞期」という時期があります。
人間の体は体重の減少が進んでいる時に、あるところで体重減少に歯止めをかけて、命を守ろうとします。それを「ホメオスタシス機能」といいます。
「停滞期」を迎えても焦らないために、こまめに体の状態や生活習慣を記録し、振り返ることが大事です。
大幅なダイエットでは、「減少期」と「停滞期」を繰り返しながら、右下がりの階段状の体重グラフを描くことになります。
ですが体重の増減は、その時々体調（風邪や夏バテなど）や食生活（外食や宴会の回数）、生活状況（仕事量の増減やイベント）など、さまざまな要因を受けています。
これらを記録して振り返ることで、客観的な分析をして対策を練ることが可能になります。