

これから不妊検査・治療を
始められる皆様へ



アート駅前I.V.Fセンタークリニック産婦人科

Assisted Reproductive Technology

■温度：女性は冷えすぎに注意

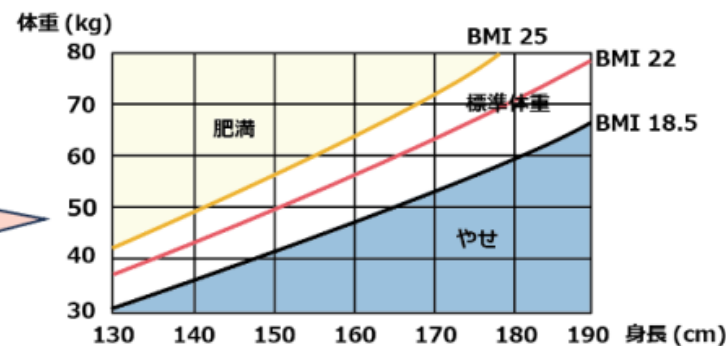
女性はクーラーのききすぎた部屋など寒い場所に長時間いると、下半身の血行障害が起こりやすく、よくありません。体を冷やさないように注意しましょう。



■体重：やせすぎや太り過ぎに注意し、適正体重を

やせすぎ、太り過ぎは女性ホルモンをみだし、卵巢機能の低下をもたらします。実際に無月経で病院を訪れる患者さんをよく見ると、過度のダイエットをしている人や、太り過ぎの女性が少なくありません。また、太り過ぎの患者さんは、排卵誘発剤を使用した場合に、効果が出にくいことがしばしばあります。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$
$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)}^2 \times 22$$



■嗜好品：タバコは禁煙、お酒は禁酒を

タバコに含まれるニコチンは血管を収縮させて血行障害を引き起こします。女性は、妊娠する能力を低下させ、妊娠後は流産や早産、さらに胎児発育障害との関係も指摘されています。このようにタバコは妊娠のみならず、出産までの多くの過程を阻害します。

“百害あって一利なし”とも言われますから、健康のためにもぜひ禁煙するようにしましょう。

また、過度な飲酒をすると肝機能が低下し、エストロゲンの分解能力も低下するため、生理周期の乱れを引き起こします。またアルコールの摂取により、基礎体温が上がり、排卵日が特定しにくくなります。生理周期をしっかり把握するためには、特に排卵日前後の飲酒は避ける方が良いでしょう。

■衛生：下着は清潔に、生理用品はナプキンを！

性器への雑菌の侵入は不妊症に結びつきます。下着や生理用品はマメに取り替えましょう。また、タンポンは途中で雑菌が増殖しやすく、膣に炎症を引き起こす可能性があります。さらに、月経血が卵管・腹腔内へ逆流することもあり、膣口をふさいでしまうタンポンはこれをいわれていますので使用しない方がよいでしょう。



■入浴：入浴は毎日心がけましょう

入浴は身体を清潔に保ち、そのうえストレスを解消させたり血液の循環を改善しますから、男女ともおすすめできます。

入浴のポイントはぬるめのお湯にゆっくりとつかることです。熱いお湯は心臓に負担をかけるばかりでなく、男性の場合は精巣を温めすぎてしまうことになるので逆効果になります。



■ストレス：趣味や娯楽で積極的にストレス解消を！

精神的な悩みが原因になって排卵が起きなくなったり、男性がインポテンスになることがしばしばあります。ストレスは多かれ少なかれ、誰でも抱えているもの。楽しい会話や趣味でストレスをためないようにしましょう。また、寝不足はイライラの原因になります。十分な睡眠時間をとるように心がけましょう。



■性交：禁欲はほどほどにし、夫婦のスキンシップを！

妊娠できる体作りの第1歩がご夫婦間のスキンシップだと考えております。精子は性交後から3～5日間は、女性の体内で生きており、卵子を待っていると言われます。卵子の寿命は24時間です。週に1～2回の性交渉を続け、精子にスタンバイしてもらおう状況をつくりましょう。



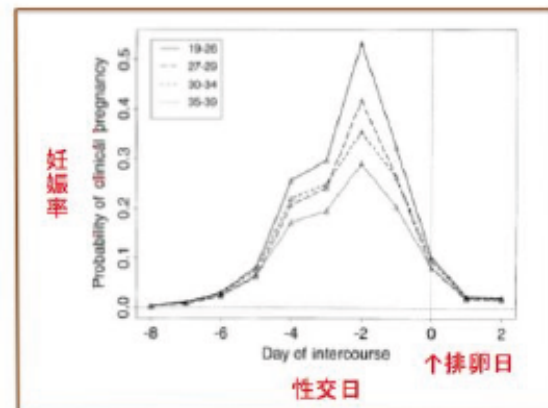
完全にセックスレス、あるいは性交時に痛みや苦痛を伴う方はご相談ください。

Q1 排卵日当日が一番妊娠率が高いのですか？

A **排卵日の2日前**がもっとも妊娠率が高く、排卵後では遅いため、生理が終わったら性交を開始することがおすすめです。

Q2 何回性交したら、妊娠率が高くなるのですか？

A **排卵日までに3回以上**の性交をすると妊娠率が高くなります。
(例 生理後8日目、10日目、12日目に性交)



Q3 毎日性交しても精子は薄くならないのですか？

A 精子の寿命は3～5日なので、奥様の体内で蓄えられます。そのため、性交の回数が多いほど卵子まで届く精子が多くなり、妊娠率は高くなります。卵子は排卵後6時間ほどで、受精能力を失うため、できるだけ多くの精子が排卵を待ち構えていることが大切です。

Q4 排卵後も性交しても大丈夫なのですか？

A 妊娠しやすい免疫状態に近づけるためにも、排卵後の性交には意味があります。



風疹とはどんな病気？

風疹とは風疹ウイルスによって起こる感染症です。感染力が強く、咳やくしゃみなどの飛沫によって人から人へと感染していきます。
風疹の症状は、赤くて発疹が体に出来る、発熱、耳や首の後ろ側のリンパが腫れるといった症状があります。

妊婦さんが風疹になったら赤ちゃんに影響はある？

妊娠中に風疹にかかると、眼や心臓、耳などに障害を持つ子供が生まれたりすることがあり、これを先天性風疹症候群といいます。

風疹にかからないためにはどうすればいい？

風疹にかからないための最も有効な方法は、予防接種を受けることです。風疹ワクチンを接種することによって、95%以上の人に免疫ができます。赤ちゃんの健康を守るためにワクチン接種をしましょう。
各自治体で風疹ワクチン助成事業を実施しています。ご確認ください。



基礎体温表の付け方

月経周期を記入しましょう

1～20までは先に記入しておいてね！

日付は2～3ページ分まで書きましょう

アートクリニックの休診日には
赤○を付けましょう



現在お使いの婦人科体温計で
実測5分測りましょう。

診察のたびに確認しますので、
付け忘れがないように願います。
毎回持参して下さい。

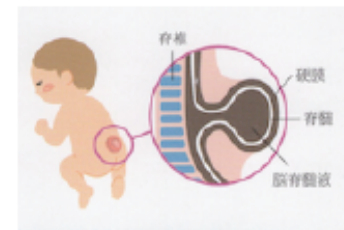


知っていますか？妊娠初期に必要な「葉酸」

まだ妊娠を自覚していない妊娠初期に、胎児の神経管は形成されます。神経管は胎児の脳や脊髄、中枢神経にとってとても重要な器官です。その形成に、母体が摂取する葉酸の量が重要なカギを握っていると考えられています。

「二分脊椎症」ご存知ですか？

発生原因のひとつとして、葉酸という栄養素の摂取不足があげられており、この葉酸を摂取することで発症リスクが低減することがわかっています。



赤ちゃんを迎えるママの体づくり

厚生労働省も推奨する「葉酸」をはじめ、鉄分やビタミンなど妊活期に必要な栄養をバランスよく摂取する必要があります。お腹の赤ちゃんとおあなたの健やかな未来のため、マルチビタミンサプリの摂取をお勧めします。

妊娠のために体調・栄養管理は男性にとっても大切です

実は、男性の体はデリケート。

男性のコンディションは、生活習慣やストレスなどによって低下します。

健康な体づくりを意識しましょう。

食事にサプリメントをプラスして、ビタミンやミネラルなど、活性酸素の働きを抑える抗酸化作用を持つ栄養素を積極的に摂りましょう。

男性の妊活を支えるサプリメント

抗酸化作用を持つ「ビタミンE」や細胞の代謝をサポートする「亜鉛」は大切な栄養素です。ストレスと戦う男性にお勧めです。

※「ビタミンE」は体内で作れないためサプリメントの摂取が必要です。

- ①体温表は毎回持参し、受け付けへ提出してください
- ②中待合室では上着・帽子を脱いでお待ちください
- ③診察後、ストッキング・タイツ等の着用は注射室でお願いします

待ち時間の短縮に、ご協力お願いいたします。



予約に関して

- 1) 生理が来るタイミングは人それぞれで、波があります。
運悪く大勢が集中してしまった場合、
希望の日時に予約が取れない事があります。
- 2) 予約が重なってしまった場合、先着順での対応となるため、
もう1ヶ月治療や検査をお待ちいただく場合がございます。
精一杯対応いたしておりますが、転院のご希望がある場合は
お気軽にご相談ください。



お電話に関して

- 1) 診療時間内にお問い合わせください。 (9:00~13:00 15:00~18:30)
- 2) 必ずご本人様からお問い合わせください。
- 3) 医療相談、検査結果、今後の治療計画など、治療に関するお問い合わせには、個人情報保護法があるためお答えできません。
- 4) 2度手間になる事があっても、電話では治療に関する事はお話しできません。

治療方針に関して

- 1) 「今回の治療が失敗したら次の治療は・・・」というような、失敗を前提とした考えではなく、今行っている目の前の治療に集中しましょう。