

不妊治療の基礎知識

卵子の質を保つために

心がけたい暮らしがた

妊娠するために大切なのは卵子の質です。しかし、加齢とともに卵子も老化し、35歳を過ぎると急激に妊娠率が下がります。卵子を若返らせることはできませんが、老化のスピードは少しでも緩めておきたいものです。卵子は1日でも若いほうが妊娠の可能性は高まるので、暮らしがたの見直しと並行して、専門家にまずは相談しましょう。

歳を重ねるごとに卵子の数は減少し、質も老化していく

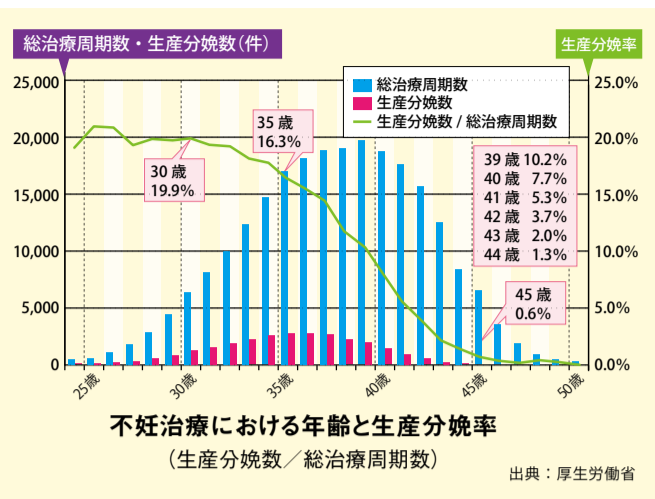
男性の精子は精巣の中でずっと作られ続けていますが、女性の卵子は、お母さんのお腹の中にいる胎児のときに作られた「原始卵胞」を卵巣に保存している状態です。その数は妊

娠4カ月の胎児の時をピーク(約700万個)に減り始め、出生時で約200万個、思春期には約20〜30万個になり、35歳から急激に数が低下し、40代半ばには数千個という状態に。そして閉経を迎える50歳頃には0個に近づきます。併せて卵子の質も加齢とともに老

卵子の質を保つために必要なことは?

化するので、左上の不妊治療における年齢と生産分効率のグラフを見ても、35歳から急激に分婉(妊娠率)が落ちているのがわかります。しかし、卵子の数、質ともに、個人差があり、若くて少ない人もいれば、高齢でも多く持っている人もいます。自分のおよその卵子の数を知るには、採血で卵子の数を推定できるホルモンのAMH(抗ミュラー管ホルモン)値の測定が出来るので、気になる方はクリニックで調べてみましょう。

適切な運動でおすすめなのはウォーキング。週に2回、1回30分程度でも継続することが大切です。また「肥満」も「やせ」も不妊症のリスクを高めると言われていて、理想的なBMI値は20〜24。また、現代の若い女性は「やせ」の人が多く、栄養不足が指摘されているのでサプリメントで補うのもひとつの方法です。



適切な運動でおすすめなのはウォーキング。週に2回、1回30分程度でも継続することが大切です。また「肥満」も「やせ」も不妊症のリスクを高めると言われていて、理想的なBMI値は20〜24。また、現代の若い女性は「やせ」の人が多く、栄養不足が指摘されているのでサプリメントで補うのもひとつの方法です。

最新の設備に加え、卵子の質を保つための「プレコンセプションケア」も取り入れた不妊治療

卵子の質は加齢とともに落ちていきます。卵子を若返らせることは難しいので、卵子の質を保ち、妊娠しやすい身体をつくるための生活を心がけることが大切です。それが今、注目を集めている「プレコンセプションケア(妊娠前の健康管理)」です。

状態に合わせて、アドバイスをしています。たとえば、現代の20代、30代の多くの女性は、低栄養状態に陥っています。また過度なダイエットは卵巣機能を停止させ、無月経をきたすこともあるので注意が必要です。

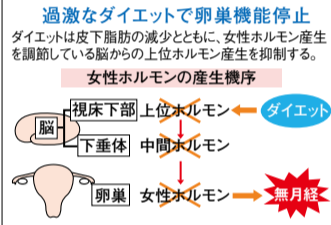
当クリニックでは無精子症にはマイクロテセ、受精卵の培養にはタイムラプスの導入、反復着床不全には最新のERA検査で最適な着床時期を診断する方法に加え、子宮鏡検査も行っています。また免疫寛容の異常のある方には免疫抑制薬(タクロリムス)の投与など、ご夫婦の症状に応じて、いちばん良い選択をオーダーメイドのように選んでいただけるよう、最新の設備と医療技術を備えています。私たちと一緒にごんばってみませんか。



うめだファティリティークリニック 山下 能毅 院長
大阪医科大学医学部卒業(医学博士)。日本産婦人科学会認定医、生殖医療専門医。大阪医科大学産婦人科学講師を経て、うめだファティリティークリニック副院長就任。平成29年4月に院長就任。

男性不妊外来もあり、泌尿器科の専門医が担当
当院は、開院当初から不妊専門の3名の泌尿器科医による男性不妊外来を開設し、良好な治療結果を残しています。少しでも受診しやすい環境づくりを心がけ、男性専用フロア&待合室を設置しています。無精子症の最新治療である「マイクロテセ」も導入しています。

- 毎週 木曜日 夜診(17時半〜19時半)
- 毎月 第1土曜日 17時〜19時
- 毎月 第3土曜日 13時半〜15時半



リラックスできる雰囲気大切に
当クリニックでは、不妊治療と並行して、患者様にプレコンセプションケアの指導も行っています。現在の生活習慣、体格、食事、サプリメント、運動など妊娠前に改善しておいたほうが良いことなどを一人ひとりの



ジネコプロティス 妊活セミナーで講演します
日時: 2019年9月16日(月祝) 13時半〜16時
会場: リズミックボクシング大阪本店
大阪市北区曾根崎2-15-20

不妊治療専門クリニック 医療法人聖愛会 うめだファティリティークリニック(旧宮崎レディースクリニック)
大阪市北区豊崎3-17-6
診療時間 / 9時〜12時、13時〜15時半、17時半〜19時半
(※火曜午後14時〜、木曜午後13時半〜)
休診日: 日曜、祝日、土曜の夜診
地下鉄中津駅下車 3番出口より徒歩約1分
阪急梅田駅茶屋町下車 徒歩約5分
☎06-6371-0363
http://umeda-fc.org
※当クリニックは、特定不妊治療助成事業の「指定医療機関」です。

当クリニックの培養士



この写真の雰囲気の通り、やさしく相談しやすい人柄。国際中医専門員の資格を持ち、これまでの経験や豊富な知識から的確に体質改善へ導いてくれる。不妊症、アトピー、自律神経失調症など不調を感じたら相談してみてください。

春風漢方薬局
豊中市寺内2-2-22
シャトーエデン109
営/月〜金 9時〜19時半、土 9時〜18時
日曜・祝日定休
「予約制につき、電話ご予約を」
☎06-6151-2491
春風漢方薬局 で検索

相性の良い漢方で「妊娠力」を高める一人ひとりに寄り添った親身な治療

漢方の不妊へのアプローチは、女性ホルモンのバランスを整えたり卵の質を良くするなど、女性に本来備わる「妊娠力」を高めていく。「何よりもまず体の準備を整えることが大切です。本来備わっている力を取り戻すお手伝いをさせていただきます。」と西口先生。身体への負担もなく、西洋医学との併用も可能。西口先生自身、漢方に助けられた経験から「他の苦しんでいる人にも漢方を知ってほしい」と、この道へ。患者目線にたった親身な対応が評判。諦めかけていた人が授かった例も多数あり。

- 喜びの声**
- 3年半不妊で、多嚢胞性卵巣症候群と診断され、体外受精も3回失敗、さすがの思いで相談に行きました。月経不順、月経前の胸の張り、など体調も万全ではなかったので身体作りから始めました。漢方薬を服用して6ヵ月後には体の体調が改善、月経周期はなかなか整わなかったですが、8ヵ月後に見事自然妊娠しました! 本当に良かったです。(30代女性)
 - 2人目不妊の状態が3年間続き、人工授精を勧められましたが、抵抗があり、友人に勧められて相談へ。月経痛、月経前痛、冷え性などの症状がありました。漢方薬を飲んで2ヵ月後には、月経痛がましになり3ヵ月後には、冷えが改善し、低温期と高温期の差が0.5℃に。4ヵ月後に妊娠し安定期に入りました。先生にはほんとと感謝です。(30代女性)



薬剤師・国際中医師の資格を持つ井上先生夫妻。相談は予約制のため落ち着いた相談ができる。

漢方薬局 柚花香房
吹田市山田西3丁目57-20 ビアハウス王子101
営/平日9時〜19時、水曜9時〜13時、土曜9時〜17時
日・祝定休 P2台あり
※夏季休業8/11〜15
☎06-6816-9677
漢方相談は電話でご予約
http://wu-xiang-dou.co.jp
柚花香房 で検索

「一人で悩まなくて大丈夫」何でも相談できる子宝のかけこみ寺

煎じ薬、粉薬の調合も行う北摂でも数少ない漢方専門薬局。子宝相談は評判で同店の得意分野。親身で話やすく、病院での治療やご主人さんのこと、職場の悩みなど相談される方も多い。40代の妊娠も多く、他県からも相談に訪れるそう。細かく時期や体調を見ながら、「今」必要な漢方で体を整えていく。精子数、運動率の改善実績も豊富で、自然での妊娠を希望されている方にも心強い。



数多くの妊娠実績あり。喜びの声など、詳しくはHPで。

- 喜びの声**
- 40代で結婚。治療や体のことなど全く知識がありませんでしたが、井上先生に一から教わり、質問するとどんなことでも答えてくれました。流産も経験しましたが44歳で体外受精で妊娠し心拍も確認。ここにきて本当に良かったです。(大阪市・44歳女性)
 - 結婚後なかなか授からないためクリニックを受診したところAMHが0.2。愕然としましたが何とか妊娠したくて柚花さんへ。体に合った漢方を飲むと、なんと3ヵ月で自然妊娠。最初、井上先生に「卵の質をよくすれば大丈夫」と言われたことがとても心強かったです。(吹田市・33歳女性)