

女性側の原因

女性側の主な原因には、排卵障害、着床障害、卵管障害、子宮頸管の通過障害があります。その中でも主なものについて解説します。

着床障害

着床とは受精卵が子宮内膜に張りつくことで、この着床段階に障害があることです。

ごつごつした岩の上に種を蒔いても目が出にくいことと同じように、卵子が着床するには、ふかふかで潤いがあり、厚みのある子宮内膜が必要です。このような子宮内膜を作るには女性ホルモンが正常に機能する必要があります。女性ホルモンの働きが悪いと、着床しづらく、流産しやすいなど不妊の原因となります。

着床障害のセルフケアでは何よりホルモンバランスを崩さないことが大切です。過度のストレスや睡眠不足、喫煙などには注意をしましょう。



大豆製品に含まれるイソフラボンは女性ホルモンに似た作用があり、子宮内の血液の流れをよくする働きがあるとされています。



多嚢胞性卵巣症候群(PCOS)

卵巣の皮膜がかたく、卵胞がある程度育っているのに外に飛び出すことができないという病気です。このため、卵巣内に、嚢胞という小さな袋がたくさんできてしまい、排卵が起こりにくくなります。男性ホルモンの分泌が多い人に多くみられます。

症状：月経不順、月経異常(無月経)、基礎体温表が一相性で高温期がない



高プロラクチン血症

プロラクチンは赤ちゃんが生まれると母乳を出そうとするホルモンです。何らかの理由で妊娠していないにもかかわらず、このホルモンがたくさん分泌されてしまうようになった状態を高プロラクチン血症といいます。

この状態は月経不順や排卵障害を引き起こす原因になります。

症状：乳汁が漏れ出る、月経前に乳房の張り、月経不順、基礎体温表がギザギザで不安定



子宮内膜症

子宮内膜があるべき子宮内から別の場所に発生し増殖するという病気です。卵管に付着すると卵管が狭くなり、通りが悪くなったり、詰まったりしてしまいます。また卵巣に付着してチョコレート嚢腫(ドロドロのチョコレート状のもの)を起こすと卵の発育にかかわります。

症状：強い下腹部痛、腰痛、性交痛



子宮筋腫

子宮の筋肉にできる良性のこぶのことです。女性ホルモンの影響で大きくなりますが、適切な対処をしていれば大きな害を及ぼすことはありません。但し、筋腫が大きくなり子宮の内側が変形している場合は、不妊や流産の可能性が高まります。

症状：月経過多、貧血

最近
増えている男性不妊
について

不妊というと女性の問題のように扱われますが、実は原因の5割近くを男性側の問題が占めています。その原因の1つがストレスです。精子の発育や性欲に関係する男性ホルモン(テストステロン)はストレスの影響によって分泌量が低下してしまうことが知られています。

生活習慣にも原因があります。夜更かしが続くなど、不規則な生活スタイルはホルモンバランスが崩れます。

また、ファーストフードや外食が多いなどの偏食は栄養バランスが乱れ、男性の生殖機能に必要な亜鉛やミネラル不足が起こります。パパになるためにもストレス発散や生活習慣の見直しをしましょう。

