

はじめに

なかなか妊娠に至らない状態は、過去の疾患や病気、年齢など、自分ではコントロールできないものが原因で起こることがあります。しかし、妊娠に影響を及ぼす可能性がある因子のいくつかは、ご自身で取り除けることができます。

食生活

栄養バランスのとれた食事を心掛けましょう。必要に応じてサプリメントなどで補ってもよいでしょう。

ただし、用法用量は守ってください。健康を損ねることもありますので、過剰摂取は禁物です。

また、「1日3食」を規則正しい時間に取るのが理想的です。



運動

運動をして血流を良くしましょう。大切なのは過度な運動ではなく、長期的に続けられるよう適度な運動にすることです。

運動は「からだ」にだけでなく、「こころ」にも良い影響をもたらします。運動をすることで気分転換になれば、ストレス軽減に繋がります。最初から無理をする必要はありません。気負いすぎず、まずはご自分のできる範囲で、楽しみながらからだを動かしてみてください。

飲酒

お酒は適度に飲む分には、からだに良いとも言われていますが、飲みすぎは禁物です。長期的に過度の飲酒をすると、男性では精子の状態を悪化させ、女性では月経不順や排卵障害などが起こります。

※詳しくは別紙「妊娠とアルコール」をご覧ください。

喫煙

百害あって一利なしの喫煙。喫煙は健康を害するということが周知のことですが、不妊にも大きく関係しています。男性の喫煙は精子の状態を悪化させ、女性の喫煙は卵子の老化や閉経を早めます。また、自分自身が喫煙しなくとも、パートナーや同居家族が喫煙していると「受動喫煙」となり、喫煙者とそれほど変わらない影響を受けることになります。

以前から喫煙されている方でも、禁煙することで生殖機能は改善されますので、これからでも禁煙を始めましょう。

※詳しくは別紙「妊娠と喫煙」をご覧ください。

睡眠

十分な睡眠がとれないと、体の疲れが取れないだけでなく、脳が休息できず、さまざまなホルモン分泌に影響を与えています。こころとからだの健康を保つためにも、私たちは眠る必要があるのです。

ただし、睡眠時間さえとればいつ寝ても同じ、ではありません。睡眠は光の影響も受けるため、「朝太陽の光とともに起き、暗くなったら眠る」ような生活がもっとも自然で理想的なのです。まずは、朝起きたら窓を開け太陽の光を浴び、睡眠時は部屋を暗くしましょう。

またスムーズに眠りにつけるよう、就寝前には室内の照明を少し落とし、音楽を聴いたりゆったりくつろいでみましょう。入浴、ストレッチなども、適度な疲れとリラックス効果をもたらす快眠に効果的です。カフェインの入ったコーヒーや紅茶、アルコールは睡眠の妨げになるので就寝前は控えましょう。

ストレス

忙しい仕事や家事、人間関係など私たちの身の回りにはストレスの種が数多くあります。こうしたストレスが、からだの不調を引き起こし、妊娠を妨げる一因になるとも言われています。

体重維持

あなたは今、適正体重ですか？また、この何年かの間に太ったり痩せてしまったりしていませんか？

体重の増加や無理なダイエットが月経不順、排卵障害の原因になることがあります。太りすぎも痩せすぎも、妊娠そして出産にもさまざまな悪影響を与えてしまいます。元気に赤ちゃんを産むためにも、自分の適性体重を把握し、それを維持しましょう。

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

	18.5	25.0	30.0	35.0	40.0
やせ	標準	肥満(1度)	肥満(2度)	肥満(3度)	肥満(4度)

理想は22とされ、妊娠、出産を考えた場合は24以下がいいといわれています。

冷え性

体内温度が低くなると免疫力が低下し、血液の循環にも悪影響を与えます。血液はからだに必要な酸素と栄養を届け、老廃物の回収を行います。血液に豊富な酸素と栄養があるか、それを十分に届けることができるかは、血流の良さが関係しており、卵胞の成長や精子の形成にも大きく影響を与えます。食事や運動で改善されない場合は、漢方で体質改善を試みてもよいでしょう。

最後に

良い生活習慣を身に付けることは、簡単なようでとても難しいことです。最初から全てをやらせとせず、まずは一つのこと集中してみましょう。どんな小さなことも一つ守れば、次の段階に進みやすくなります。

また、「今回はこれだけできた。次はもう少し挑戦してみよう」というような短期間の目標を立てることも効果的です。

妊娠、出産に悪い影響となるものはできるだけ取り除き、こころとからだを健康に保てるよう心掛けてみてください。