

私はパパになれますか？

7つの数字で見るパパの現実。



自分を
知ることから
始めましょう。

もちろん、パパになれます。

今のあなたの現状を受け入れ、
精子力を取り戻しましょう。

赤ちゃんが欲しい——そのための妊活は夫婦二人でするもの
です。なかなか授からない状況が続くとお互いが疑心暗鬼になる
もの。そんな時、女性は産婦人科を受診することができますが、
男性には選択肢がほとんどなく、パートナー任せになりがちです。
しかし、不妊の原因を調べてみると、男性側に問題がある場合
も少なくありません。大切なのは、リスクの事実を受け入れ、二
人三脚で妊活に取り組むことなのです。精子力は取り戻せます。
これから新しい家族を迎え入れる準備をしていきましょう。

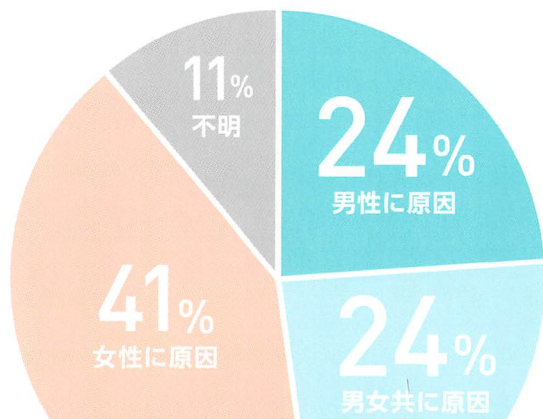
獨協医科大学埼玉医療センター
リプロダクションセンター
泌尿器科 准教授

小堀善友 先生

医師。日本泌尿科学会専門医・指導医、日本性機能学会専門医、日本性感染症学会認定医、日本性科学会セックスセラピスト。日本における数少ない男性不妊症を専門とする泌尿器科医。



1 / 7



ママだけじゃないんだ



パパにも原因が…



事実

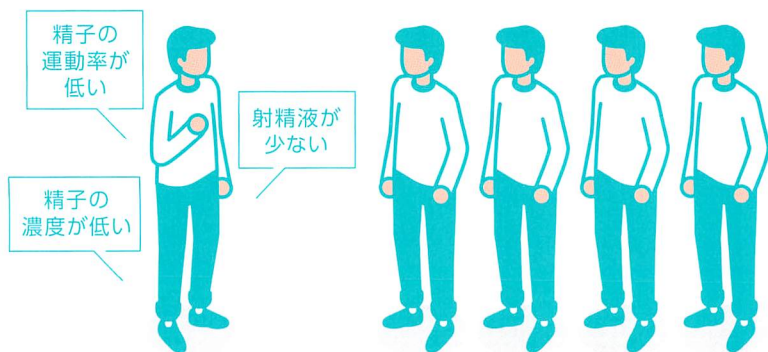
不妊原因の約50%が
男性側にあります。

「自分に限って子供を作る力が低いなんてことはない」と根拠のない自信を抱いていませんか？しかしながら、不妊の原因が男性側にある割合は約50%になるという結果が出ています。

この男性不妊の8割を占めるのが、精子がうまく作れないという精子不足の問題。ある調査によると欧米人の精子数は40年で半減しているというデータがありますが、日本人はそれらの国と比較しても最低レベルだったと報告されているのです。

2/7

5人に1人



しかし、厚生労働省が実際に自然妊娠した人の精液を調べると、その数値はWHOの基準値を大きく上回っていたのです。つまり、WHO基準を満たしていれば安心というわけではないのです。

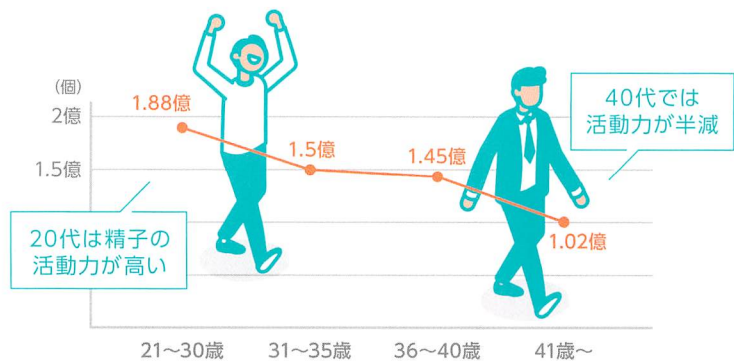
WHO（世界保健機関）は、精子量、精子濃度、運動率など自然妊娠するための精子の基準値を定めています。この基準に照らし合わせてみると、日本男性の5人に1人は不妊リスクを抱えていることとなります。

事実

日本男性の5人に1人に不妊リスクがあります。

3 / 7

おおよそ 半減



事実

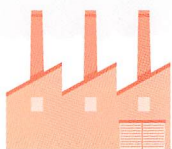
活発な精子の数は
加齢によって半減する。

精子の総合力は年齢が若いほど高くなります。別の言い方をすれば、年齢を重ねるにつれて、女性と同様に妊娠成功の確率は低くなるということです。

20代では精子濃度、運動率、精液量がどれも高い傾向にあり、活発な精子の数は1.88億個とされています。しかし、加齢によって精子の総合力はどんどん低下し、40代では1.02億個まで半減。運動率が悪くて卵子まで到達できない、DNAが損傷しているなど、精子の老化が進むのです。

4
/
7

1.9%低下



大気汚染



食生活の変化



事実

外的要因によって毎年
精子力が1.9%低下する。

運動精子数、いわゆる精子力の低下は世界的に危惧されています。そこには、ここ50年のライフスタイルの変化が大きく影響していると言われます。

例えば、デスクワークによる座り過ぎ、睡眠時間の短縮、高脂肪食による肥満の増加、それから大気汚染など、便利な生活を追い求めた代償が、精子の質を毎年1.9%も低下させる原因につながっているのです。精子力の低下は自分の子供や孫の世代へのダメージも懸念されており、待ったなしの状況です。

5
/ 7

32℃



33℃

膝上パソコンで
不妊リスク増加



長風呂やサウナで
不妊リスク増加



事実

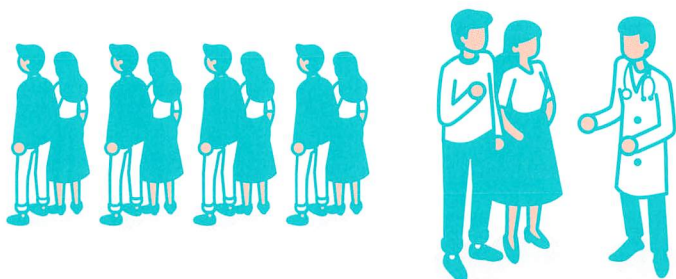
32℃～33℃が精子をうまく
作るための最適な温度。

精子力は改善できるものですが、そのために注意すべきことは男性として意識したいところです。

精子が作られる最適な温度は32℃～33℃ですが、あなたはパソコンを膝上に置いて長時間作業することはありませんか？ サウナや長風呂で睾丸の温度をむやみに上昇させたりしていませんか？ 精子は熱に弱いもの。下着による圧迫や蒸れも精子を作る上で良いことはありませんので、締め付けないトランクスの方がおすすめです。

6
/
7

3組に1組 5.5組に1組



事実

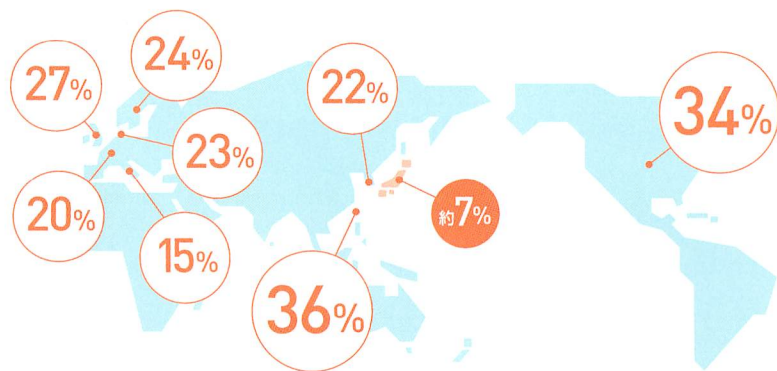
不妊に悩むカップルと
治療を受けたカップル。

第15回出生動向調査(国立社会保険・人口問題研究所／2015年)によると、過去に不妊に悩んだことがあるカップルはおよそ3組に1組で増え続けています。そして、全体の5・5組に1組の夫婦が、実際に医療機関で検査や治療を受けているのです。

ライフスタイルの変化に加えて晩婚化も背景にあると考えられており、実に20%以上のカップルが不妊を意識する時代。現代人にとって珍しいことではなくなってきているのです。

7
/
7

7%と最低



事実

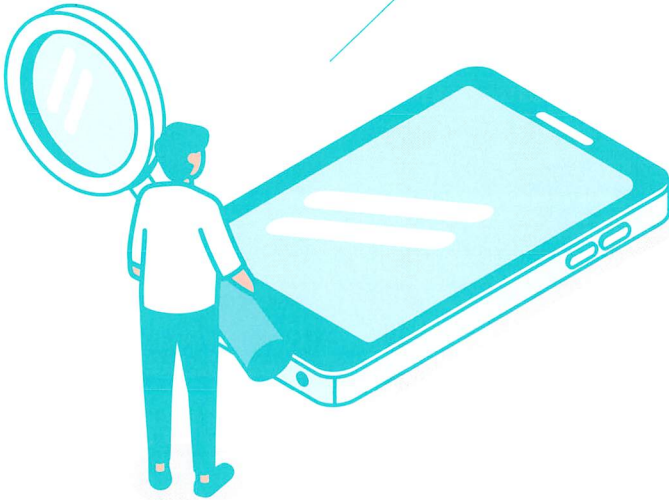
受精の成功率は

7%と世界最低ランク。

自然妊娠から切り替えて、体外受精を選択するカップルも増えています。医療技術の進歩に伴い、受精の成功率も上がっていると思いきや、意外にも日本の成功率は世界でも最低ランク。これは、治療を受ける方の年齢が高いことが影響していると言われています。かかる費用も高額なだけに、失敗した時の精神的負担は計り知れませんが、やはり精子力との関係は否定することができない問題。自然妊娠や体外受精といった選択以前に、精子の衰えが指摘されているのです。

スマホで簡単に自宅で観察できます！

今のままで自然妊娠が可能なのか、今の状態をチェックしてみましょう。



あなたの精子力は取り戻せます！

男性の精巣では、新しい精子が日々作られ続けます。それはこれからも一生繰り返される男性としての基本的な機能です。

そして、精子力は取り戻せます。そのためには栄養状態や生活習慣、外的要因などを改善し克服していくことが必要不可欠なのです。

あなたが今、自然妊娠できる状態にあるのかどうか。何が足りなくて、どうすれば良いのか。それを把握するために自分の精子をチェックすることから始めてみませんか？



男性にできる妊活があります。

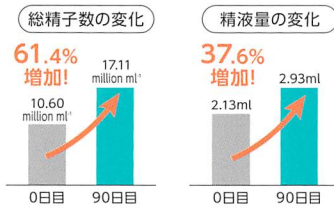
積極的に有効成分を摂取

抗酸化・
デトックス
作用



有効成分「プリマビエ」とは？

ヒマラヤ山脈の腐植土から抽出された「シラジット」の精製粉末です。抗酸化やデトックス作用を持つ有効成分の他、約40種類のミネラルを含みます。総精子数、精液量を増加させることが実証されており、注目の成分となっています。



お客様の声

安堵の思いで
いっぱいです。

既婚男性:38歳

妻を疑う気持ちを抑えて、まずは自分の現状把握と考えループで覗いてみると、青ざめるほど少なかった。間違いであってほしいと何度かチェックをくりかえしましたが結果は変わらず。このまま放っておくことはできないと思い食生活を改善し始めました。現在は毎月20日にチェックしているのですが、半年前の悪夢が嘘のようで元気にうごめく精子を見るたびに安堵の思いでいっぱいになります。



自宅で精子を観察

妊活の
第一歩



医療現場でも活用されている
スマートフォン用精子観察キット。

TENGA メンズルーペ

精子観察キット 4回使用可

1,500円(税別)



医療現場でも活用されているTENGAヘルスケアが開発した、自分でカンタンに精子を観察できるスマートフォン用精子観察キット。パートナー任せにせず妊活に取り組みたい方に、自分のカラダを知る第一歩としてお試しください。

お客様の声

気持ちを
確認できました!

夫:42歳/妻:35歳

値段が安いため半信半疑でしたが、妊活しようか悩んでいたので試しに買ってみました。とても鮮明に見えるため主人の現状がはっきりと認識でき、ショックもありましたが、これから二人で頑張っていく気持ちを確認できました。愛する人とかけがえのない将来を考えることはとても大切なことだと思います。結論から言うと、今までの人生で最も素晴らしい経験ができ、夫婦で感動してしまいました。



精子を守るための7か条

- 1 禁煙すべし
- 2 禁欲は間違い
- 3 ブリーフよりトランクス
- 4 妊活の時期はサウナを控えよ
- 5 膝上のパソコン操作はダメ
- 6 自転車に注意
- 7 育毛剤（飲み薬）に注意

大丈夫、精子力は取り戻せます。
大切なのはケアとチェックのサイクルを
夫婦で刻んでいくことなのです。

新しい精子が作られて、体の外に出てくるまで約3ヵ月かかります。この期間の生活習慣と栄養を見直してみましょう。精子濃度や運動率などの精子力を底上げすることで、妊娠率は高めることができます。



提供 株式会社TENGAヘルスケア 〒108-0073 東京都港区三田1-7-1 2階

☎0800-170-7831 ※平日10:00~19:00
(土・日・祝は除く)

tengahealthcare.co.jp