

夫は45歳、私は35歳です。 夫の年齢は 妊娠力に影響しますか？

個人差はありますが、
 一般的に男性の
 妊娠力が問題になるのは
 40歳以降です



劉先生

漢方 方では女性は7の倍、男性は8の倍で体の節目を迎えるといわれています。そのため、女性の妊娠力は35歳から低下しますが、男性が大きな節目を迎えるのは40歳。ホルモンとの関係が深い「腎」の働きが衰える「腎虚」が始まり、妊娠力（女性を妊娠させる力）も低下していきま。それ以降は、女性ほど急激で

はありませんが、男性も緩やかに老化が始まり、体力の低下や疲れを感じやすくなったり、病気がかりやすくなります。そして、64歳になると、老年期に入ると考えられます。ただし、男性の妊娠力には個人差があり、40歳以前でも妊娠力が低下していることがあります。とくに日本人男性は心配な状況に、40代、50代でも、ホルモン値が60代男性より低くなっている人や、精子に問題を抱える人が増えているようなのです。また、カップルの年齢差も妊娠力に影響します。夫が40歳以上でも妻が20代かつ不妊症でない場合、不妊で悩むケースは多くありません。むしろ、かくなってくるのは、男性が40歳以上、女性が35歳以上と、どちらも妊娠力が低下する年齢に入ってきたカップルの場合です。

夫の年齢が高いと 妊娠力に 影響しますか？

男性の生殖機能 低下のサインは？

性欲の低下や見た目の
 老化、腰痛など
 体の不調にあらわれます



ま ず顕著なのは、性欲の低下です。年代によるセックスの回数には世界共通の目安があります。それは、年代の数に9をかけるという計算式。たとえば、20代であれば、2(=20代)×9=18回。この18の10の位が週を、1の位がその週当たりのセックス回数の目安を示します。つまり、20代なら、1週間に8回はセックスできる能力があるということ。そして、年代が上がるにしたがって週の間隔もあいていき、30代は3×9=27で2週間に7回。40代は4×9=36で3週間に6回が目安に。この目安より少ない場合は、何らかの原因で性欲が低下きみと考えたほうがいいでしょう。また、白髪の増加や、髪の毛が失われるなどの髪の老化、目が疲れる・乾く、歯が弱くなる、夜間尿が多い、太りすぎなどの体形の変化、腰痛も妊娠力低下のサインです。



監修／劉伶
 中医学アドバイザー、不妊カウンセラー。漢方薬局でのカウンセリングや講演を通じ、女性の健康を幅広くサポート。

妊娠力を高めるために夫婦でできることは？



生活習慣や食事を見直したり、セックスをいっしょに楽しむことが大切



なんといっても、まず生活を見直してみよう。男性の妊娠力を低下させるもっとも大きな原因はストレス。仕事のストレスは簡単には減らせませんが、プライベートを見直して、できるだけストレスをやわらげることが可能です。そのためにも、夜は仕事が終わったらすぐに帰宅し、ゆっくり過ごすこと、睡眠を充分にとることです。食事も添加物や油っこいメニューが多いテイクアウトの弁当やインスタント食品などは避け、手作りの食事を心がけて。妊娠力の

基礎になる体力に欠かせない卵や肉、魚などの良質のたんぱく質をしっかりと取りましょう。とくにランチを外食から手作りのお弁当にする。また、お酒もほどほどにし、定期的に休肝日を設けるようにしましょう。セックスも本来は、妊娠だけが目的ではなく、夫婦の大切なコミュニケーションのひとつ。子どもが欲しい気持ちが強いと、つい子づくりの「手段」になってしまいますが、その気持ちでプレッシャーがかかり、セックスがうまくいかなくなりやすいです。リラックスした心地よい環境で、セックスを楽しみましょう。



男性の生殖機能を高める漢方薬や健康食品は？

腎のパワーを補うものがいでしょう



ホルモンと関係の深い「腎」を補う働きのある、いわゆる「補腎薬」と呼ばれるタイプの漢方薬などがおすすです。腎が弱っているタイプのなかでも、「腎」に加え、気力も低下し、足腰がだるい人には「参馬補腎丸」か「八味丸」が向いています。「腎陽虚」と呼ばれる、足やおなか冷えるタイプには、

「至宝三鞭丸」や「参茸補血丸」を。ほてりがあったり、手足が熱い「腎陰虚」の人は「知柏地黄丸」や「杞菊地黄丸」を。腎陰虚で、さらに白髪が多く、疲れ目もある「腎陰精不足」の人は腎に加えて、精も不足しているので、炒魚鱈(炒った魚の浮き袋)を配合した食品などが向きます。

| 体質 | 症状 | 処方薬・食品名 |
|----------|--------------|-------------|
| 腎気虚タイプ | 足腰がだるい、気力がない | 参馬補腎丸 八味丸 |
| 腎陽虚タイプ | 足やおなか冷える | 至宝三鞭丸 参茸補血丸 |
| 腎陰虚タイプ | ほてりがある、手足が熱い | 知柏地黄丸 杞菊地黄丸 |
| 腎陰精不足タイプ | 白髪が多い、目が疲れる | 炒魚鱈配合食品 |

※上記製品は日本中薬研究会会員薬局・薬店にて購入できます。http://www.chuyaku.or.jp