卵子力 UP のために(妊娠しやすい身体作りを目指して)

妊娠率の低下は①卵子の質の低下②AMH(抗ミューラー管ホルモン)の低下③着床不全などが原因となります

① 卵子の質の低下

- 加齢
- 栄養不足
- ・身体的、精神的なストレス



卵子の質と栄養

- ・現在の日本人は食生活の欧米化により、<mark>過度な糖質を摂取しています</mark>。身体の糖化が進むと卵子の質も低下し、妊娠しづらくなります。
- ・喫煙は卵子の質を低下させます。喫煙されている方は、今すぐ禁煙しましょう!

ストレスによる卵子の質の低下

- ・睡眠不足による成長ホルモンの減少
- ・過度なストレスによる活性酸素が蓄積

② AMH (抗ミューラー管ホルモン) の低下

- 加齢
- ・痩せすぎ
- ・身体的、精神的ストレス
- *女性は一生で排卵する卵子の数が決まっています。一度減った卵子は増やすことはできません (排卵以外に、毎月約 1000 個の卵子が自然消失していると言われています)

AMH と総コレステロール値

AMH 値は総コレステロール値にも関係します

痩せすぎ、太り過ぎの方は適正体重を目指しましょう

※BMI 計算式 体重 kg÷身長 m÷身長 m

標準…18.5~25.0以下 痩せ…18.5未満 太りすぎ…30.0以上

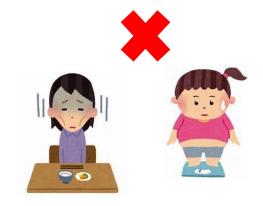
(わからない方は、看護師に聞いてください)

③ 着床不全

- 子宮内膜症
- 子宮筋腫
- 子宮形態異常
- ・血行不良(冷え性)
- ・原因不明の着床障害(着床受容期 implantation-window の遅延)

運動不足と着床不全

運動不足は冷え性を引き起こします ストレスのない程度での運動を心がけましょう





妊娠しやすい体を作るために日常生活で心がけること

- 1、睡眠をしつかり摂る。6時間以上の睡眠がとれるようにしましょう
- 2、バランスの良い食事

糖質制限の食事を参考にし、高タンパク質の食べ物を積極的に摂取しましょう 乳製品を一日一品以上摂取しましょう

3、ビタミン D の摂取

成人女性の9割以上はVD不足といわれています。VDの積極的な摂取で、妊娠率の向上、流産率の低下が期待できます (取り過ぎには注意してください)

4、ビタミンB群の摂取

ビタミン B 群はストレスで大量消費されます。不足すると便秘になります。ビタミン B 群の効果は酸化抑制、糖化抑制などがあります

- 5、オメガ3脂肪酸の摂取
 - αリノレン酸、EPA を摂取すると細胞膜に取りこまれ、卵子の質が良くなります
- 6、葉酸の摂取

神経管閉鎖障害(二分脊椎症)のリスクを下げてくれます。妊娠前からの摂取が重要です

抗酸化作用がある食品

ビタミンB群	キノコ、サンマ、豚肉、レバー、ウナギ、アサリ、ナッツ類、バナナ
ビタミンD	キノコ(干し椎茸、キクラゲ)サンマ、サバ、鮭、カレイ、しらす、ブリ、ウナギ
ビタミンC	ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、トマト、ニラ、ピーマン
ビタミンE	ほうれん草、カボチャ、アボカド、サンマ、鮭、サバ、ナッツ類、玄米
高タンパク質	ささみ肉・むね肉、納豆、しらす干し、あじ、マグロ赤身、サンマ、高野豆腐
オメガ3脂肪酸	あまに油・えごま油(1日おおさじ1),青魚(サンマ、サバ)、クルミ
ポリフェノール	赤ワイン、高カカオチョコレート

妊娠しやすい身体作りの7か条

- 1、バランスの良い食事をとりましょう 高タンパク、ビタミン D、ビタミン B 群、オメガ 3 脂肪酸など
- 2、毎日 30 分の軽度な運動をしましょう ウォーキング、筋トレ、ストレッチなど
- 3、禁煙、アルコール摂取は適量に心がけましょう
- 4、良質な睡眠を6時間以上摂りましょう
- 5、体重管理をしましょう (BMI18.5~25.0 をキープ)
- 6、健康診断に行き、生活習慣病をチェックしましょう
- 7、ストレスをためない生活を心がけましょう。上手にストレスを解消しましょう。
- 8、必要に応じてサプリメントで補充しましょう



