

精子力UPのために（日頃の生活で気をつける）

精子力の低下は①DNA 損傷、②テストステロン（男性ホルモン）の減少、③精巣の温度上昇などが原因となります

①DNA 損傷

精子の DNA 損傷率が 22%以上になると受精障害の原因となります

DNA 損傷の原因

酸化ストレス（活性酸素）が精子（精子 DNA や精子細胞膜）にダメージを与えます

酸化ストレスと生活習慣

座っている時間が長くなると（1日5時間以上）精巣の血流が低下し活性酸素が蓄積しやすくなります

動物性脂肪酸（肉、バターなど油っこい食品）のとりすぎは活性酸素の蓄積につながります

②テストステロン（男性ホルモン）の低下

テストステロンは精巣で産生される、精子形成に大切なホルモンです

睡眠不足とストレスはテストステロン低下の原因となります

睡眠時間が 6.5 時間未満になるとテストステロン濃度が 22%低下します

スマホ、パソコンの長時間使用（特に睡眠前）はストレスの原因となります

③精巣の温度上昇

精巣の温度上昇は造精、精子機能を低下させます

長時間の入浴、サウナ、密着したパンツは良くありません



精子力をUPするために日常生活で心がけること

活性酸素の蓄積を防ぐ

- 1 座りすぎ生活の改善 日常生活の見直し
- 2 適度な運動（過度な運動は逆効果） 精巣の血流の改善
- 3 バランスの良い食事
油っこいものを取りすぎない
活性酸素の蓄積を防ぐ食品
大豆など イソフラボン
ほうれん草など ビタミン類（Vit C）
ひじきなど カロテン
カツオなど 亜鉛
青魚 オメガ3 脂肪酸
- 4 禁煙（禁煙の効果が出るまで1年かかる?）
- 5 過度の飲酒、カフェインをひかえる

テストステロンの低下を防ぐ

- 1 部屋を暗くして6時間以上の睡眠をとる
睡眠前のスマホをやめる
- 2 なるべくストレスのない生活
- 3 精巣の温度を上げない
下着は大切 ブリーフ、ピチッとしたボクサーパンツはNG
スカスカのトランクスが望ましい

精子力UPの7か条

- 1 軽度の運動
階段上り下りを1日15分程度継続しましょう
- 2 亜鉛の摂取
牡蠣、牛肉、レバー、豆腐、ほうれん草、乳製品、サプリメント、など
- 3 体重管理
バランスのとれた食事をとり、太り過ぎ、やせすぎに注意しましょう
- 4 良質の睡眠
暗くして6時間以上しっかり寝ましょう
寝る前に、スマホ、パソコンをしない
- 5 禁欲をしない
精子を貯めるのは良くありません
性交渉を週1~2回持ちましょう
- 6 サウナ、長風呂をしない
- 7 スカスカのトランクス

精子が成熟して射精されるまで2ヶ月から3ヶ月かかります
生活習慣の改善の効果はすぐにはできませんが、継続することが大切です。

この7か条は元気に長生きすることにも、
大切なことですので是非実践しましょう。

