



今回は、精液検査について紹介します。

🎃 精液検査とは

精液検査は、精液中の精子の数、運動率、形態不良率を調べる検査です。顕微鏡をのぞいて目視で精子を観察しています。



マクラー計算盤

マクラー計算盤(左写真)を用いて精子をカウントします。



顕微鏡をのぞくと…

WHOの基準値(2010年)

•精液量	1.5 mL 以上
•精液濃度	1 mL 中に1,500万以上
•精子運動率	40% 以上
•前進率	32% 以上
•精子正常形態率	4% 以上

※精液の状態は毎回違い、多くの人は検査ごとに値が変動します。
検査値の変動が大きい場合は、複数回検査をする必要があります。

🎃 検査結果の見方

- 正常精液: WHOの基準値を満たす
- 精子減少症: 1 mL中に2,000万未満
- 精子無力症: 運動率50%未満、前進率25%未満
- 奇形精子症: 正常形態率15%未満
- 無精子症: 精液中に精子が存在しない
- 無精液症: 精液が射出されない (2007年日産婦)

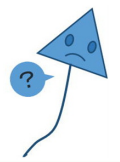
動きがよく、形もよい精子
(正常精子)



運動不足の精子
(精子無力症)



形が悪い精子
(奇形精子)



🎃 良い検査結果を得るために

- ①禁煙する
- ②適度な運動を心がける
(特に座りすぎによる陰嚢部の圧迫やうっ血による温度上昇、下肢の血流悪化を避ける)
- ③アルコールを控える
- ④ある程度定期的に射精する(2~3日に1回)
- ⑤健康的な食生活を心がける

🎃 サプリメント

亜鉛欠乏症になると、勃起不全や精子減少症などの症状があらわれます。この場合は亜鉛を服用することにより、改善します。また、精巣が酸化ストレスによってダメージを受け、DNA損傷のある精子の割合が高いと、妊娠が成立しにくくなります。喫煙者はまず禁煙をすること、精索静脈瘤がある方や精子の少ない方、運動率の悪い方、形態不良の多い方は抗酸化作用のあるサプリメントを服用することによって改善がみられる場合があります。

当院では、ビタミンB12、ビタミンE、カルナグリン、コエンザイムQ10もおすすめる場合があります。詳しくは、医師にご相談ください。