



レディース通信6月号

(H29.5.25発行)



妊娠しやすい体をつくるために

女性は生まれた時点で、全ての卵子のほとんどの細胞を卵巣内に持っています。年をとればとるほど卵子も一緒に年をとり、数も減っていくのです。年齢なりの妊娠率を最大にするには、現時点で残っている卵子をいかに大切にすることが現実的なポイントになります。生まれ持った卵子のほとんどの細胞が、質のよい卵子に育ってくれる環境を作ること、質のよい卵子に発育することを阻害する要因を排除することをセルフケアの面から考えていきましょう。



過不足のない基礎栄養素

質の良い卵子を育てるためには、5大栄養素といわれている、たんぱく質、糖質、脂質、ビタミン、ミネラルがバランスよく摂れていることが大切です。新鮮な食材で、バランスよく食べることがすべての基本となります。その上で、現代の食事情をふまえたサプリメントを使うことは意味があることです。卵子の発育に大切な栄養素であるビタミンとミネラル、抗酸化作用を高めるコエンザイムQ10、ミトコンドリアを活性化して細胞を元気にするL-カルニチン等の補充をおすすめします。



早寝早起き、規則正しい生活リズム

睡眠の主な目的は「休息」と「修復」です。仕事で帰りが遅かったり、夜勤のある職業の方もいるでしょうが、睡眠時間の確保は出来る限り意識しましょう。一日に6～7時間の睡眠を確保することはとても重要です。睡眠に関係するホルモン「メラトニン」は活性酸素を除去して抗酸化作用があるとされ、その量が正常な値から外れると発育する卵胞の数や質が低下することが確認されています。特に午後10時から午前2時のゴールデンタイムの4時間には成長ホルモンが分泌されるため、できるだけこの時間に眠ることが大切とされています。

適度な運動

適度な運動は、血行不良、冷え、ホルモンバランスの乱れ、活性酸素の発生など、妊娠を妨げやすくなる要因を解消してくれます。妊活中は、適度な運動を行うことが大切です。

オススメなのは、ウォーキングなどの足を動かす運動です。足には多くの筋肉があるので、足を動かす運動は血液の循環を良くするために効率が良いのです。

運動が不妊治療に良いといっても、それがストレスになるようでは意味がありません。無理なく毎日続けられる運動をすることがベストといえるでしょう。運動がストレスになるようであれば、リラックスに力を入れることもおすすめです。リラックスすることで全身の血流量が増え、冷えの解消、血行促進の効果が得られます。



お知らせ

4月20日から4週間のカウンセリング件数は、予約のカウンセリングが 5件、診察に来られた際に必要に応じておこなった随時のカウンセリングが 4件でした。