

# サプリメントの選び方(男性編)

精子の質の向上がポイント

妊娠、出産に際して、新しい命を自らの体内に授かり、育てる女性と違って、男性の役割は、比較的、シンプルと言えるかもしれません。自身の遺伝情報を含む DNA を卵子のところまで運ぶ精子をつくることに集約されるからです。男性にとってのサプリメントの活用のポイントは「精子の質」に尽きます。

## ■男女の役割の違いから考えるサプリメントの役割

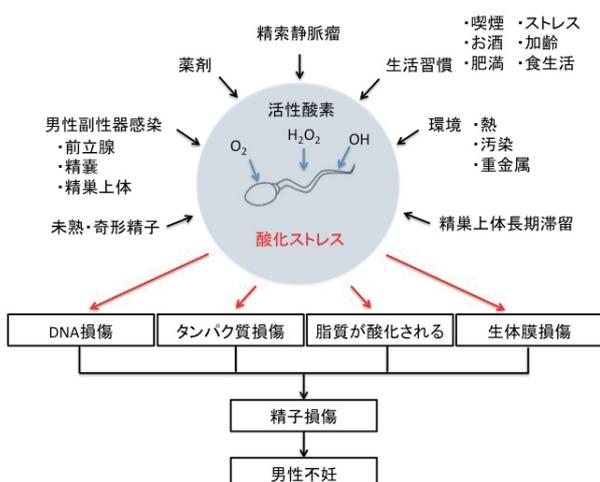
女性は、自らの体内に新しい命を授かり、育むことから、赤ちゃんが必要とする栄養素は、100%母親になる女性に頼ることになります。そのため、女性に求められるのは、赤ちゃんの成育に必要なとされるトータルの栄養環境であり、優先的に補充すべきはベーシックな栄養素です。一方、男性では、男性の遺伝情報を含むDNAを卵子まで運びこむ「精子」をつくることに集約されます。

## ■サプリメントの要不要の判断

厚生省は、女性には妊娠前から葉酸をサプリメントで補充することを推奨していますが、男性には、特にそういったものはありません。つまり、男性の場合、最初から全員(無条件)に推奨されるサプリメントはないということです。精液検査の結果、基準値を下回ったり、パートナーへの治療が長引き、たとえば、質のよい卵子が採卵できて受精しない、あるいは、受精しても胚の成育が途中で止まってしまうように、精子に問題があるのではないかと考えられる場合、その対策の1つとしてサプリメントがあるということになります。もちろん、パートナーの年齢等を考慮に入れ、最初から男性もなにかやっておきたいという場合は別です。

## ■ポイントは酸化ストレス対策

精子をつくる働き、さらには、精子に質の低下を引き起こす主な原因とされているのが「酸化ストレス」です。



活性酸素が過剰になって酸化力が抗酸化力を上回ると、精子の頭部に格納されているDNAを傷つけたり、体部や尾部の細胞膜の脂質を酸化したりします。DNAが傷つけられるとDNA損傷率が高くなり、受精率が低下したり、流産率が高くなったりします。また、細胞膜の脂質の酸化は細胞膜の柔軟性を低下させ、精子細胞のタンパク質の酸化もあわせて運動性能が悪くなってしまいます。

## ■精子の質のためのサプリメント

### ◎男性である自分もなにかやっておきたいという場合

- ・アンチオキシダントフォーメン(AOD)、もしくは、
- ・SOサポートII(1カプセル)

パートナーが頑張って治療を受けているので、特に精液所見が悪かったわけではないけれども、自分でもなにかやっておきたいという場合、抗酸化作用のあるビタミンやミネラル、ビタミン様物質、アミノ酸を補充します。

### ◎喫煙や深酒の習慣、強いストレス、偏食のある場合

- ・亜鉛、もしくは、
- ・アンチオキシダントフォーメン

男性の不健康な生活習慣は活性酸素を増大させ、酸化ストレスを上昇させます。もちろん、生活習慣を見直すことが先決ですが、それを併行して、サプリメントを摂取します。もしも、アンチオキシダントをお取りになられれば、亜鉛は不要です。

### ◎魚を食べないという場合

- ・オメガ3脂肪酸

男性の血中のオメガ3脂肪酸濃度は精子の数や運動率に関連しているという研究報告が多数なされています。オメガ3脂肪酸であるDHAやEPAの主な供給源は魚です。そのため、魚をあまり食べない男性はオメガ3脂肪酸が不足しているリスクが高いと考えられます。

### ◎精液検査で基準値を下回り男性不妊と診断された場合

- ・SOサポートII(2カプセル)、もしくは、
- ・SOサポートII(2カプセル)+L-カルニチン(2カプセル)

明確な原因がある場合はその原因に対する治療や対策が施されますが、多くの場合は原因不明であり、また、精子をつくる働きの低下に対する特効薬もないことから、抗酸化サプリメントを選択します。L-カルニチンは4カプセルまで増量されても構いません。

### ◎パートナーが体外受精を繰り返しても結果が伴わない場合

- ・SOサポートII(2カプセル)、もしくは、
- ・SOサポートII(2カプセル)+L-カルニチン(2カプセル)

精液所見に問題がなくても精子のDNAの損傷率が高ければ、体外受精の成績にマイナスの影響を及ぼすという研究報告があります。また、パートナーが40代と高齢である場合も、精子に質の低下に対する卵子の修復能が低下する傾向にあります。L-カルニチンは4カプセルまで増量されても構いません。

以上、あくまで栄養補充という観点からの推奨であって、医師の治療の替わりになるものではないことをご理解ください。