

知っておきたい最新情報

男性の下着のタイプと精液所見の関係

普段、ボクサー(トランクス)タイプのようなゆったりした下着をはいている男性は、それ以外の肌にフィットするタイプの下着をはいている男性に比べて、精子濃度や総精子数が多いという研究結果(1)がアメリカのハーバード大学から報告されました。今日からでも、すぐにでも取り入れられる生活習慣なのでご紹介させていただきたいと思います。

◎どんな研究だったのか

ハーバード大学の関連病院であるマサチューセッツ総合病院で不妊治療を受けているカップルの男性パートナーに、普段(過去3ヶ月)、どんな種類の下着をつけているのかアンケートに回答してもらい、ゆったりしたタイプとぴったりしたタイプにわけ、精液検査の結果やホルモンとの関連を調べています。

ゆったりタイプ(345名)の精液検査結果は全ての項目でぴったりタイプ(311名)よりも良好で、特に、精子濃度と総精子数、総運動精子数には統計学的な有意差が認められています。

ゆったりタイプの精子濃度はぴったりタイプよりも25%、総精子数で17%、総運動精子数で33%、それぞれ、多かったとのこと。さらに、血中の生殖関連ホルモンのFSH値もゆったりタイプがぴったりタイプに比べて14%低かったことがわかりました。



VS.

対

ぴったりタイプ

FSHは卵胞刺激ホルモンのことですが、男性の場合は精巣にたいして精子をつくるように指令を出しています。FSH値が高いぴったりタイプの男性では精子をつくる働きが低下していると考えられます。

そして、ぴったりタイプの男性で精子をつくる働きが低下している原因として考えられるのは、「熱」です。

つまり、肌に密着した下着をはいていると、熱がこもるので、精巣の温度が上がり、精子をつくる働きが低下してしまうのではないかと、今回の研究結果が解釈されるわけです。

そもそも、精子をつくる働きは高温に弱いことが知られていて、高温下では精子をつくるのに関わる酵素の活性が低下してしまうからです。

◎陰囊の温度と精子をつくる働きの関係

実際、一日を通しての陰囊の温度の変化が精子をつくる働きとどのように関連するのかを調べる研究報告(2)があります。

被験者の男性の左右の陰囊に小型温度計を装着し、24時間モニタリングを実施し、陰囊温度と精液所見や性ホルモン、精子の染色体異常、精巣への血流との関係を調べたというのです！

イタリアのパドヴァ大学の研究チームによる研究で、被験者は、左側に精索静脈瘤のある男性40名(乏精子症20名と精液所見正常20名)、肥満男性20名、そして、比較対照するために健康な男性20名です。

そして、結果は驚くべきものでした。精索静脈瘤のある男性や肥満男性の陰囊の一日の平均温度は、それぞれ、35.41°C、35.38°Cと、健康な男性の34.73°Cに比べて高かったということです。

そして、陰囊の温度上昇は精子をつくる働きの低下やFSHレベル上昇に関係したとのこと。

また、健康な男性の陰囊温度は一日のうちに変動があって、睡眠中や車の運転中、仕事で座っている時、くつろいでいる時など、同じ姿勢で長時間座っている時に上昇し、反対に歩いている時には温度が下がるということです。

要するに、特に、男性不妊の原因になる、精索静脈瘤や肥満でなくても、生活スタイルで陰囊の温度が上昇し、精子をつくる働きが低下するリスクが伴うというわけです。

◎造精子機能を守る生活習慣

精子をつくる働きや精子そのものは、本当にデリケートなところがあります。ちょっとしたことで、精子の数は増えたり、減ったりすることがわかります。

そのため、お子さんを望む男性、特に、パートナーが不妊治療を受けている男性は、普段の生活で股間に熱がこもらないように、以下のことに注意すべきです。

- 1)下着は「ゆったりタイプ」を選ぶこと。
- 2)長時間、同じ姿勢で座らないこと。
- 3)サウナや長風呂はできるだけ避けること。
- 4)運動すること。

陰囊の温度を24時間モニタリングしたイタリアの研究では、車の運転中や仕事中等と同じ姿勢で座ることで陰囊の温度が上昇することがわかりましたが、その場合でも、コーヒープレイクの時は温度が急降下していることもわかりましたので、体勢を変えたり、休憩時には歩き回することで精巣を冷やせるようです。

特に、今年のような酷暑の夏は、精子はダメージを受けやすくなるはずですから、くれぐれも、風通しをよくしておきたいものです。

文献)

- 1)Hum Reprod. 08 August 2018 Advance Article
- 2)Hum Retrod. 2015; 30: 1006.