

知っておきたい最新情報

睡眠と妊娠しやすさの関係

平成 29 年度国民健康・栄養調査によりますと、30 代 40 代の男女の半数弱が 1 日の睡眠時間が 6 時間未満、そして、3 人に 1 人が睡眠で休養が十分にとれていないと感じています。また、OECD の調査では、日本人の平均睡眠時間は男女とも、先進国の中で最も短かったとのこと。睡眠は妊娠力にどのような影響を及ぼすのでしょうか？

10月6日から10日まで、コロラド州デンバーで開催されたアメリカ生殖医学会にて、睡眠の質と男女の妊娠力について、大変興味深い研究結果が発表されましたのでご紹介します。

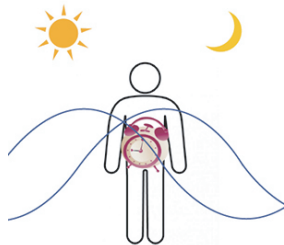
◎女性の入眠時刻のバラツキは妊娠力低下の可能性

ワシントン大学の研究チームは、妊娠希望の176名の女性に時計型「アクチグラフィー(生活リズムや睡眠／覚醒時間が記録されるデバイス)」を装着してもらい、入眠時刻と起床時刻、睡眠時間を記録し、妊娠しやすさ(妊娠までに要した期間)との関係を調べました。

その結果、睡眠時間や起床時刻と妊娠しやすさとは関連しませんでした。入眠時刻のバラツキが大きい女性ほど妊娠しにくかったことがわかりました。

日々の入眠時刻の差によって以下の4つのグループ(67分未満、67分以上100分未満、100分以上138分未満、138分以上)にわけたところ、最も規則正しいグループの女性は最も不規則だった女性に比べて妊娠率が2.39倍だったというのです。

女性は、毎日、決まった時刻に就寝するのがよいようです。



それでは、男性ではどうでしょうか。

◎男性の睡眠不足は男性ホルモン低下の可能性

カナダのマニトバ大学の研究者らのグループは、2011-2012年の米国民健康栄養調査(National Health and Nutrition Examination Survey: NHANES)のデータから男性の生活習慣と男性ホルモン値との関係を調べました。

その結果、男性ホルモン値は年齢や睡眠時間、BMI(体格指数)、アルコール摂取量と関連し、男性ホルモン値は、年齢が1歳高くなるほど0.49ng/dL、睡眠時間が1時間短くなるほど5.85ng/dL、BMIの単位が高くなるほど6.18ng/dL、アルコール摂取量が増えるほど2.99ng/dL、それぞれ、低くなることがわかりました。

驚いたことに、男性ホルモンの低下から見ると、睡眠時間が1時間短くなるのは約12歳年をとることに相当することです。

睡眠不足は男性の老化を早めるということがわかります。男性にとって睡眠不足は女性よりも影響が大きいようです。

◎女性に睡眠のリズム、男性に睡眠の長さが鍵になる

これらの研究結果から言えることは、妊娠を望む女性は、毎日、出来るだけ同じ時間に就寝すること、男性は出来るだけ7時間程度の睡眠時間を確保することが鍵になるようです。

要するに、睡眠と妊娠力について、女性は「リズム」、男性は「長さ」が大切だということになります。

ただし、男性の場合、睡眠時間が長ければ長いほどよいというわけではなく、短くても、長くても精子の質にはよくないようです。

2013年に中国の重慶市の男子大学生796名を対象に睡眠時間と精子の質との関連を調べた研究が行われていて、1日の睡眠時間が7-7.5時間より長くても、短くても、未成熟な精子の割合が高かったという報告がなされています。

男性の精子をつくる働きにとって睡眠時間は7-7.5時間が適切なようです。また、男性にとっては睡眠時間だけでなく、睡眠の質も低くても、高くても！よくないという研究報告がなされています。

2013年にデンマークの徴兵検査を受けた男性を対象に睡眠の質と精液検査の結果との関連性を調べた研究が行われ、睡眠の質をあらわすスコアと精液検査の結果は、逆U字型の相関関係にあり、睡眠の質が低くても、高くても、精子の質が低下したとの報告がなされています。

男性にとって睡眠の長さも質も、ほどほどがよいようです。

◎秋は睡眠の質が高まる季節だけど・・・

暑かった夏は、どうしても寝苦しくなりがちですが、秋は睡眠の質が高くなる季節です。そして、睡眠ホルモンであるメラトニンは暗くなると分泌が活発になり、睡眠の質は「光」に大きく影響を受けることがわかっています。



「夜は暗くなる」、これが睡眠の質を確保するポイントのようです。

夜はスマホやタブレットを遠ざけ、部屋の明かりも落とすことで、心地よい眠りにつくことができ、妊娠力の低下を防ぐことができるはずです。