

妊娠しやすさに影響する 睡眠の質に注目しましょう

私たちは眠ることで日々、身体を休ませて、メンテナンスしています。十分な睡眠がとれていない、睡眠の質がよくなると疲れが解消できず、老化が進むともいえます。今回は妊娠と睡眠について考えます。

睡眠不足と精子の状態

まずは男性の研究データを紹介します。睡眠の質が低下すると、乏精子症、精子無力症、奇形精子症(この3つが同時に起こることをOAT症候群という)になりやすいという報告があります(*1)。

精液検査の結果が正常なグループでは睡眠の質のスコアが低下している割合が29%だったのに対し、OAT症候群のグループでは42%と高くなりました。睡眠不足や睡眠障害が精子を作る働きを一時的に低下させたり、精子の質を悪化させたりすることが明らかになっています。

メラトニンの分泌を活発に

睡眠と治療成績の影響に関しては、「メラトニン」というホルモンに関する研究が複数あります。中国の研究によると卵胞液の中のメラトニンレベルが高いほど、体外受精での採卵数が多く、卵子の質が良好だとされています(*2)。

メラトニンは脳の松果体から分泌されるほか、女性の卵子に関する顆粒膜細胞や卵母細胞などでも分泌されることがわかっています。メラトニンは卵胞液の中で強力な抗酸化作用を発揮し、排卵時の酸化ストレスから卵母細胞を守っていると考えられます。

メラトニンを増やすには、日中に太陽光を浴びる時間を多くし、夜間に光を浴びる時間を減らすことです。このメリハリがメラトニンの分泌を活発にするとされます。つまり、早寝早起きがおすすです。

妊娠糖尿病の発症リスク

妊娠後にも睡眠は影響します。アメリカの研究で、睡眠前の3時間に強い照明を浴びた妊婦は妊娠糖尿病にかかるリスクが高くなるという報告があります(*3)。

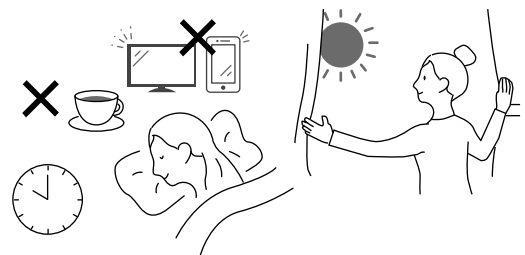
夜間に人工的な光を浴びると糖代謝異常を招くおそれがあり、インスリン抵抗性から糖尿病の発症へとつながることがあります。糖代謝異常は妊娠する力にもマイナスの影響を及ぼすことが考えられます。

睡眠を司る体内時計

私たちの身体に備わった体内時計は、睡眠やホルモン、神経活動、免疫など、多くの生理現象にリズムをもたらしています。メインとなる体内時計は、朝、目に入る光によって調整されます。夜に光を浴びると時計のリズムが狂ってしまうので、寝る前にテレビなどの強い光を見るのは避けたほうがいいのです。特に目に近い位置で使うスマホは、テレビよりも影響が強いので気をつけましょう。

良質な睡眠のためにできること

- 1) 夜は部屋を暗くする。
- 2) 就寝前はスマホやタブレット、パソコンを見ない。
- 3) 遅くとも12時までを目安に早く寝る。
- 4) 朝は早く、決まった時間に起床する。
- 5) 目覚めたらすぐに自然光を浴びる。
- 6) 朝食を抜かずに食べる。タンパク質を摂ることで体内時計のリセット効果が高まる。
- 7) 午後3時以降はカフェインを摂らない。



*1) Sleep Breath. 2023; 27: 1465-1471.

*2) Reproduction 2017; 153: 443

*3) Am J Obstet Gynecol MFM. 2023 Mar.5 doi: 10.1016/j.ajogmf.2023.100922. Online ahead of print.