

となりの医療さん

「妊娠力」を守る知恵を

同世代でも若々しい人もいれば、年齢以上に老けた人もいます。ライフスタイルが健康に与える影響は大きいものです。不妊症は生活習慣病とまでは言えないものの、何らかの影響を受けている可能性は十分にありまます。昨今のアンチエイジング（抗老化）医療ではヘルスフードを採り入れ、有害物質をデトックス（浄化）することが主眼ですが、こうしたノウハウは妊娠力の維持にも役立つのではと期待されています。「治す不妊から予防する不妊」を掲げる不妊予防医学への取り組み

ASKALレディースクリニック院長

③ 中山雅博さん

は始まったばかりです。では妊娠力を保つ秘策はあるのでしょうか。

ることが危惧されています。妊娠中の飲酒は胎児性アルコール症候群をもたらします

生活習慣と生殖機能に関連して気になる研究報告がなされています。まず喫煙、飲酒、コーヒーの3大嗜好品については、どうやら妊娠力にとってはマイナスのようです。妊娠中の喫煙は胎児発育遅延と流産を招くことは知られています。出生した男児の造精機能にまで影響するとの報告があります。男性側の喫煙により精子のDNAが損傷される事実も判明したため、その影響が後生へ伝搬す

が、日本女性の飲酒率が米国並みになったことを受け、酒類に警告表示されるようになりました。コーヒーや緑茶などには含まれるカフェインについては、過剰摂取が流産のリスクを高めるとの報告があります。

食習慣については、タイやマグロには胎児の神経発達を妨げるメチル水銀が多く蓄積しているものもあるため、妊娠中の摂取量には上限が定められています。さらにファス

住環境については、送電線や家電、携帯電話などから発生し、人体への影響が懸念されている電磁波には、発がん性の他にも精子減少や流産を招くという報告もあり、検証が待たれるところです。残念ながらこうしたレビュ

は、ほんの一部に過ぎません。我々は身体に良い物を取り入れることにとらわれがちですが、日常に潜む危険性を目を向けることも大切です。何を摂取するかより、何を避けるかに、答えがあるかも知れません。この文明社会に生きる我々は、その利便性の陰で健康が脅かされていることを自覚し、妊娠力を守る知恵を獲得してゆくしか術はないようです。

は至る所で揺らいでいます。

（おわり）