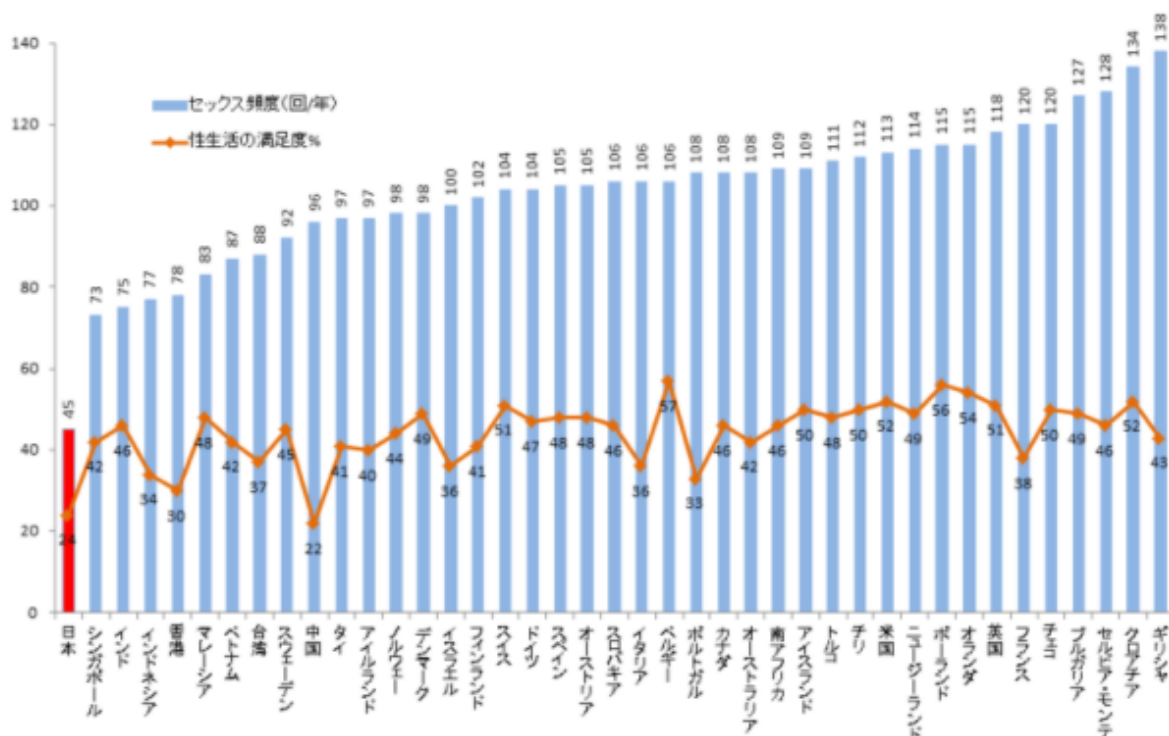


“妊娠する力、妊孕能” に最も影響を及ぼす

① 女性の年齢…今更コントロールできない因子

② 性交回数…これから頑張る！ことができる因子

ところが、日本人の性交回数は下図のように諸外国と比べて圧倒的に少ないとされています。



コンドームメーカーのdurex社の調査によれば、日本人の平均的な性交回数は年間 2005 年 45 回、2007 年 48 回で、最も多いギリシャが 1 年に 138 回でフランスの 120 回、アメリカの 113 回、中国の 96 回と比較しても、突出して最下位です。

では妊娠を希望する日本人女性のケースについて 2020 年東京大学准教授 小西祥子らが 20~34 歳の妊活中の女性 80 名を対象に性交回数と妊娠の関連を 6 か月間調査した結果を示します。(Int J Environ Res Public Health 2020; 17: E4985)

参加者の平均年齢 29.5 歳、平均 BMI 20.8、AMH の中央値 5.1 で数値上問題はありません。

調査項目の性交回数は

1. 調査期間中の妊娠可能時期の性交回数
2. 調査期間中の月経周期中(1 ヶ月)の性交回数
3. インリ-前 3 ヶ月間の 1 ヶ月平均性交回数

の 3 つの分類についてを申告してもらいました。

なお、妊娠可能時期は排卵日の前 6 日前から翌日までの 8 日間としました。結果は調査期間中 6 か月で 44%、その後の追跡調査では 2 年間で 74%が妊娠に至りました。

また性交回数の 3 つの分類では

1. 追跡期間中の妊娠可能時期の期間中の性交回数が多いほど 1.7 倍
2. 追跡期間中の月経周期中(1 ヶ月)の性交回数が多いほど 1.25 倍
3. インリ-前 3 ヶ月の性交回数が多いほど 1.23 倍

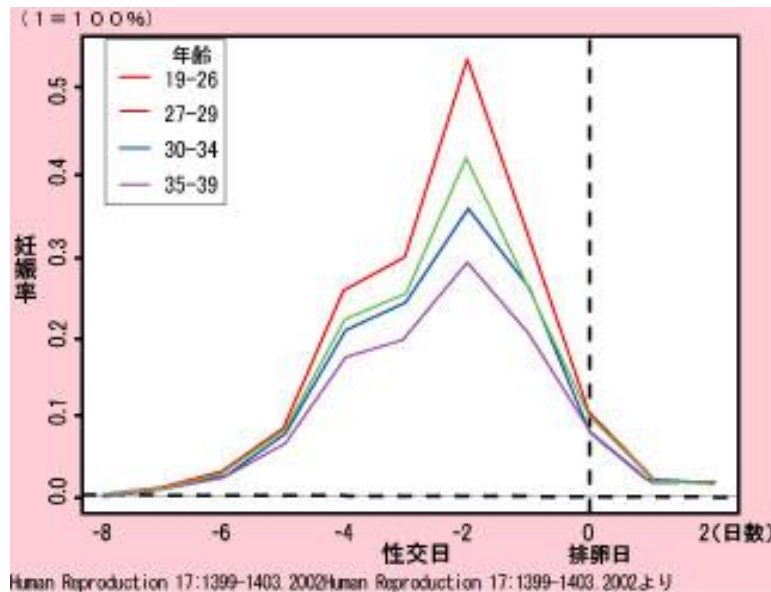
と有意に妊娠率が高いことがわかり、いずれもが性交回数が多いほど周期当たりの妊娠率が高いことがわかりました。

しかし、今回の日本の報告は、これまで報告されているデンマークの 60%やドイツの 81%

(Hum Reprod.2003) に比べて、半年間の累積妊娠率は低く、周期当たりの性交回数も平均 3 回で、アメリカの 6 回と比べて少なく (J.Sex.Med2018) 、**18%ものカップルが妊娠可能時期の期間中に性交がありませんでした。**

性交回数が増えればタイミングが合いやすくなることは間違いありませんが、排卵とのタイミングについて、D.B.DunsonらはHumReprod. 2002の中で782組の5860周期の解析から、**妊娠可能な時期 (fertile window)** は**排卵日を最終日として6日間**に限られ、排卵の翌日には妊娠しないし、排卵日も妊娠率は低いこと。特に妊娠の可能性が高いのは排卵日の2日前をピークとした排卵日の4日前から前日の間の性交であると報告しています。

● 排卵と妊娠可能



それでは特に妊娠可能性の高い排卵日前6日間、毎日性交すればよいのでしょうか。

精子数の減少が懸念されますが……、

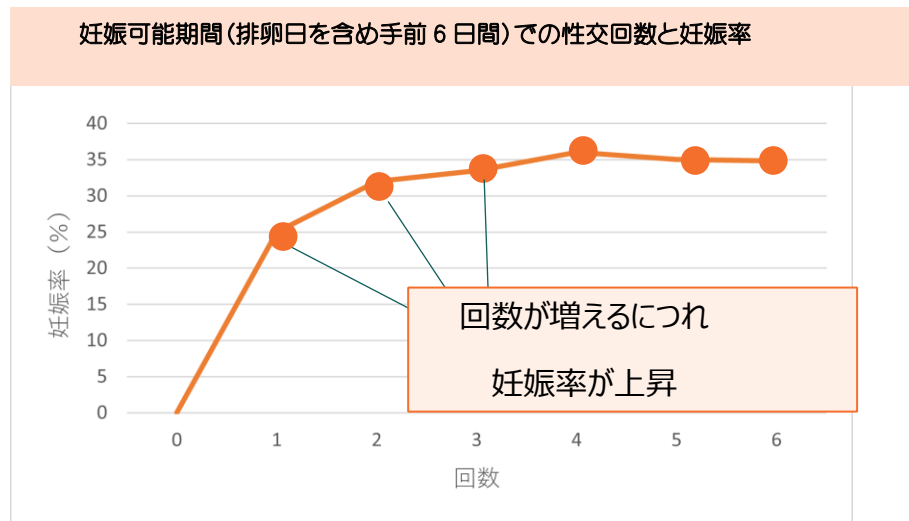
2004年 Fertil Steril に6008名から採取した9489の精液と禁欲期間の相関を調査した報告によりますと、

精子濃度2000万/ml未満では禁欲期間1日をピークに運動率は低下しますが、総運動精子数には変化なく、精子濃度2000万/ml以上の正常群では禁欲期間7日目までは運動率の低下は認められず、総運動精子数も7日目まで増加していました。

しかし、いずれの群も禁欲期間 0 日すなわち射精翌日は運動率も総運動精子数も多少低下しているものの、翌々日以降は 7 日目まで大きな変化はなく、**禁欲期間を置く必要はない**ようです。

禁欲期間 Abstinence days	乏精子症検体 Oligozoospermic samples (n = 3,506)			正常検体 Normozoospermic samples (n = 5,983)		
	N	% Motile 運動率	Total motile sperms ^b (10 ⁶)	N	% Motile 運動率	Total motile sperms ^d (10 ⁶)
0	162	24.5 ± 18.9	5.1 ± 7.6	170	37.5 ± 23.0	49.3 ± 48.8
1	140	30.3 ± 21.0	7.5 ± 12.6	166	42.1 ± 22.9	59.3 ± 71.5
2	382	26.1 ± 19.4	8.0 ± 12.9	446	41.9 ± 21.3	64.3 ± 69.9
3	1,081	26.4 ± 19.0	8.9 ± 13.3	1,676	42.4 ± 21.7	84.8 ± 83.9
4	843	24.9 ± 18.4	8.9 ± 13.3	1,519	42.2 ± 20.8	101.0 ± 101.0
5	364	21.5 ± 17.6	7.1 ± 11.6	663	42.6 ± 20.6	110.0 ± 104.4
6	93	22.6 ± 15.5	7.9 ± 9.7	189	42.3 ± 18.5	112.0 ± 119.0
7	218	20.5 ± 17.5	7.5 ± 10.4	524	41.7 ± 20.6	122.7 ± 118.5
8-10	90	23.6 ± 17.0	7.9 ± 10.0	231	38.0 ± 20.4	
11-14	133	17.8 ± 14.6	7.1 ± 11.7	399	33.1 ± 20.2	

従って毎日性交しても精子数の減少は無いようですが、妊娠可能期間での性交回数と妊娠率をみた下の結果からは



連日、性交を持っても妊娠率は 3 回以上からは横ばいですので、

妊娠可能期間の排卵前 6 日間に 2 ~ 3 回以上の性交を持つことが勧められます。

ここまで、性交回数が多いほど妊娠しやすくなることを紹介してきましたが、それは自然妊娠だけでなく、人工授精や体外受精でも同様の結果が報告されています。

Hum Reprod Update 2015 に、体外受精患者で性交や精液の注入と妊娠率の関係調べた被験者総数 2204 名の解析があり、性交があったもしくは精液を注入したカップルの方が、性交や精液の注入をしなかったカップルに比べて妊娠の確率が 23% 高かったことがわかりました。

そのメカニズムとして、射精された精液が子宮や卵管などの女性の生殖器官に触れることで、女性側の着床環境が整うことが動物実験ですでに証明されていますので、人でも、精液が女性の生殖器官で着床に有利なスイッチを押すのではないかと考えられています。

そもそも妊娠は母体にとって異物である胎児を子宮内で温存し育てることで、免疫的寛容と言って異物を排除しない巧妙な仕組みが働いていると考えられており、性交による精液(女性にとっては異物)の接触は妊娠への免疫的障害を取り除く第一歩になっているのかもしれない。

妊娠する力、妊孕能に影響のある女性の年齢はコントロール不可能ですので、

① いわゆる“妊活”は早くからスタートすること。

影響するもう一つの性交回数はコントロール可能ですので

② 週に 2 回以上の性交をもつことが強く勧められます。



Yoshimoto Women's Clinic