



福島医大ふくしま子ども・  
女性医療支援センター教授  
高橋 俊文氏

不妊症は子どもを希望するカップルが一年間妊娠しない状態です。不妊は慢性的な心理的・精神的ストレスを引き起こします。これらのストレスは不妊症の治療にも悪影響を与え、難治性不妊症の原因となります。今回は、不妊症とストレスの関係について解説します。

不妊症は子どもを希望するカップルが一年間妊娠しない状態です。不妊は慢性的な心理的・精神的ストレスを引き起こします。これらのストレスは不妊症の治療にも悪影響を与え、難治性不妊症の原因となります。今回は、不妊症とストレスの関係について解説します。

不妊症でない女性でも、ストレスが高いと妊娠するまでの期間が延長されます。唾液中のαアミラーゼはストレスの指標ですが、この値が高い女性も、ストレスが高い状態になることがわかってきます。ストレスを軽くする身近な方法として、

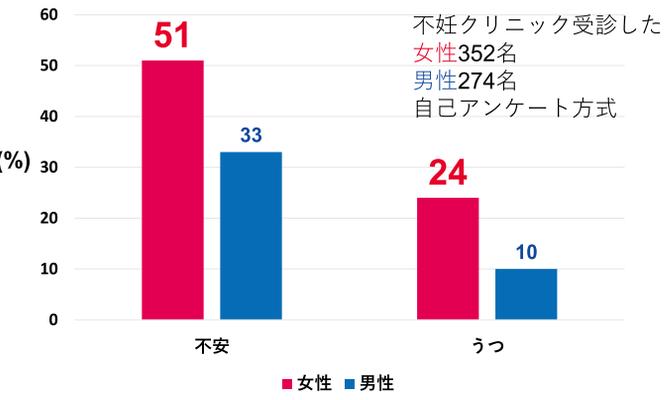
# 夫婦で話し合い 重要

不妊症カップルは不安やうつ状態であることが報告されています。不妊症カップルにアンケート調査を行った研究では、【図】の通り、女性の約50%、男性の33%が不安状態であり、女性の約25%、男性の10%がうつ状態です。

不妊症でない女性でも、ストレスが高いと妊娠するまでの期間が延長されます。唾液中のαアミラーゼはストレスの指標ですが、この値が高い女性も、ストレスが高い状態になることがわかってきます。ストレスを軽くする身近な方法として、

ご夫婦で将来の妊娠について話することが重要です。女性と男性では妊娠に関する意識が大きくずれている場合があります。不妊のストレスを軽くする方法として、医療機関で行う心理カウンセリングの他、瞑想（めいそう）、ヨガ、整体、鍼灸（しんきゅう）、マッサージ、ハーブ、ビタミン・ミネラルのサプリメント、漢方などの補完代替医療も有効です。

## 夫婦における不妊とストレス



Pasch et al. Fertil Steril 2016

## 不妊症とストレス

次回4月20日掲載