

**【妊活応援企画！重炭酸温浴法無料モニター募集】“不妊は夫婦で乗り越えましょう！”大切なのは基礎体温の維持！？共働き夫婦が取り組む妊活や不妊ケア方法が明らかに！**

日頃不妊に対して取り組んでいるケアに『入浴法』が上げられる！

近年、女性活躍社会の影響などもあってか晩婚化や少子化が進んでいることが叫ばれています。

出産費用がかかることも、それに拍車をかける要因の一つとされています。

高齢出産はさまざまなリスクを伴うため、帝王切開の確率が高くなるのが医学的にも明らかとなっており、そこでまた出産費用が高くなってしまいうケースも少なくないようです。

不妊には年齢が影響することもあります。血流の悪さや低体温といった冷え症が原因になることも多いと言われています。

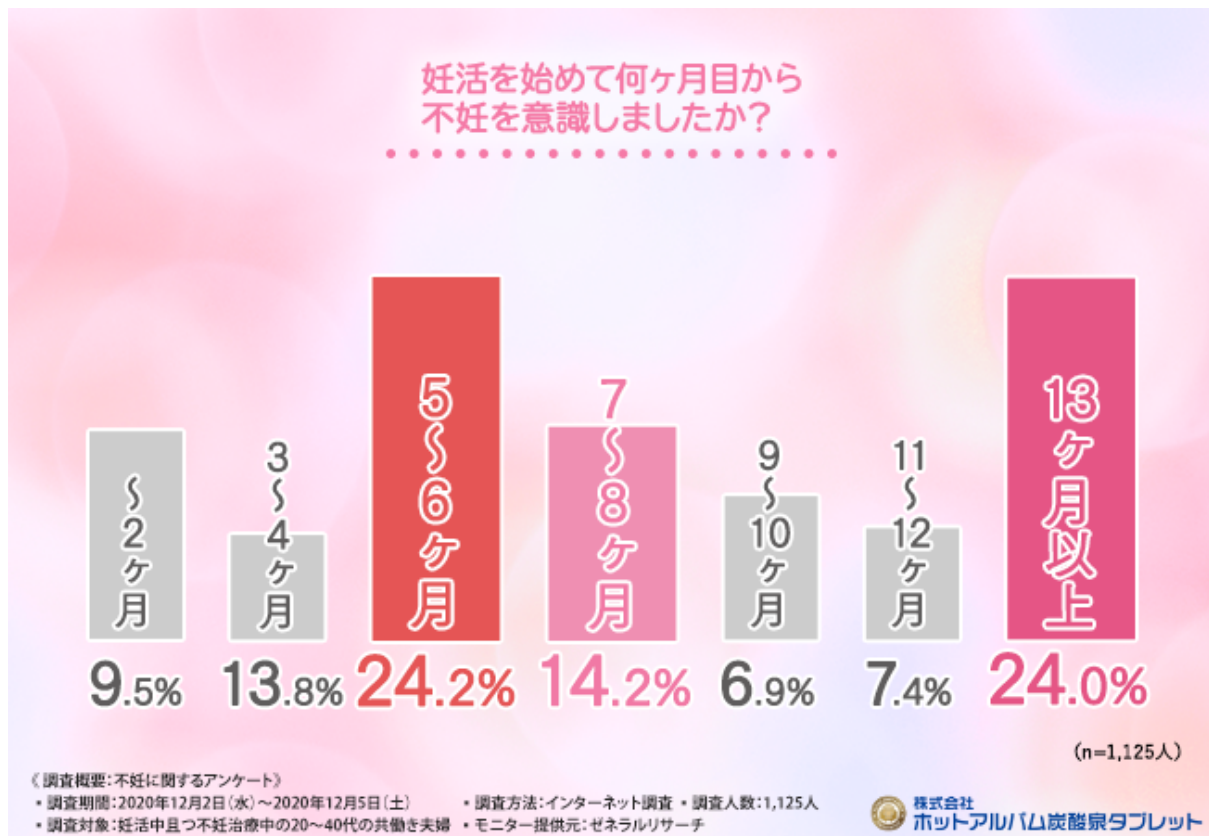
女性ばかりでなく男性にとっても子どもを授かるということは人生において大きな節目となりますが、不妊の原因がその男性側にあることも珍しくありません。

このように不妊の原因は体質や体調、タイミングといった理由はさまざま、それだけに不妊で悩んでいるご夫婦も多いのではないのでしょうか。

そこで今回、株式会社ホットアルバム炭酸泉タブレット(<http://tansan-tablet.com/>)は、妊活中且つ不妊治療中の20～40代の共働き夫婦を対象に、不妊に関するアンケートを行いました。

- 不妊治療中の方が不妊症を疑うのは、妊活から約6ヶ月が最多

はじめに、妊活を始めてからどのくらいの期間で不妊を意識したのか伺ってきたいと思います。



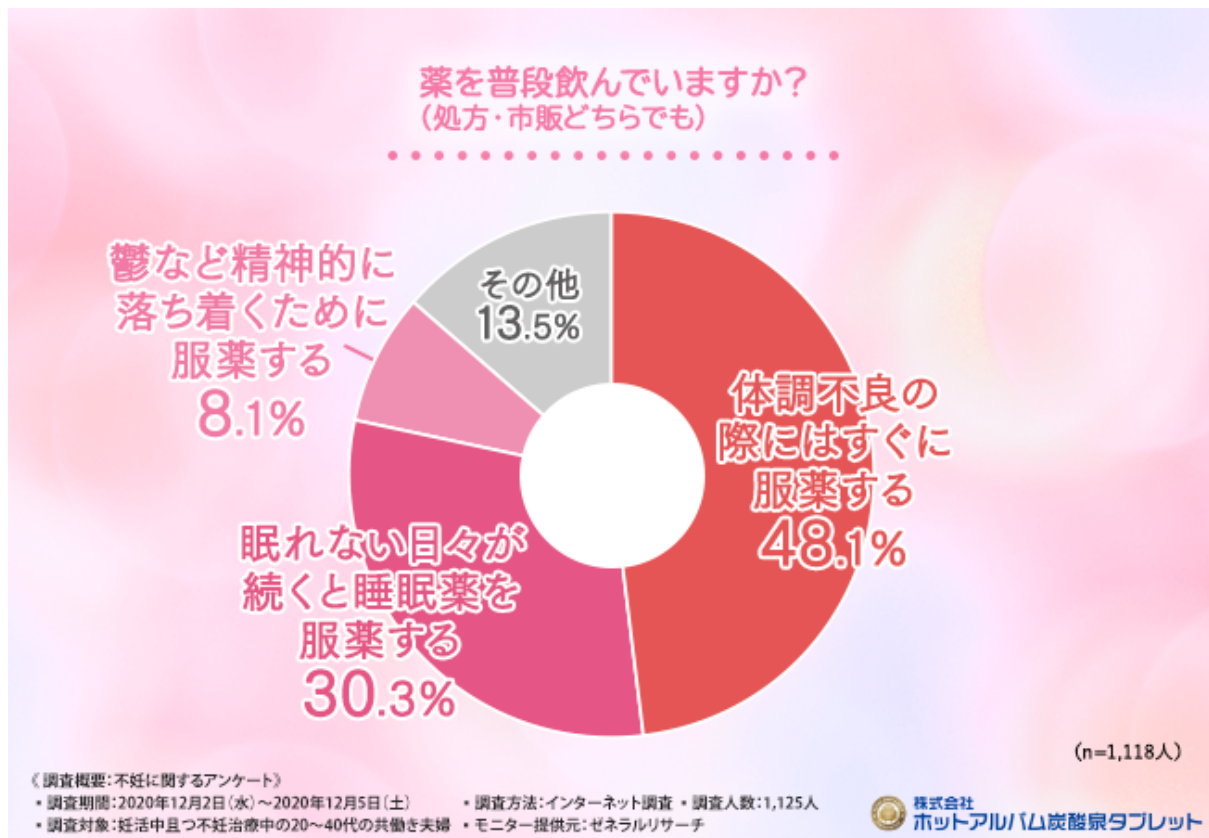
「妊活を始めて何ヶ月目から不妊を意識しましたか？」と質問したところ、『5～6ヶ月（24.2%）』と回答した方が最も多く、次いで『13ヶ月以上（24.0%）』『7～8ヶ月（14.2%）』『3～4ヶ月（13.8%）』『～2ヶ月（9.5%）』『11～12ヶ月（7.4%）』『9～10ヶ月（6.9%）』と続きました。

妊活を始めて5～6ヶ月という方が多い一方、13ヶ月以上といった回答も多く、共働きの夫婦にはそれぞれの事情や計画といった理由により不妊を意識するタイミングにはズレがあるようです。

それでは妊活中の方の薬の服用や睡眠時間についての調査結果を見てみましょう。

- 普段から薬を飲んでいる方が5割！

妊活中は不調を感じることも多々ありますが、薬を服用することについて、どのように捉えているのでしょうか。



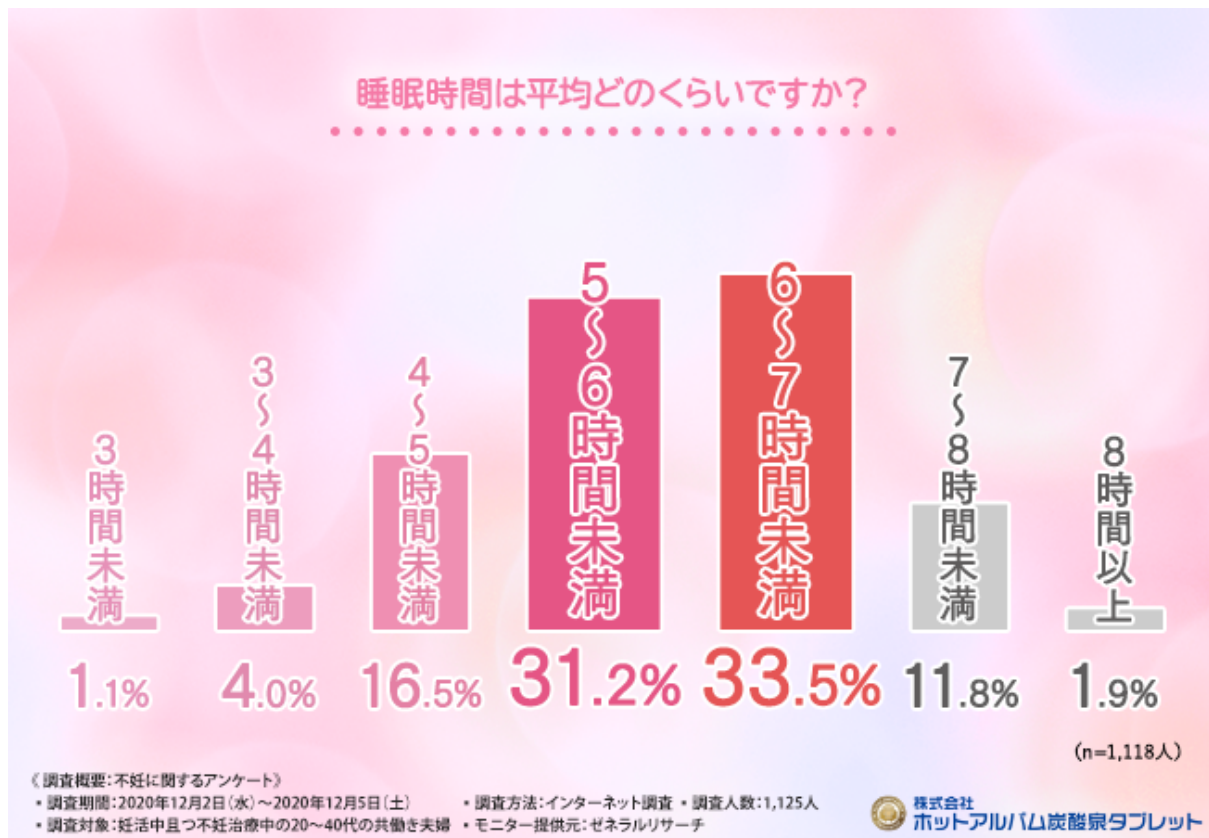
「薬を普段飲んでいますか？(処方・市販どちらでも)」と質問したところ、『体調不良の際にはすぐに服薬する(48.1%)』と回答した方が最も多く、次いで『眠れない日々が続くと睡眠薬を服薬する(30.3%)』『鬱など精神的に落ち着くために服薬する(8.1%)』と続きました。

半数近くの方が、体調不良を感じたらすぐに薬を服用していることがわかりました。

また、睡眠薬を服用している方も3割いることがわかりましたが、薬は主治医と相談してからが良いかもしれせん。

- 睡眠時間はどのくらい？

では、普段どのくらいの睡眠を取っているのでしょうか。



「睡眠時間は平均どのくらいですか？」と質問したところ、『6～7時間未満(33.5%)』と回答した方が最も多く、次いで『5～6時間未満(31.2%)』『4～5時間未満(16.5%)』という結果となり7時間未満の方が86.3%という事がわかりました。

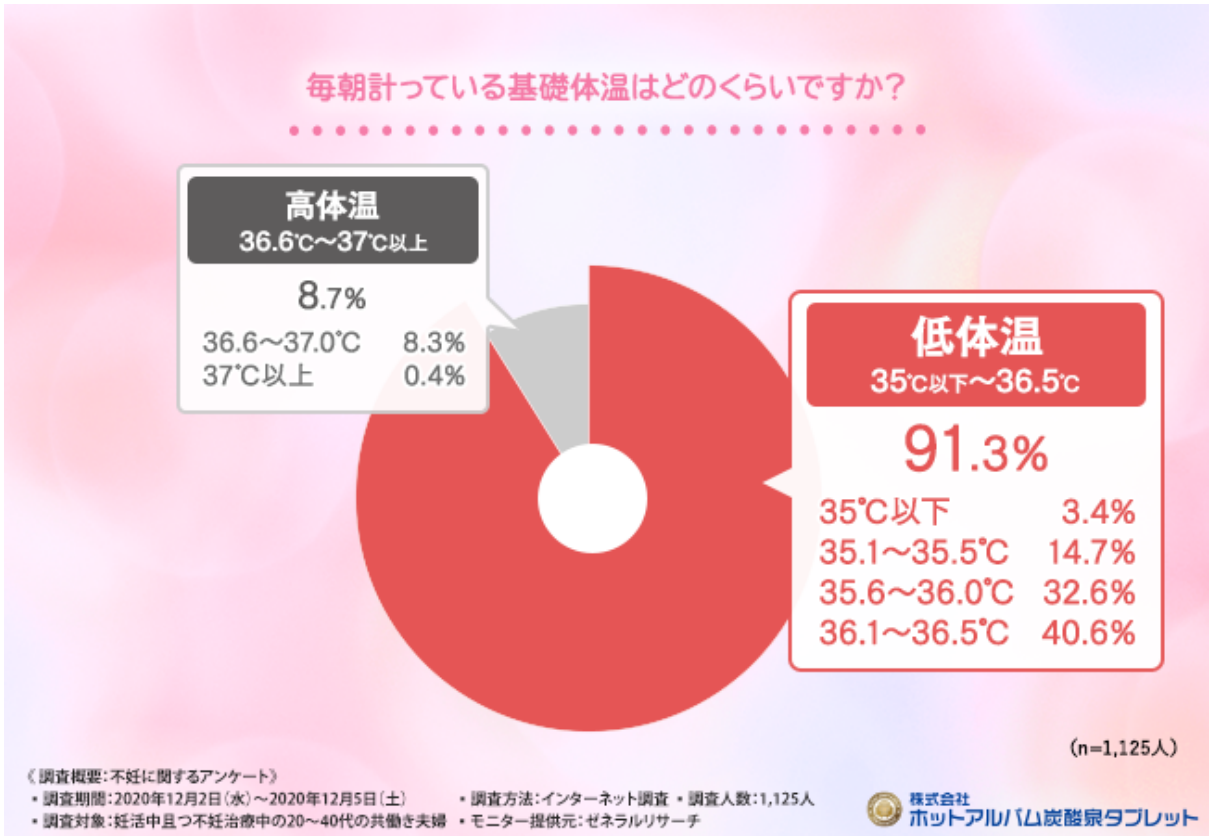
妊娠しやすい体づくりのためには、しっかりとした睡眠時間を確保することも重要だと言えるでしょう。

- 基礎体温はどのくらい？

妊活では毎朝の基礎体温を測定することは重要です。

基礎体温表を作って折れ線グラフにするとわかりやすいですが、日付と体温をメモするだけでも妊娠のタイミングを知ることができます。

では、妊活中や不妊治療をしている方の基礎体温はどうなっているのでしょうか。



「毎朝計っている基礎体温はどのくらいですか？」と質問したところ、グラフからもわかるように健康的な人の平熱と言われる36.5°C以上の方はわずか8.7%で、低体温の方がなんと91.3%という結果となりました。

一定の月経周期で低温期と高温期に分かれていれば、ホルモンバランスは正常といえそうですが、平均的にみて体温が低い場合はそれが原因で妊娠の妨げになっている可能性があるのかもしれません。

では、妊活中の夫婦は低体温についてどのように思っているのでしょうか。詳しく聞いてみました。

■低体温が体に及ぼす影響は...？

- ・排卵障害(20代／女性／北海道)
- ・冷え症、生理不順など(30代／男性／神奈川県)
- ・新陳代謝や免疫力の低下(30代／男性／埼玉県)
- ・妊娠がしにくくなることは知っています(30代／女性／岐阜県)

などの回答が寄せられました。

低体温であることで、妊娠がしにくくなってしまおうといった認識があるのかもしれませんが。

■「冷えと不妊の関係について」奴久妻智代子先生にお話しを頂きました。

不妊にお悩みの女性では、血流低下がもたらす深刻な冷えや体温リズムの問題を抱えていらっしゃるケースが多くみられます。子宮や卵巣が冷えていると、ホルモン分泌が低下して卵胞の成長を妨げ、子宮内膜の増殖も十分に行われないため、卵子の成熟や排卵、また受精卵の着床などに支障をきたします。

”全身浴”で体を温めることを継続した患者様では、基礎体温が上昇して冷えの自覚が軽減するのに伴って、子宮の血流が改善して内膜の増殖が促進され、卵胞の成長もよくなる例がみられます。

さらに男性では、ミトコンドリアの活性化による精子機能の改善が期待され、女性だけでなく男性も適度にお体を温めて血の巡りをよくすることをおすすめしています。



奴久妻智代子先生

サーモセルクリニック

医学博士

妊活中は、基礎体温にも注意する必要があるでしょう。

また、妊活中の夫婦を取り巻く環境として休息時間の確保もまた大事な要素です。

■「体温と免疫バランス」について飯沼一茂先生にお話しを頂きました。

体温を上げる事は母体の状態をよくし、さらには、腸内細菌の状態も良くしてくれます。

不妊の原因の一つに、母体側の免疫の問題があります。



母体の自然治癒力(ホルモン—神経—免疫)のバランスが崩れたりすると慢性炎症状態になりますがストレス、睡眠不足や薬の使用などにより腸内細菌叢が乱れ腸内も炎症状態になります。

さらに、ストレスなどによる血流の悪さなどで低体温状態になると腸内細菌のバランスが悪化して腸内が強い炎症状態になってしまいます。

このような炎症状態の中では受精卵を分娩まで維持することができず流産になることも報告されています。

また、慢性炎症状態で妊娠していると新生児の脳の発育にも影響を与えることもわかってきました(遺伝子の損傷、自閉症等)。

それでは実際どのようにして、腸内細菌叢を改善して免疫力を上げることができるのでしょうか？

それは体温を上げることです。体温を上げバランスのよい腸内細菌叢をつくり、炎症状態を改善することです。

体温を上げ、免疫バランスを整え、妊活を成功させ、さらに、生まれてくる新生児を炎症から守りましょう。



飯沼一茂先生

医学博士

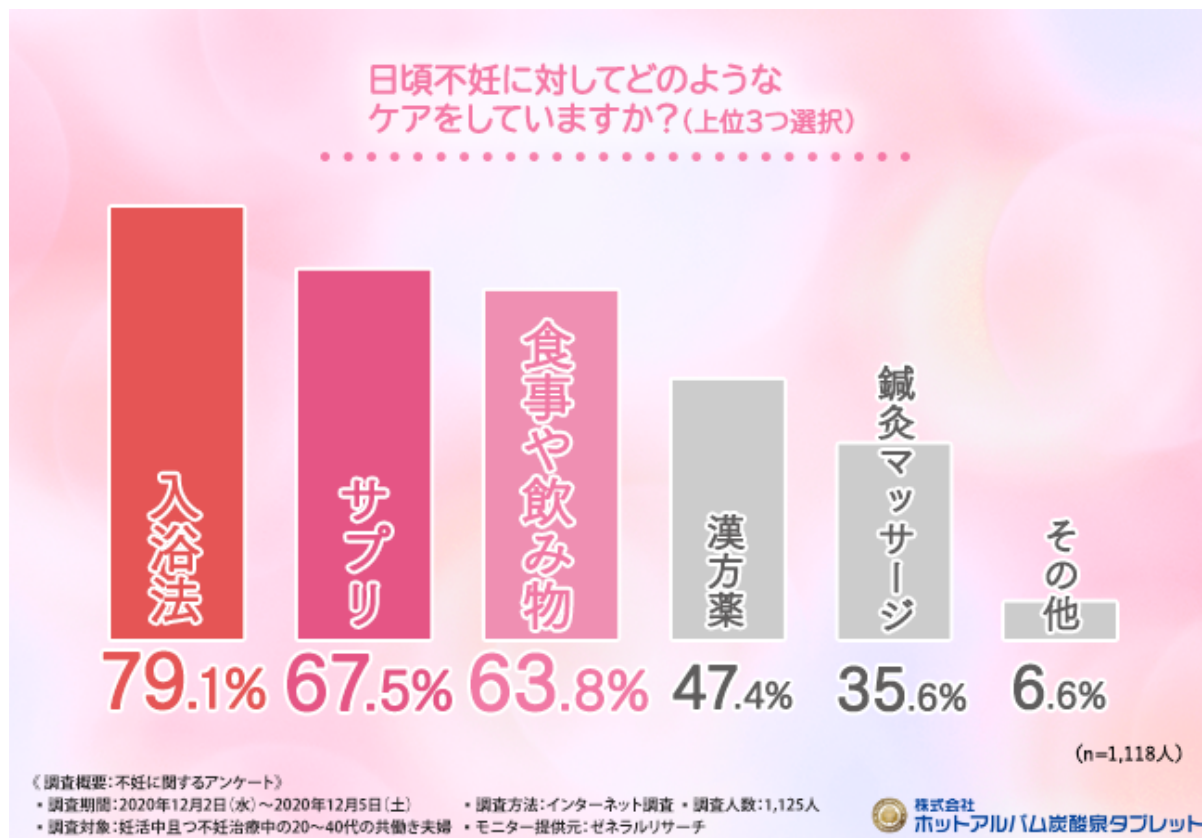
日本機能性免疫力研究所代表

純真学園大学客員教授

- 基礎体温に対して、本当に必要な体のケアできている？！

ここまでの調査で、共働き夫婦を取り巻く不妊(妊活)の環境が明らかになりました。

そのなかで、基礎体温の維持が重要な要素を持っていることが考えられますが、基礎体温の他では毎日の健康管理として大事に思っていることは何があるのでしょうか。



そこで、「日頃不妊に対してどのようなケアをしていますか？(上位3つ)」と質問したところ、『入浴法(79.1%)』と回答した方が最も多く、次いで『サプリ(67.5%)』『食事や飲み物(63.8%)』『漢方薬(47.4%)』『鍼灸マッサージ(35.6%)』と続きました。

基礎体温の維持は、妊活する上で大切であるという意識から、入浴法を日頃のケアとして取り入れている方が多いことが考えられます。

また、入浴は冷え症にも効果的で、日頃からできるケアとしては手軽に行えることも上位に上がった要因かもしれません。

- 『薬用ホットタブ重炭酸湯Classic』で基礎体温を維持しましょう！



妊活中の夫婦にとって日頃から意識しているのは『入浴法』でしたが、中でも、低体温でお悩みの方には「重炭酸温浴法」がオススメです。

#### ■重炭酸温浴法とは...？



重炭酸の溶けた36℃～41℃のぬるめのお湯にゆったり15分以上つかる温浴方法ですが、本当に不調を何とかしたい方にオススメなのは「30分入浴」です。

温浴効果で血流を促進するので、身体の芯から隅々まで巡りを良くします。

体温くらいの36℃の湯でも血流が良くなるのが重炭酸温浴の最大の特徴ですが、暖かい季節だからこそチャレンジしやすい温浴法です。

ドイツでは32℃くらいの湯に何時間も入って不調を改善する古くから歴史のある温浴法です。

■『妊活応援企画!』カラダを温めて基礎体温アップにチャレンジ！100名様に無料モニター実施

#### 【応募要領】

対象：妊活をされている方

参加条件：①モニター参加時に温浴前・温浴後のアンケートにお答え頂く

②毎日、及び2日おきに重炭酸温浴を実施(薬用ホットタブClassicを使用)

③ぬるい湯で30分、入浴する日を最低1週間に1度は実施可能な方

募集期間:2021年6月9日(水)~7月31日(土)(定員になり次第終了致します)

実施期間:2021年7月~ 商品到着より1ヵ月

モニター内容:重炭酸温浴法を1ヶ月実践頂き、基礎体温他体調の変化などを調査

応募方法:下記の応募フォームより実施

【応募フォーム [https://peraichi.com/landing\\_pages/view/a5yha](https://peraichi.com/landing_pages/view/a5yha)】



重炭酸温浴法に欠かせないのが重炭酸イオンですが、それを効率的に生み出すことを可能とするのが株式会社ホットアルバム炭酸泉タブレット(<https://tansan-tablet.com/>)が販売する『薬用ホットタブ重炭酸湯Classic』です。

★『薬用ホットタブ重炭酸湯Classic』の効能★

効能:肩こり、腰痛、疲労回復、冷え症、神経痛、リウマチ、痔、産前産後の冷え症、うちみ、くじき、あせも、しもやけ、荒れ性、ひび、あかぎれ、にきび、しっしん

毎日の入浴に『薬用ホットタブ重炭酸湯Classic』をプラスしましょう。

体温を1℃高めれば今よりも良い体作りができるかもしれません。

■株式会社ホットアルバム炭酸泉タブレット：<https://tansan-tablet.com>

■商品ラインナップ：<https://tansan-tablet.com/lineup/>

■お問い合わせ：<https://tansan-tablet.com/contact/>

調査概要：不妊に関するアンケート調査

【調査期間】2020年12月2日（水）～2020年12月5日（土）

【調査方法】インターネット調査

【調査人数】1,125人

【調査対象】妊活中且つ不妊治療中の20～40代の共働き夫婦

【モニター提供元】ゼネラルリサーチ

（リリース問い合わせ先）

社名：株式会社ホットアルバム炭酸泉タブレット

担当名：松下 由樹

TEL：042-649-3480

Mail：<https://tansan-tablet.com/contact/>