

# 安井鍼灸整骨院 子宝 NEWS 45 卵胞が育たない原因？

卵胞の育成と排卵は、妊娠のための必須条件

卵胞とは、卵巣の中にたくさん存在する細胞の袋のことです、通常は1つの卵胞に1つの卵子が入っています。卵胞の中は卵子が育つための栄養で満たされており、排卵まで卵子を守り育てる役割を担います。卵子の元となる卵母細胞は女性が生まれた時点で約200万個あり、出生後に体内で新たに作られることはありません。そのため、作られる卵子の数は個人差が大きいと考えられています。また、卵母細胞のうち、卵胞の中で卵子として成熟するのは限られたごく一部です。成熟しなかった卵母細胞は成長が止まり、月経のたびに体外に排出され、最後まで残った卵母細胞も閉経時には消失します。妊娠をするには、脳下垂体から分泌されるFSH(卵胞刺激ホルモン)の指令を受けて卵胞が成熟し、そのうちの1つの卵胞から卵子が放出される排卵のプロセスが不可欠です。排卵後の卵子は卵管采から卵管に取り込まれ、卵管膨大部で精子と出会うことによって受精が成立します。受精卵(胚)となって子宮内にたどり着き、子宮内膜に着床して妊娠が成立します。妊娠が成立しない不妊の背景にはさまざまな理由がありますが、体内で卵胞がうまく育たないため、排卵に至らないことも原因のひとつです。

## 卵胞が育たない主な理由と治療法

卵胞がうまく育たない理由は、大きく4つあります。ここでは主な4つの理由について解説し、症状に合わせた治療法を紹介します。

### 中枢性排卵障害

中枢性排卵障害とは、いわゆるホルモンバランスの乱れで排卵しない状態のことです。卵胞の育成から排卵、妊娠に至る過程では、女性ホルモンの分泌を促すはたらきがあるFSHの指令を受けて卵胞が育ち、卵巣から女性ホルモンのエストロゲン(卵胞ホルモン)とプロゲステロン(黄体ホルモン)が分泌されます。しかし、過剰なダイエットによる大幅な体重減少、甲状腺機能低下、下垂体腫瘍などがあると、FSHがうまく働くかず、卵胞が育たないことがあります。不妊治療では、原因となる疾患がある場合は薬物での対応がほとんどです。ダイエットが影響している場合には、食生活や運動習慣を見直して適正体重に近づけ、妊娠に適した体づくりから始めることになります。

### 卵巣機能低下

卵巣機能の低下とは、卵巣にある原子卵胞の減少を指し、卵胞の成長や排卵に大きな影響を及ぼします。加齢のほか、ストレスや過度なダイエット、ほかの疾患の治療などが原因になることがあるでしょう。原子卵胞の数は、卵巣にある卵子の数から妊娠できる能力を推測するAMH(抗ミュラー管ホルモン)検査である程度把握できるため、気になる場合は不妊治療専門クリニックの受診をされてください。AMH値が低い場合は、体内に残っている卵胞が少ないと推定され、排卵できる回数が限られていると考えられます。不妊治療では、プロゲステロンを周期的に服用して排卵を止め、自然な月経を促すカウフマン療法を選択するのが一般的です。

### PCOS(多嚢胞性卵巣症候群)

PCOS(多嚢胞性卵巣症候群)とは、卵巣にたくさんの小さな嚢胞ができ、成熟していない卵胞が卵巣内にとどまって排卵を阻害する疾患です。性成熟期といわれる20代から40代半ばの女性に多くみられ、卵胞の発育や排卵を促すホルモン分泌の異常によるものと考えられます。妊娠を希望する場合、排卵誘発剤の内服や注射で排卵を促すことが多いでしょう。排卵誘発剤のリスクが高い場合や重症の場合は、卵巣に小さな穴をあけて物理的に排卵させる手術を行うこともあります。

### 高プロラクチン血症

高プロラクチン血症とは、血液中のPRL(プロラクチン)の値が高値になる疾患です。PRLは下垂体前葉から分泌されるホルモンで、通常は産後や授乳中に乳腺を発達させたり、母乳を生成したりする役割を担います。しかし、妊娠前にPRLが上昇すると卵胞の育成が阻害され、不妊につながるため要注意です。高プロラクチン血症の原因としては、服用している薬の影響や甲状腺機能の低下などが考えられ、一般的には薬物治療が行われます。

ただし、PRL の分泌を促す脳自体に腫瘍がある場合には、手術を行う必要があります。

### **良質の卵胞を育てるためには生活習慣の改善も効果的**

卵胞の育成不良を防ぎ、妊娠しやすい卵胞を育てるためには、生活習慣の改善も効果的です。具体的には、下記の 3 点を心掛けると良いでしょう。

#### **①ホルモンバランスに良い食生活を送る**

ホルモンバランスが乱れると卵胞の発育に影響します。まずは、食生活からホルモンバランスを整えましょう。

ホルモンに良い効果がある栄養素としては、筋肉や臓器、肌、髪、爪などのほかホルモンをつくる働きもあるたんぱく質、骨や歯を作りホルモンの働きにも作用するカルシウムなどがあります。

たんぱく質は肉類・魚介類をはじめ卵、大豆、乳製品、カルシウムは乳製品のほか木綿豆腐やひじきなどに多く含まれています。

#### **適度な運動と良質な睡眠を心掛ける**

女性ホルモンのバランスは、疲労が蓄積することによっても崩れる可能性があります。日中は疲れすぎない程度に体を動かし、良質の睡眠につなげましょう。また、ハードな運動ではなく、ウォーキングやストレッチといった軽い運動を毎日継続することも、ホルモンバランスの調整に役立ちます。入浴の際は湯船に浸かってリラックスすると、睡眠の質を高められます。脳を覚醒させてしまうので、寝る前の 2 時間程度はパソコンやスマホを控えると、体内時計を整えられます。

#### **ストレスを溜めない工夫をする**

妊活中は「なかなか妊娠できない」「仕事とうまく両立できず、同僚や後輩に迷惑をかけている気がする」「周りから心ない言葉をかけられる」など、さまざまなストレスにさらされます。しかし、ストレスは妊活の大敵。ストレスフルな状態が続くと、ホルモンバランスが崩れたり、自律神経が乱れたりして、妊活に良くない影響を及ぼす可能性があります。没頭できる趣味をつくったり、友人やパートナーに話を聞いてもらったりして、上手にストレスを発散することを心掛けましょう。

### **育ちが遅い卵胞を改善するには、食事や運動が大切！**

卵胞の育ちが遅くなる原因には、普段の生活習慣や食生活に問題があることが多いです。また、過度なストレスは排卵障害を起こしてしまう原因にもなりますので、ストレスを溜め込まないように努め、規則正しい生活を送るよう心がけましょう。食生活の改善においては、BMI25 以上の肥満の方は、減量と運動により多嚢胞性卵巣症候群 (PCOS) が改善される場合が多く報告されています。食習慣の改善と運動によって、6 ヶ月間で 5~10% の減量を目標としましょう。しかし、過度なダイエットは排卵障害を引き起こす原因となりますので注意しましょう。

#### **育たない卵胞を改善する為の食物**

卵胞を育てるためには普段の食事改善も大切です。気をつけたい事のひとつとして、「添加物などを減らす」ことが大事です。添加物や砂糖、油などには特に気を付けるようにしましょう。洋食よりもなるべく和食を摂るようにし、アマニ油やえごま油など卵胞に良いものを摂ることを心がけるようにすると良いでしょう。食べ過ぎや、チョコレートやお菓子などは卵胞を育てるためのホルモンを抑制してしまいますので、摂取する量には注意が必要です。

#### **卵胞が育たない方は、豆乳がおすすめ**

まず、卵胞を育てるためには卵胞刺激ホルモンという女性ホルモンの分泌を促すことが必要です。豆乳に含まれる大豆イソフラボンは、女性ホルモンを増やす成分なのですが、よく似た働きをする栄養素が含まれています。質の良いタンパク質を摂取できる豆乳は、女性ホルモンや卵子の栄養源になります。また、抗酸化作用も含まれますので、卵子の質が低下するのを予防することも可能です。卵胞を育てるのに直接的なつながりはありませんが、過剰に摂取しない限りは妊活中の女性には、豆乳はメリットとなるでしょう。

## 【Q&A】上手く育たない卵胞を改善する方法

### Q1. 卵胞がなかなか育たないのはなぜ？どんな原因がありますか？

卵胞が育たない原因には、加齢やホルモンバランスの乱れ（特に FSH・LH・E2 の異常）、ストレス、低 AMH（卵巣予備能の低下）、甲状腺機能異常、多嚢胞性卵巣症候群（PCOS）などが挙げられます。

### Q2. 卵胞が育ちにくい周期でも妊娠する可能性はありますか？

完全に排卵しない場合は妊娠は難しいですが、育ちが遅くても最終的に排卵すれば妊娠の可能性はあります。ただし、周期のばらつきが大きい方は排卵誘発やタイミング法の調整が必要です。

### Q3. 卵胞の成長が遅い場合に試せる治療法はありますか？

クロミッドやレトロゾールなどの排卵誘発剤の調整、FSH 注射（hMG/hCG）、漢方（当帰芍薬散など）、鍼灸、生活習慣の見直し（睡眠・食事・運動）などが検討されます。

### Q4. 強制リセット（排卵誘発の中止）になるのはどんな時ですか？

排卵誘発をしても卵胞が育たない場合、または複数の卵胞が過剰に発育しすぎて OHSS のリスクが高いときに、中止（＝強制リセット）されることがあります。

### Q5. 卵胞の育つスピードが遅い時、自分でできることはありますか？

冷えやストレスを避ける、体を温める、適度な運動、抗酸化食品（ビタミン E・亜鉛・葉酸など）、腎を補う中医学的ケア（鍼灸や漢方）などが推奨されます。