

## ■ 専用ダイヤル・病院の紹介 ■

### ■セルフチェック■

1つでも当てはまることがあれば、  
早めの受診をオススメします。

- セックスのとき勃起しない
- なかなか射精ができない、または挿入すると萎縮してしまう
- 精液の色が濃い黄色、もしくは赤みががっている
- 他人と比べて睾丸が小さいような気がする
- 睾丸を手に持つと軽い

### ■受診病院について■

一般社団法人 日本生殖医学会のHPには、日本全国の生殖医療専門医の認定者一覧が掲載されています。  
まずは、お近くの産婦人科を探してみましょう。

### Q 日本生殖医学会

男性のためのふたり妊活読本監修：大阪大学大学院医学系研究科産科学婦人科学教室  
木村 正 教授

### ■専用ダイヤル■

お気軽にお問い合わせください。  
専用スタッフが丁寧にお応えします。

お問い合わせ先

お客さま安心サポートデスク  
**0120-610-315**

受付時間 9:00~18:00  
(土・日・祝日を除く)

# 男性のための ふたり妊活 読本

!dotest<sup>いのち、よろこび<sup>®</sup></sup>

ロート製薬株式会社

このキットを手に取ってくれて、  
ありがとうございます。

あなたが手に取ってくれたことで、  
パートナーは心強さが増したでしょう。  
ふたりにとって、大きな一歩になったはず。

どんな結果が出るのだろうと、  
少し不安な気持ちもあると思います。

結果が思うようなものでも、そうでなくても、  
ふたりで共有して、話してみてください。

知ること、共有すること、  
そして、一緒に考えて進むこと。  
そんなふたり妊活ができますように。

私たちロート製薬は、  
子どもを授かりたいという思いに寄り添ってきました。

妊娠検査薬

40年ほど前、妊娠に気づかず生活して、  
流産することが多くありました。そこで、母体と  
赤ちゃんを守るために開発しました。

排卵日予測  
検査薬

「なかなか子どもを授かれない」という女性からの  
涙ながらの電話に、妊娠しやすい日を誤解して  
いる人が多いと気づき、製品化しました。

運動精子濃度  
テストキット

妊活経験のある男性社員が「妊活を1人で背負う  
女性が多い。女性に任せきりで良いのか。」と  
声を上げたことが開発につながりました。

どちらかが引っ張るのではなく、  
ふたりで「せーの!」と一緒に始める妊活であってほしいから、  
女性のためのものも、男性のためのものも。

私たちは、dotestを通じて  
いのちの誕生に携われていることを、誇りに思っています。

## ■ ふたりで一緒にはじめるメリット ■

将来について話し合ったり、体によいものを取り入れたり、自分の体について考えたり...。妊活は二人で始めることが大切です。

女性に原因があるのではと色々検査をすすめていくと、実は原因は男性側にあったということも結構あるのです。

女性だけが色々検査をするのではなく、男性側も検査をして「自分の体」を考えることも大切です。

つまり、男性も同時にスタートすることで、精神的、時間的、金銭的負担を軽減できる可能性があります。

まず取り組めるのが、運動精子濃度テストです。  
自宅にいながらできる簡易テストなので、早めにチャレンジしてみてはいかがでしょうか？

**「妊活はふたり一緒にはじめる」**

これは大事なキーワードです。

## ■ 妊娠は、当たり前のことじゃない ■

1回の射精では2億個以上の精子が飛び出します。

そのうち、通常たったひとつの精子だけが卵子と結合することができるのです。

**生命は、2億分の1の確率で、この世に生まれる「奇跡」です。**

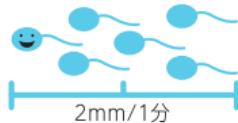
## ■ 妊娠に適したセックスのタイミングは？ ■

女性の体内での精子の寿命が約2~3日なのに対して、排卵後の卵子の寿命は約1日しかありません。  
そのため、最も妊娠しやすいタイミングは、排卵日2日前～排卵日とされています。



## ■ 妊娠成立まで、精子の道のりは険しい ■

1 2億個が一斉スタート! これから卵子に向かって長い旅路が始まります。



2 酸性の膣内で、先頭を泳ぎきれた100個だけが卵子に到着。



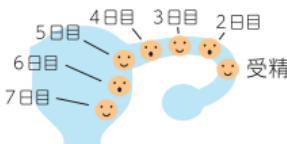
4 他の精子が入れないよう膜をはってガード!



3 卵子をおおう透明帯にアタックし、1個の精子だけが中へ。



5 細胞分裂(胚分割)しながら、7日ほどかけて子宮へ移動。



6 子宮内膜に着床できたらようやく妊娠成立!



命を育んでいる女性は、心身ともにとてもデリケートな状態。  
栄養、愛情、リラックスをキーワードに、安心して過ごせる環境づくりのために、  
男性からできることを考えることも重要です。

## ■ 精子も体力テストしよう ■

妊活において、男性が取れるアクションは様々ありますが、  
精子について考えることもその一つです。

射精できているし、精液の量もあるから大丈夫! というわけではありません。  
元気な精子が少なかったり、いないこともあります。

WHOによると、不妊原因の約50%は男性にあるとされています。

運動精子濃度テストキットでは、  
元気な精子=運動能力のある精子がどのくらいいるのかを  
算出できます。

本品は、WHOの精子検査の基準のうち、精子濃度・運動率をもとに、運動精子濃度をテストする簡易キットです。本結果はWHOの基準を元に算出したものであり、精子の受精能力を判断するものではありません。WHOの基準を上回った場合でも、正確なタイミング法により6周期以上妊娠しなかった時は、パートナーとともに、医療機関の受診をおすすめします。

## ■ 精子のこと、知ってほしい ■



体調や環境で精子の状態は変動します。  
ある研究\*では、精子の濃度や数は朝に増え、  
夏よりも春の方がが多いという結果が出ています。

\*出典: チューリッヒ大学「Diurnal and seasonal changes in semen quality of men in subfertile partnerships」

## ■ 元気な精子のために、 普段からできること ■

栄養  
バランス



軽い運動を  
毎日 5 分以上



禁煙  
お酒は控えめ



疲労、ストレス  
を貯めない



最低週 1 回は  
射精を！

ため過ぎると  
質や動きが悪くなります。

一部の育毛剤等  
には要注意！

精子数を減らす可能性が  
指摘される成分を含有する  
一部の育毛剤や治療薬には  
注意が必要です。

いつも股間は涼しく！

睾丸の温度が上がりすぎると、  
精子を作る機能が低下します。

避けたほうが良いこと

- ✖ サウナや長風呂
- ✖ ブリーフ
- ✖ 長時間の自転車
- ✖ 膝上に PC を乗せた作業 等

## ■ 適切なタイミングで トライすれば、確率は約 90% ■

タイミング法（排卵日 2 日前～排卵日にセックスする）で、  
6 周期以内に妊娠する確率は約 90% と言われています。\*

健康な男女が、適切なタイミングで、  
避妊をせずにセックスをしているのに、  
一定期間（1 年とするのが一般的）妊娠しないものを  
不妊症といいます。

適切なタイミングを取っても  
6 周期以上妊娠しない場合は、できるだけ早めに  
パートナーと一緒に医師に相談してください。

\*結果的に 2 年以内に妊娠した人の 89% が、6 周期以内に妊娠していた、  
という海外の報告があります。

タイミングを意識しすぎると、上手くいかないこともあるでしょう。  
そんな時は“次の生理が始まる 20～10 日前のあいだに  
2 日に 1 回チャンスをもつ”というおおざっぱな考え方も“アリ”です！

## ふたりで妊活を進めた経験者の声

### 妊活をしてみて気が付いたこと

40代  
ロート製薬 男性社員  
精子キット起案者

当初、妻が熱心な一方で、自分はあまり自覚がありませんでした。でも、精子を検査することになったときには、心配で気が気じゃなかったです。その時に精子の状態は体調で変わると知り、以降はお互いの体調を気遣えるようになり、気持ちを共有して進められました。

### パートナーとのコミュニケーション

タイミング法を試した時、タイミングを逃せない重圧を感じると、体調に影響が出ます。そこは素直に妻に相談して、“その日”だと気づかないように自然にふるまつてもらえたことは、精神的に楽になりました。

### 妊活をしてみて気が付いたこと

30代  
ロート製薬 男性社員

妊活は一人ではできないということ。二人で心身の健康に気を配り、精子と卵子をベストの状態にすると決めました。病院で精子のテストをしましたが、病院へ行く前に、自分で家で簡単に出来たらよかったです。

### パートナーとのコミュニケーション

妊活に関しては当初からなんでも話し合いました。ただ、検査を検討する段階では、私から「まず精子検査をやってみようと思う」と切り出したことで、妻と一緒に前向きに妊活に取り組むことができ、夫婦の絆はより深まったと感じています。

## ふたり妊活のためのロート製薬の製品

### 運動精子濃度テストキット

自宅で簡単に顕微鏡を用いて運動精子を確認し、スマートフォンアプリを用いて、WHOの基準をベースに、運動精子濃度を予測し提示するものです。

●本品は医薬品ではありません。



doteat  
スマートフォン用運動精子濃度テストキット

### 排卵日予測検査薬 第1類医薬品

排卵を引きおこす黄体形成ホルモン(LH)の尿中濃度の変化をとらえて、最も妊娠しやすい時期(排卵日)を事前に予測する検査薬です。

●この検査薬は、薬剤師から説明を受け、「使用上の注意」をよく読んでお使いください。



ドゥーテスト LH II

### 妊娠検査薬 第2類医薬品

着床後に分泌される尿中のヒト総毛性ゴナドトロピンホルモン(hCG)を検出することで、妊娠できたかを判断する検査薬です。

●この検査薬は、「使用上の注意」をよく読んでお使いください。  
確定診断は必ず医師にご相談ください。



ドゥーテスト・hCGa

検査薬の商品情報・購入など、詳しくはブランドサイトへ。

Q ドゥーテスト

