

生活習慣指導が造精機能に与える影響について

～男性不妊症患者への今後の関わり方～

The effect of lifestyle improvement on spermatogenesis function

～How to support for male infertility patients～

○重光春香<sup>1)</sup>、山手志保<sup>1)</sup>、桑原愛<sup>1)</sup>、皆吉田津子<sup>1)</sup>、中岡義晴<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>IVF なんばクリニック

#### 【緒言】

不妊に悩む男性の 8 割は、造精機能に問題があるとされる。その中で生活習慣を見直すことによって造精機能が改善することがあると言われている。しかし、指導方法や、指導によってどの程度造精機能が改善されているのか具体的な情報は少ない。

今回指導を行い、それに伴って造精機能がどの程度改善したか検討するとともに、指導方法に対する課題が明確になったので報告する。

#### 【実践内容】

2020 年 3 月～2021 年 2 月に当院泌尿器科通院歴のある理学的所見に異常を認めず、乏精子症または精子無力症を有する患者 27 名を対象とした。対象には泌尿器科初診後（1 回目）と 3 カ月後（2 回目）に生活習慣に関する質問紙を配布し記載してもらった。その際に精子濃度と運動率の所見の比較も行った。質問項目は 12 項目で質問紙調査法の自由記述方式で行った。1 回目の質問紙記入後に、質問紙に沿って面談方式で生活習慣改善のための指導を行った。3 ヶ月後の質問紙は妻へ依頼し自宅にて記入してもらい、妻が来院する際に持参してもらった。院内倫理委員会で承認を得た上で、対象へは研究協力の任意性と撤回の自由、学会発表について説明し書面で同意を得た。

#### 【結果】

1 回目の質問紙の回答数は 27 名、回答率は 100%であった。3 か月後に配布した 2 回目の質問紙の回答数は 14 名、回答率は 51.9%であった。2 回とも回答が得られた 14 名を対象とした。12 項目のうち改善率がよかったものは、圧迫の解除（下着の変更など）と水分摂取量であり、改善率は 50%であった。改善率が芳しくなかったものは、喫煙と禁欲日数であり、改善率は 7.1%であった。精子濃度改善率は 71.4%、運動率改善率は 35.7%であった。改善率は 14 名の平均をとって表した。

#### 【考察】

生活習慣の一部の改善でも造精機能に良い影響を与えることがわかった。面談時、質問項目内容を患者と確認し改善が必要な項目を考える事によって個別的な指導に繋がったと推測できる。生活指導においては、生活習慣の改善のみに焦点をあてていたためそれ以外の年齢・職業・治療状況などの要因は含めなかった。しかし、生活習慣以外の要因も含めて指導内容を検討し、指導することによって改善率に変化が有ったのではないかと考える

**【今後の課題】**

今後を対象の詳細な背景も含め指導内容を検討する。また来院が少ない男性に対して面談方式の指導回数を増やすため、オンラインなども活用していく必要がある。