

「シリンジ法」の基礎知識

撮影 / 松本潤 (主婦の友社)
取材・文 / 岩村優子
デザイン / ohmae-d

赤ちゃんが欲しいと思ったら知っておきたい「シリンジ法」。自宅ですぐにできて、忙しくても、性交が苦手でも、ストレスなく続けられると今、話題の妊活法です。そんなシリンジ法について、妊活メディア・あかほし読者代表の2人が基本からみっちり聞いてきました！



奈央さん
(34歳 妊活歴0カ月)
2年8か月前に1人目を出産し、そろそろ2人目妊活を始めようと思っているところ。シリンジ法は名前が知らないので、一からしっかり学びたいです。



奈津美さん
(30歳 妊活歴2カ月)
結婚2年目で自己流のタイミング法を試みたところですが、まだわからないところだらけ。シリンジ法のメリットやどんな人に向いているのかが知りたいです。



育良クリニック
院長 浦野晃義先生
産婦人科専門医、麻酔科専門医、母体保護法指定医、新生児科認定専門コースインストラクター、NCPR修了認定医。モットーは患者様に納得してもらえる治療。産科を併設しているため、24時間体制で緊急対応が可能。不妊治療から出産まで一貫して診てもらえるのが心強い。

- シリンジ法はこんなかたにおすすめ！**
- 共働きや出張で夫婦のタイミングが合わない
 - 女性の痛みや男性の勃起・射精障害がある
 - 性交渉が苦手
 - 精神的・肉体的負担を減らして気軽に妊活したい
 - 高額な不妊治療にとまどいがある
 - クリニックでの不妊治療とシリンジ法を併用したい
 - 排卵日と休診日が重なり、チャンスを無駄にしたくない

貴重なタイミングを逃さない！

生きてる精子もいますが、禁欲期間が長いほど、死んだ精子と新しい精子が混在し、精液がよどんでしまった状態。そのためアクティブな種が泳いでいきつらくなることもあります。可能であれば、排卵日の4〜5日前に一度射精しておくといわれています。

排卵日フレッシュャーにサヨナラ
奈央 シリンジ法はそういうカップルに向いているのでしょうか。
浦野院長 まず男性の勃起不全や射精障害、女性の痛みなどでもししても性交渉ができないという夫婦にとっても有効です。男性はデリケートなので、ふだんは大丈夫でも、奥さまから「今日は排卵日だからよろしくね」と言われると、プレッシャーで心が折れ、うまくいかない場合もあります。こういうケースも自己採取によるシリンジ法なら、ストレスなく行うことができます。また、共働きなどで夫婦の帰宅時間が合わない場合など

にもいい方法です。

奈津美 確かに夫に排卵日を伝えるのはちょっと気まずくて、そんなふうに言われているのは嫌だと言われたこともあるのですが、シリンジ法ならお互いにストレスがなさそうですね。採取した精子はせのくらいついておけるのですか。
浦野院長 病院で人工授精などを行う場合は、「採精後2時間以内には持つてきてください」とお願いしています。たまたま冷蔵庫で保管されたかたがたなのですが、これはNG。ただ温かすぎてもだめで、カイロを巻いたりすると、精子が死んでしまうこともあります。常温で保管し、タオルなどを巻いておきましょう。

ポジティブに家族計画を話し合
奈央 クリニックでの不妊治療とシリンジ法を併用することはできますか。
浦野院長 はい。当院でも、まだ人工授精まで試してみたいけれど、射精障害などの理由でタイミング法がもつからないので、医師が排卵日を特定したうえで、シリンジ法にトライされているかたがいらっしゃいます。
奈津美 排卵日はやはり、クリニックで診てもらった方がいいのでしょうか。
浦野院長 クリニックのほうが正確に排卵日を特定できますが、マストではありません。年齢などの条件にもよりますが、ご自分で何度かシリンジ法を試してみても、結果が出なかったらクリニックに行くというでもいいかもしれませんね。



一般的にはタイミング法と同様、4〜6周期シリンジ法を試しても妊娠しなければ、次の

自宅で簡単にトライできる！

奈央さん(以下、奈央) シリンジ法って名前が聞いたことありませんが、どんな方法なんですか。
浦野院長 排卵期に男性がご自身で採取した精液をシリンジ(針のない注射器)で吸い上げて、女性の膣内に注入することで、精子と卵子を受精しやすくなる方法のことです。
奈津美さん(以下、奈津美) タイミング法とはどう違うのですか。
浦野院長 タイミング法の場合、女性の膣内に射精された精子が子宮の方へ泳いでいきます。シリンジ法の場合は精子をとり出してシリンジで膣内に入れるだけで、精子のスタート地点は同じです。妊娠率はほぼ変わりませんが、まだわからないところだらけ。シリンジ法のメリットやどんな人に向いているのかが知りたいです。

精子の量と質を上げるには？
奈津美 シリンジ法のやり方で気をつけるポイント。
浦野院長 専用のシリンジで精液を吸い上げて膣内に入すだけなので、男性が射精さえできれば、あとの操作はどなたでもできると思います。ご自宅で簡単にトライできるのがメリットです。



段階を考えた方がいいのではないかと思います。
奈津美 まだ妊活を始めたばかりでシリンジ法のことよく知りませんが、今日お話を聞いてよかったです。わがや共働きなので、なかなかスケジュールが合わず私に疲れてしまいます。これからは仕事や妊活を疲れたときは、シリンジ法を試してみたいと思います。

精液を無駄にしない「採精シート」が登場

より採精しやすい衛生的に採精できる一般医療機器のシートが開発されました。従来の採精カップなどの容器に精液が貼りついて、大事な精液をむだにすることがないように、特許を取得した超撥水シートを使用。また、精液を受け止める面が21cm幅と広く、確実にキャッチするので、精液が少ないかたでもこぼす心配がなく、射精に集中できます。

1. ターゲットマークに向けて射精し、シート下部にたまった精液を速やかにシリンジで吸い取ります。
2. シート下部を1方向に軽く引き、シート下部にたまった精液を速やかにシリンジで吸い取ります。
3. シート上部を左右に開き、両サイドのテープで壁などにたわみなく貼りつけます。

シリンジとカテーテルを接続
手をよく洗い、シリンジ(注射器)の先端にカテーテルをしっかりと差し込みます。

精液の採取・吸引
男性が射精した精液を採精シートにとりまします。10〜15分おいて精液が液化したら、カテーテルをつけたシリンジでゆっくり吸い上げます。

室内へ注入
カテーテル部分を無理なく膣内に挿入し、精液をゆっくり注入します。10分ほど横になって休めます。

シリンジ法はじめてガイド

シリンジ法キットの内容

採精容器
カテーテル
シリンジ



仕事で疲れた日でもシリンジ法なら気軽に試せそう

浦野院長 まずは手をよく洗うこと。膣内は無菌状態ではないので、洗った手で触れたシートを挿入することは問題ありません。あと、精液の量は重要で、たとえば200ccしかとれないのと500ccのとれるのでは大きな違いがあります。最近は精液が少ない男性も増え、採精できない方もいます。使用してみるのもいいでしょう。

奈央 十分な量がとれるように、ふだんの生活で心がけることはありますか。
浦野院長 これは男性側の体力やその日のコンディションによるのが大きいですが、寝不足や疲れ、ストレスがたまっているときは精液の量も悪くなりますので、排卵日が近づいたなるべく睡眠時間や休養をとるようにしましょう。食生活も血液がドロドロになる食事はあまりよくないので、脂っこいものは控えたい方がいいですね。お酒も適量ならかまいませんが、泥酔するほど飲んでもらうと、多少影響があると思います。

奈津美 排卵日の前は禁欲したほうがいいのでしょうか。
浦野院長 禁欲期間を長くおとるとはいいとはいっていただけではありません。精子も寿命があつて、大体3〜4日、長いと1週間くらい