

専門医が教える

今日からはじめよう！
正しい知識が妊娠への近道！

©SMIC MOOK

妊活サポートBOOK

2026-27

Special Interview



中川翔子さん

「仕事と妊活で葛藤の日々
意味のあるタイミングで
双子がやってきてくれました」



ちゃんと知りたい！

排卵日 × 基礎体温

10のQ&A

FPが解説

不妊治療にかかる
リアルなお金事情

妊活にまつわる疑問を

Q&Aで
わかりやすく解説！

医学博士・櫻井麻美さんが教える

おうちでできる
ピラティス習慣

和の薬膳®で考える

妊活ごはん

仕事と不妊治療を両立させる！
働く女性のリアル妊活事情

サンクチュアリで癒やされる！
身も心も解き放たれる

リセット旅へ出かけよう

「妊活って、何から始めればいいのか？」

妊活の
はじめ方 &
すすめ方 **Q&A**

7名のドクターに
聞いた

教えて！ドクター
めぐりの良い
カラダづくり

妊活スタートガイド

ふたりの一歩が未来につながる！

もう“タイミング”に迷わない。忙しい夫婦のための新ルーティン

産婦人科医が監修した

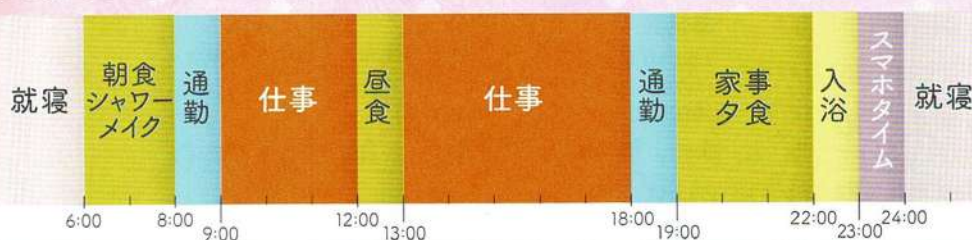
シリンジ法で無理しない妊活を

妊活は夫婦のどちらが欠けても叶いません。でも、仕事に家事にプライベートにと忙しく時間が足りない中、互いのタイミングを合わせるのは難しいし、性交痛やEDといった不調により、いざというときに思うような妊活ができないことも。そんなときに活躍するのが、プレメントシリンジ（注射器状の器具）を使った妊活です。自宅で行える&性行為が必要ないのでゼロストレス。2人の心に寄り添う、うれしい妊活ルーティンです。



毎日がいっぱい、夫婦生活のための時間を割くのが難しいんです！

共働き女性の1日（例）



こんな時こそ、シリンジ法の出番です！

シリンジ法を利用する例



ココで注入

お互いのプライベート時間が守れるから、安心して妊活に挑めます



"いつも"のルーティンを大きく変える必要なし。共働きの忙しい夫婦でも、無理なくタイミングがとれます！

入浴後に「シリンジ法」のための時間をプラスするだけ。

- 女性は** 入浴で体の深部までしっかり温め、心も体もリラックスして注入に挑みましょう。
- 男性は** パートナーが入浴している間に採精。1人の時間を満喫しながら挑戦しましょう。

シリンジ法は、簡単3STEPで完了！

1

まずは男性が採精シートへ射精。このとき、色が正常（白または薄いグレー）か、血液が混じっていないかを確認。



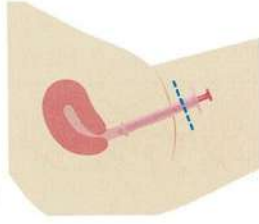
2

シリンジ内に、ゆっくりと精液を吸い上げます。精子の寿命は約72時間。だから、焦らなくても大丈夫なんです！



3

女性の膈内に、ゆっくりと精液を注入したら、10分ほど横になって休息。この時間にスマホタイムを満喫しましょう。



詳しい使い方や使用時の注意点は公式Instagramで

CHECK!

