ストレスフリーのタイミング法

＼自宅で簡単　セルフ妊活／

シリンジ法について知りたい！

「シリンジ法」は、自宅で簡単にトライでき、タイミングをとるのがむずかしいカップルに人気のセルフ妊活法。そんなシリンジ法について知りたいあれこれを、あかほし読者代表の2人がドクターに聞いてきました。

撮影／園田昭彦　取材・文／荒木晶子　デザイン／山嶋華帆（マーグラ）　構成／狩野啓子

シリンジ法はこんなかたにおすすめ！

- 共働きなどで夫婦のタイミングが合わない
- 女性の痛みや、男性のEDなどで性交渉がむずかしい
- 負担を減らして、気軽に妊活を始めたい
- 不妊治療の高額費用にためらいがある
- 病院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、チャンスをムダにしたくない

私たちが聞きました

杏さん 35歳
妊活歴　1カ月

人工授精3回目で1人目の男の子を授かり、今5歳です。2人目を考え始め、葉酸のサプリを飲んだり、冷やさないようにして、体をととのえています。シリンジ法と人工授精の違いを聞きたいです。

美寿々さん 30歳
妊活歴　3年弱

産婦人科に通院して1年、排卵誘発剤を使ってタイミング法にトライ中。夫婦とも検査では異常なしですが授からず、転院も考えています。シリンジ法は気になっていたので、妊娠率を知りたいです。

教えていただいたのは

湘南茅ヶ崎ARTレディースクリニック
院長　**佐柄祐介先生**

日本産科婦人科学会専門医、日本生殖医学会生殖医療専門医。東海大学医学部卒業。東海大学医学部付属病院などをへて、2023年4月開院。体外受精で授かった2人の子のパパでもあり、患者さんに寄り添うあたたかい人柄で人気の先生です。

専用キットを使えば痛みもなく簡単に注入できる

杏さん（以下、杏）　名前は聞いたことがあるのですが、シリンジ法とはどのような方法なのでしょうか？

佐柄先生　男性がマスターベーションで射精した精液を、「シリンジ」と呼ばれる針のない注射器で採取して、女性が自分で膣内に注入する方法です。

美寿々さん（以下、美寿々）　はじめてでも簡単にできますか？　痛みはないのでしょうか？

佐柄先生　専用のシリンジとカテーテル、採精シートがセットになったキットを使えば、簡単ですよ。シリンジにカテーテルをセットして精液を吸い上げ、膣内に注入するだけなので、どなたにもできると思います。痛みはないと思いますが、カテーテルをお湯で濡らすとスムーズに入れられるでしょう。

杏　シリンジ法と人工授精との違いが気になります。

佐柄先生　人工授精では、採取した精子をろ過して雑菌などをとり除き、運動性の高いもののみ抽出してから、膣内ではなく子宮に注入します。シリンジ法は採取した精液そのままを膣内に注入するだけなので、タイミング法と同じですね。子宮への精子の届き方も、タイミング法と同じです。

美寿々　シリンジ法の妊娠率はどのぐらいですか？

佐柄先生　ハッキリしたデータはないのですが、これもタイミング法と同じぐらいと考えていいでしょう。

男性は排卵日4～5日前に一度射精しておいて

杏　シリンジ法を行うとき、気をつけたほうがいい点はありますか？

佐柄先生　まず、男性は精液検査を受けておいたほうがいいですね。特に異常が見つからなかったらトライして大丈夫です。実際に行う前には、雑菌が膣内に入らないように、よく手を洗いましょう。精液は時間がたつと透明でサラサラになるので、採取後10分ほどしてから、シリンジで吸い上げるといいですよ。

美寿々　精液の量はどのぐらいあればいいのでしょうか？

佐柄先生　WHOの精液検査の正常値下限は1.4㎖なので、1.5㎖ほどあればいいと思います。撥水効果の高い採精シートを使えば、精液が少なめでもムダなく採取することができます。

杏　採取する精液の状態をよくするには、どうすればいいですか？

佐柄先生　精巣をあたためると精子をつくる機能に悪影響を及ぼして精液所見が悪くなるので、サウナやパソコンをひざの上に置いての作業、ぴったりしたブリーフなどは避けたほうがいいと思います。お酒は適量であれば問題ありませんが、前日はたしなむ程度がいいですね。

美寿々　禁欲して精子をためたほうがいいですか？

佐柄先生　いえ、逆です。精子には寿命があるので、長い間禁欲していると古い精子がまじってしまいます。排卵日と予測される日の4～5日前に一度射精をしておくといいですよ。

杏　採取したあと、どのぐらい保存できるのでしょうか？

佐柄先生　雑菌などが入ってしまう可能性があるので、シリンジで吸いとったらすぐ膣に注入しましょう。

タイミングをとりにくいカップルにおすすめ

美寿々　シリンジ法は、どんなカップルに向いていますか？

佐柄先生　まず、男性に勃起不全や射精障害などの性機能障害があったり、女性が性交渉で痛みを感じたりする場合ですね。男性に性機能障害がなくても、「排卵日だから性交渉をもたなくてはいけない」とプレッシャーになり、どうしてもできない場合にも有効です。

美寿々　夫の仕事が忙しそうだと、こちらから伝えるのをためらうこともあります。

佐柄先生　そうですね、夫の仕事が忙しいとか、共働きでカップルの両方が疲れているなどで、性交渉をもつことがむずかしい場合にもおすすめです。それから、2人目の妊活にもいいと思います。お子さんがいらっしゃると、なかなか性交渉の機会をもちにくいことも多いですから。

杏　うちは2人目を考え始めましたが、子どもといっしょに寝ているので、確かにむずかしいかも。1人目が人工授精だと次も人工授精からがいいのかもと考えているのですが、クリニックでの不妊治療とシリンジ法との併用はできるのでしょうか？

佐柄先生　人工授精の場合は、濃縮・洗浄した精子を、超音波で見ながら子宮に注入します。そのため、その前にはシリンジ法を行わないほうがいいと思います。人工授精を行ったあとなら、補助的に行ってもかまいません。

美寿々　体外受精の場合はどうでしょうか？

佐柄先生　体外受精は卵子を育てることから採卵、培養、胚移植と、すべてスケジュールを組んでいるので、シリンジ法は避けたほうがいいですね。

シリンジ法を活用して妊活のストレスを少なく

美寿々　タイミング法やシリンジ法は何回ぐらいを目安にトライしたらいいですか？

佐柄先生　年齢やご夫婦のご希望などにもよりますが、クリニックに通院している場合は、6回が目安になります。排卵日予測検査薬を使ってセルフでタイミング法にトライしている場合、30代前半ぐらいまでなら、1年ぐらい様子を見てもいいかもしれません。

杏　やっぱり、クリニックで排卵日を予測してもらったほうがいいのでしょうか？

佐柄先生　必ずではありませんが、クリニックでは超音波や血液検査で卵胞チェックを行うので、より正確に排卵日を予測することができます。

美寿々　シリンジ法には、いつトライするとよいでしょうか？

佐柄先生　当院では「排卵日3日前から3回タイミングをとりましょう」と指導しています。その中の1日はタイミングをとり、残り2日をシリンジ法にするといいと思います。

杏　シリンジ法についてはよく知らなかったので、いろいろ教えていただけてうれしいです。2人目の妊活におすすめで、人工授精の場合にもトライできるとわかったので、夫に話してみようと思います。

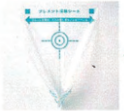
美寿々　うちはクリニックに通いながらタイミング法にトライしているのですが、夫が忙しいときもありますし、私が疲れて寝てしまうこともありました。今日、いろいろ伺えて、試してみたいと思いました。

佐柄先生　妊活をしていると、ご夫婦ともにストレスもあると思います。シリンジ法をうまく活用して、できるだけストレスの少ない妊活になるよう、いっしょに考えていきましょう。

湘南茅ヶ崎ARTレディースクリニック
神奈川県茅ヶ崎市浜見平 10-2 BRANCH 茅ヶ崎 3-2F
☎0467-81-5726
診療時間：月～土 9：00～12：00
／14：30～19：00（金曜午後、日曜・祝日休診）
https://chigasaki-art-lc.jp/

たいせつな精液をムダにしない「採精シート」が登場

より採精しやすく衛生的な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張りついて、大事な精液をムダにすることがないよう、特許取得の超撥水シートを使用。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。



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たいせつな精液を速やかにシリンジで吸いとります。

シート下部を↓方向に軽く引き、左右のつまみを持ち、受皿形状に形をととのえます。

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。

1　シリンジとカテーテルを接続

手をよく洗い、カテーテル先端部分のみ個包パックをあけ、シリンジ先端にカテーテルをしっかり差し込みます。

2　精液の採取・吸引

壁などにセットした採精シートへ男性が射精を行います。その後、カテーテル接続ずみのシリンジで精液を吸い上げます。

3　膣内へ注入

カテーテル部分を無理なく膣内に挿入し、精液をゆっくりと注入します。10分ほど横になって休みます。

シリンジ法はじめてガイド

シリンジ法キット　採精シートセットの内容

プレメントシリンジ（採精シートセット）
問合せ／妊活スタイル　https://prement.jp/
✉customer-info@onlystyle.jp