1回 約500円

自宅で簡単！

「シリンジ法」でセルフ妊活、始めよう！

多忙な毎日で、タイミングを合わせるのがむずかしいカップルにも人気のセルフ妊活「シリンジ法」。自宅で簡単にできて、心身やお財布への負担も少ないのが魅力。妊活ビギナーの仲よし夫妻が『赤ちゃんが欲しい』読者を代表して、シリンジ法の素朴なギモンをドクターに聞いてきました。

撮影／柴田和宣、松木 潤（ともに主婦の友社）
取材・文／岩村優子
デザイン／ohmae-d

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で思うように性行為ができない
- ☑ 性交渉が苦手
- ☑ 精神的・肉体的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

雅也さん・綾子さん夫妻
妊活歴4カ月

2021年に結婚し、ブライダルチェックは夫婦とも異常なし。現在は自己流のタイミング法に挑戦中です。お互いに仕事が忙しくて、タイミングを合わせにくいのが悩み。「シリンジ法のキホンについて一から教えていただきたいです」

教えていただいたのは

咲江レディスクリニック
院長 丹羽咲江先生

名古屋市立大学医学部卒業。国立病院機構名古屋医療センター、名古屋市立大学医学部附属西部医療センター勤務をへて、2002年に咲江レディスクリニックを開院。スタッフは全員女性で、やさしさ、丁寧、痛くない診療がモットー。思春期外来や性交痛の治療にも定評がある。

咲江レディスクリニック
愛知県名古屋市千種区池下町2-15 ハクビ池下ビル5F
☎052-757-0222
https://www.sakieladiesclinic.com/

タンポンより細いから痛みもなく簡単注入

丹羽先生　おふたりはシリンジ法をご存じでしたか。

雅也さん（以下、雅也）　僕はまったく知らなくて、今日はじめて聞きました。

綾子さん（以下、綾子）　私は名前を聞いたことはありました。シリンジって注射器みたいなものを女性の体に入れるイメージで、注射針が痛くないのかな？と思っていましたけど。

丹羽先生　シリンジというのは針がついていない注射器のことです。シリンジ法とはジェルのようなものを採取した精液をシリンジでスポイトのように吸い上げて、女性の膣内にご自身で注入する方法です。専用のキットを使えば、ご自宅で簡単にできます。

綾子　私はタンポンを入れるのも苦手なのですが、大丈夫でしょうか。

丹羽先生　挿入するカテーテル部分はタンポンより細くてやわらかいので、痛みもないどころかできると思います。もしご心配だったら、事前に水を入れて練習してもいいかもしれません。

雅也　ほかの方法に比べて、シリンジ法のメリットとデメリットは？

丹羽先生　メリットは病院に行かなくても自分で簡単にできること。費用も1回500円程度なので気軽に始められるし、1周期に何度でもトライできます。お互いに体力や睡眠時間を削らずにタイミングを合わせられるのもいいですね。デメリットは特にないと思います。

綾子　シリンジ法で妊娠できる確率って、どのくらいですか。

丹羽先生　タイミング法と同程度の効果が期待できると思います。

雅也　シリンジ法を始める前にくわしい不妊検査はしたほうがいいのですか。僕たちはまだクラミジアなどの性病検査と精液検査くらいしかしていないのですが。

丹羽先生　第一段階としてはそれくらいでいいと思います。無精子症だといくらシリンジ法を試しても妊娠しないので、精液検査をしておけばムダな努力をせずにすみます。あとは子宮内膜症や子宮がんなどの基本的な婦人科の検査は受けたほうがいいと思います。

タイミングをのがしがちなカップルの救世主

綾子　シリンジ法はどんなカップルにおすすめですか。

丹羽先生　まずは男性側のEDや膣内射精障害、女性側の性交痛などで、セックスがむずかしいカップル。当院には性交障害の患者様も多いのですが、妊娠を希望されるならシリンジ法という方法もありますよと教えてあげると、皆さん長年の悩みから解放されて、すごくホッとされます。実際にそれで妊娠されたカップルも多いです。あとは、仕事などで帰宅が遅くてタイミングが合わず、排卵日にセックスするのがむずかしいというケース。男性の中には奥さまから「今日が排卵日」と言われると、プレッシャーを感じてうまくいかなくなるかたもいるので、そんなときにセックスを省略して気軽にできるシリンジ法はおすすめです。

雅也　確かに、日付を決められて、この日によろしくと言われると、正直プレッシャーを感じることもありますね。それでうまくできなくて、妻に泣かれたりすると、本当にごめん！と思いながらも、次もまたダメなんじゃないかとよけいにプレッシャーがかかったりして悪循環に…。

丹羽先生　セックスって生殖のためもあるけれど、夫婦の愛情を確認するコミュニケーションなので、本来はしたいときにするもの。排卵日だからしなければいけないと思うと、どうしても義務的になってしまいます。お互いに早く終わらせてさっさと寝たいなと思いながらするセックスって、悲しくないですか。

綾子　確かに、妊活を始めてから、ちょっと義務的になってしまっていたかも…。本当は夫婦のコミュニケーションを大切にしたいんだけど、仕事で疲れていると体力的にきつくて、排卵日に夫の帰りが遅いと起きていられないこともありました。

雅也　妻が寝てしまっていて、疲れているんだなと思ってそのままにしておくと、翌朝「何で起こしてくれなかったの～！」と当たられたことも（笑）。

綾子　あのときは大事な日に寝てしまった自分に腹が立ったの。

タイミング法との併用で排卵日もストレスフリー

丹羽先生　おふたりは今、どのように妊活にとり組んでいるのですか。

綾子　4カ月前くらいから基礎体温を測って、自己流のタイミング法にトライしています。排卵検査薬も使ってだいたいの排卵日は予測できるようになったのですが、タイミング法とシリンジ法を併用することはできるのですか。

丹羽先生　もちろん可能です。排卵日とその前後に計3回、1日おきに性交渉を持つのが理想ですが、3回連続はしんどいので、そのうち1回はセックス、あとの2回はシリンジ法にするという方法もありますよ。

綾子　私の場合、今日は早く帰れるかな？起きていられるかな？というストレスがすごいので、合間にシリンジ法をはさむことができれば、心に余裕が生まれそうでいいですね。

雅也　僕も排卵日のプレッシャーからめちゃくちゃ解放されそう（笑）。子どもができないのは僕のせい、私のせいと、お互いに思ってしまうのもよくないので、そういうストレスが少しでも減るならシリンジ法もいいのかも？

丹羽先生　やはりストレスは少なからず不妊にも影響しますからね。でもおふたりはよく話し合いもされて、笑顔あふれる素敵なご夫婦だと思います。

綾子　ネットで妊活のブログなどを見ると、旦那さんに対する愚痴を吐き出している人もいますが、うちはすごく協力的で、私が情緒不安定になってもほどよい距離感でサポートしてくれるので、感謝しています。

雅也　女性は妊娠・出産があるけれど、男性は自分で産むわけではないので、性行為が唯一、何というか「実感」を得られるところで、最初シリンジ法には少し抵抗もあったのですが、お話を聞いているうちに、これもアリかな？と思い始めました。

丹羽先生　私の患者さんでも、普通にセックスをして子どもを持つということにこだわるかたがいますが、それでかえってご夫婦の関係がギクシャクしてしまうケースも多いです。今や約14人に1人の子どもは体外受精で生まれている時代。膣内挿入、射精を伴わない妊活の形も当たり前になりました。現代は生活リズムの変化によって、時間や体力に余裕がないかたも多いので、無理をせずにシリンジ法をうまく使って、楽しくハッピーに妊活をしてほしいと思います。

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

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、精液をゆっくり注入します。10分ほど横になって休みます。

大切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。