



自宅で簡単 セルフ妊活

「シリンジ法」ってどんな方法？

「シリンジ法」って知っていますか？ 自宅で手軽にできて、心身への負担も少ない、今話題の妊活法です。妊活ビギナーなら知っておきたいあれこれを、あかほし読者代表の2人がドクターに聞いてきました。

タイミング大丈夫？

撮影/榊水麗(静物)、土屋哲朗(人物)/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などで行為がむずかしい
- ✓ 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、チャンスをムダにたくない

私たちが聞きました



梨沙さん 35歳
妊活歴1年

昨年転院。卵管閉塞が判明し、通水検査を行いました。タイミング法に挑戦中です。シリンジ法の使い方など、初歩的なことから教えていただきたいです。

教えていただいたのは



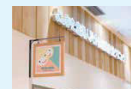
由衣さん 30歳
妊活歴5カ月

不妊の検査をして夫婦ともに異常なし。現在、自分で排卵チェッカーを使って、タイミング法にトライ中。シリンジ法はどんな人に向いているのを知りたいです。

網島女性クリニック
院長 粒来 拓先生



医学博士。日本産科婦人科学会専門医。浜松医科大学医学部卒業。2018年、網島女性クリニック院長就任。横浜市大センター病院 女性ヘルスケア外来 担当医を兼任し、女性のライフステージに合わせた確かなアドバイスが好評。



よしかた産婦人科病院
網島女性クリニック
神奈川県横浜市港北区
網島東4丁目3番17号
アビテラス横浜網島2F
クリニックモール210
☎045-544-8088
https://tsunashima-cl.com/

梨沙 私もクリニックに通って排卵日を予測して、カレンダーで共有していますが、夫が疲れて忘れてしまうことも多くて、協力をお願いする時に、プレッシャーをかけていないか心配になることもあります。タイミングを合わせるのもずかしい。みなさんどうされているのかなと思います。

粒来先生 そういふ声はとて多いです。夫婦の間でも妊活に対する温度差があったりして、ふたは仲のいい夫婦でもケンカしてくることもあるんですよ。しかしシリンジ法は、男性もプレッシャーから解放されるし、限られたタイミングを逃さずに、妊娠の確率を上げられるのがいいですね。性交渉が苦手な方や、2人自不妊でもが

いてタイミングをとるのがむずかしいご夫婦にもおすすめです。

自己流妊活も体外受精まであらゆるステージのかたに

梨沙 私は今タイミング法にトライしているのですが、シリンジ法との併用はどうですか。

粒来先生 もちろんOKです。クリニックで卵巣をチェックしても、体調によって排卵が遅れることもあるので、産院では排卵予定日の2日前と2日後も合わせて計3回タイミングをとっていただくよう指導しています。さまざまな事情でそれがむずかしい場合、このうち何回かをシリンジ法に変えることで、負担も減り、貴重なチャンスを逃さずにすみます。

由衣 排卵日はクリニックでチェックしてもらったほうがいいのでしょうか。

粒来先生 そのほうが確実ですが、必須ではありません。クリニックを受診する前に、自分で基礎体温をつけたり、排卵チェッカーを使ったりして、シリンジ法にトライするのもいいですよ。もちろん、クリニックでタイミング指導を受けながら行うのもいいし、人工授精や体外受精の備前にシリンジ法を試してもいいと思います。妊娠を希望するすべてのステップに適した方法だと思います。

梨沙 シリンジ法を何回試したら次にステップアップしたほうがいいという目安はありますか。

粒来先生 排卵チェックを

1回約5000円！
簡単注入で痛みもなし
由衣さん(左)、由衣) シリンジ法はどのような妊活法でしょうか。

粒来院長 シリンジとは、針のない注射器のことです。男性がマスターベーションで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、女性の膈内に自身で注入する方法です。

梨沙さん(右)、梨沙) ビギナーでも簡単にできますか。

粒来院長 専用のキットを使えば大丈夫。当院の患者さんにも自身でシリンジ法にトライしているかたが何人かいらっしゃいます。みなさん最初は不安も、実際に試してみると痛みもなく、簡単だったとおっしゃっています。タンポンと同じような感覚のことです。

由衣 シリンジ法は人工授精とは違うのですか。

粒来院長 まったく異なります。人工授精の場合、クリニックで洗浄・濃縮した精子を子宮の中まで入れますが、シリンジ法はそのままの精液を自身で膈に入れるだけ。タイミング法のひとつのかたちとして、自身で簡単にできる方法と考えるといいでしょう。

由衣 やはり人工授精のほうがいいのでしょうか。

粒来院長 人工授精の場合、精子を調整すると短命になるので、病院でしっかり排卵のタイミングを計って行う必要がありますが、シリンジ法は調整した精液なので、精子も女性の体内で数日間生き残り、それほどタイミングを気にしなくても手軽にトライできるというメリットがあります。通販で手軽に買えて費用も1回約5000円と、負担が少ないのもいいですね。

梨沙 採取する精液の量は何cc以上という目安はありますか。



排卵日のプレッシャーから解放される♡

しながら、6周期くらいシリンジ法やタイミング法を試してみ、むずかしければ人工授精などへのステップアップを考えてもいいかもしれません。ただ、これは年齢や合併症の有無、ご本人の希望などもあるので、一概には言えません。

由衣 今まで身近にシリンジ法をやっていたかたがいなかったのですが、きょう話を伺い、これならタイミングを合わせやすく、値段も手ろなので、ぜひ試してみたいと思います。新たな選択肢が増えうれしいです。

梨沙 タイミング法を併用してトライできるのです。夫にこんな方法もあるよと話してみます。夫が興味を持ってくれたら、ぜひ前向きにトライしたいです。

粒来先生 お二人のように、なかなか子どもができなくて悩んでいるかたは本当に多いです。でもそれはたまたま、まだ精子と卵子が出会っていないだけ。貴重な1周期1周期の確率を高める方法として、シリンジ法という選択肢を知っておくのはとてもいいことです。妊活中はストレスもあるかと思いますが、シリンジ法もうまく使いながら、楽しく妊活していきましょう。この先はきっと幸せなゴールが待っていますよ！

タイミング法と併用してみようかな



粒来院長 専用のシリンジとカテーテルの長さはず口の近くまで1.5センチなので、1ccもあれば問題ないですよ。

梨沙 シリンジ法の妊活率はどのくらいですか。

粒来院長 セルフで行う方法なので、病院に正確なデータがあるわけではないのですが、タイミング法と同程度の効果が期待できると思います。

排卵日のタイミングを逃しがちな夫婦におすすめ

由衣 シリンジ法はどんな夫婦に向いていますか。

粒来院長 さまざまな事情でタイミングを逃しがちなご夫婦におすすめです。大事な排卵日に限って、お仕事の都合で夫婦のタイミングが合わなかったり、男性がプレッシャーからEDになるという話もよく聞きます。そんなとき、シリンジ法を知っていれば、選択の幅が広がりますね。

由衣 確かに、今日はチャンス日だから夫に早く帰ってほしいと思っても、仕事を遅くしたり、帰りが重なりすぎてしまったりとあるのが、そういうときにシリンジ法はいいですね。

シリンジ法はじめてガイド



シリンジ法キットの内容

- 1 シリンジとカテーテルを接続
手をよく洗い、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。
- 2 精液の採取・吸引
男性が射精した精液を採精容器にとりま。10〜15分おいて、精液が液状化したら、カテーテルをつけたシリンジでゆっくり吸引上げます。
- 3 膈内へ注入
カテーテル部分を無理なく膈内へ挿入し、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。