

不妊とダイエット

太っていることは不妊につながりやすい

肥満＝不妊ではありませんが、肥満により妊娠できにくくなっている方がいることも確かです。この事実について、多くの方は知っているようで、実はあまり意識されていないのではないかと思います。

妊活中で肥満の場合、ダイエットをするだけであっさり妊娠することもあります。美容のためのダイエットは挫折しやすいですが、妊娠というゴールがはっきりしているので、よし！頑張ろう！と思えるのではないのでしょうか。



肥満が不妊につながる理由

肥満が不妊に与える影響は、排卵障害（排卵がうまく行かない状態）と、PCOS（多嚢胞性卵巣症候群）で説明できます。

PCOSは様々な原因で、排卵が起こりにくい状態です（Q&A参照）。

PCOSの原因として、体脂肪からの男性ホルモンの分泌過剰が考えられています。

また、カロリーオーバーの人は血糖値が上昇しやすく、血中のインスリン濃度が高くなりやすいため排卵機能が低下することもあります。

肥満が必ずしもPCOSの原因になるという訳ではありませんが、PCOSに肥満が合併する頻度が高いこと、PCOSはそもそもインスリンの異常がベースにあることが多いことから糖尿病との関連も指摘されています。

肥満と排卵障害、PCOS、インスリン抵抗性、糖尿病はそれぞれ複雑に結びついて不妊につながる人が多いのです。

また、肥満になると血液の巡りも悪くなりがちになり、身体が冷えやすくなります。

血の巡りをよくして、身体を冷やさないようにするのも、妊娠・出産に向けて行う大事な取り組みです。

さらに、肥満の人に多く見られる偏った食事、生理周期の乱れなど、妊娠しにくい身体をつくる原因になってしまいます。

肥満の解消、ダイエット＝立派な不妊治療です

肥満は不妊の原因になりますが、逆に肥満を解消することで妊娠しやすくなります。

しかし、肥満があって不妊で悩んでおられる方の中には、中々妊娠しないというストレスによって過食をしてしまい、さらに体重が増えてしまった…という方も少なくないようです。

不妊症における治療で最も難しいのは肥満の解消、ダイエットだともいわれています。

過度なダイエットはかえって排卵異常などが起きやすく不妊症の原因になるので注意が必要です。

適正な体重の維持は妊娠するうえで最も重要なことのひとつなの間違いありません。

