精子力クライシス NHKスペシャル20180802

数が少ない

動かない

傷ついている

欧米人精子数1ml

1979年 9089万 ⇒2011年 4710万 40年で半減

今後40年間続けば少子化問題が深刻になる

精子数の相対値

フィンランド 147

スコットランド 128

フランス 110

デンマーク 104

日本 100

NHK調査

27人中9人がアウト

自然妊娠が可能な基準 WHO

精子数 1500万／ml

運動率 40％

DNA損傷率 22％

722人検査 正常 79％

20代； 1.8億 30代前半；1.5億 30代後半1.45億 40代1.02億

6〜7割が回復可能

原因

活性酸素が多い⇒座りっぱなし

1日の中座ってTVを見る時間と精子数

0時間；5400万 2.5時間；4700万 5時間；3700万 30％ダウン

動物性の脂肪酸を取りすぎている

1日の食事の内の飽和脂肪酸と精子数（カロリー比

8％；2.11億 10％；1.18億 13％；1.22億

魚介類のオメガ3脂肪酸やビタミンCなど酸化を抑える物質を多く取る

精子を形成を促すホルモンのテストステロンが少ない⇒夜勤で明るい状態で寝る⇒睡眠不足

睡眠時間と総精子数

8.5-8；2.2億 8-7.5；1.9億 7.5-7；2.05億 7-6.5；1.88億 6.5以下；1.45億

6.5時間未満の睡眠は22％減

喫煙

寝る前のスマホ

精子バンク

デンマーク

元気な精子ほど高い 1408€ 元気な精子が5千万子

精子の数は健康のバロメーター

精子が少なさと健康状態の関係

糖尿病のリスク50％↑

心血管疾患40％↑

精子量と死亡リスク

2千万〜4千万；1倍

1千万〜2千万；1.3倍

1千万以下；1.7倍

精子でガン予防

精しょうは血液よりも敏感に健康状態を反映

前立腺ガン患者の精しょうでは活性酸素が急増

察知出来るかもしれない精しょうの成分と病気

認知症；BDNF、動脈硬化；ポリアミン、心筋梗塞；テストステロン、骨粗しょう症；クレアチン、前立腺ガン；亜鉛

精子は74日サイクルで新しく作られる

精子力アップの7か条

軽めの運動 30分くらいのウォーキング

禁欲しない 禁欲すると質の悪い精子が増える

亜鉛の摂取

体重管理

質の高い睡眠7時間程度

長風呂・サウナを避ける

ぴっちりした下着を履かない