

プレコンセプションケア（受胎前のケア）（男性用）

適正体重を キープしよう	適正体重である（BMI18.5 以上 25 未満） BMI=体重(kg)÷{身長(m)×身長(m)}	<input type="checkbox"/>
禁煙をしよう	喫煙は、勃起不全（ED）の原因ともなります。さらに、精子形成にも影響を及ぼし、精子の運動率を低下させたり、異常な形態をした精子の出現頻度を高めたりする傾向があります。運動性の低い精子や異常な形態の精子は受精能力が低いため、男性不妊の原因となります。また、受精に成功したとしても、流産や先天性疾患に関するリスクの上昇が懸念されます。	<input type="checkbox"/>
アルコールを 控えよう	1日2単位以上（ビール500mlで2.5単位、ワイン175mlで3単位）の飲酒は精子の形態に異常をきたすという報告があります。	<input type="checkbox"/>
ブリーフより トランクスを	精巣付近の温度が高いと精巣の機能が衰えてしまいます。下着は体温がこもるブリーフよりも、風通しの良いトランクスがおすすめです。	<input type="checkbox"/>
サウナに長時間 入らない	高温のサウナは精巣を熱にさらすこととなります。熱くなったイスに座ると、精巣の温度がさらに上がってしまうため気をつけて下さい。	<input type="checkbox"/>
ノートパソコンを 膝に乗せない	パソコンは熱を放出します。膝にのせて作業をしていると、その熱が下半身に伝わって、精巣の温度が上がってしまうので要注意です。	<input type="checkbox"/>
禁欲しすぎない	精子は常に生産されていますので、射精を多く繰り返すことで精子の量が減るということはありません。逆に禁欲期間が長すぎると精子の運動率が低下するうえ、精子のDNA損傷率も高くなる傾向があります。精子の生存期間はおよそ3日ですので、それ以上ためると、死滅精子（非運動精子）が増えてしまいます。精子の質をよくするには、禁欲期間は1～2日くらいがよいと考えられます。	<input type="checkbox"/>
亜鉛を補充しよう	1日摂取推奨量 10mg, 亜鉛補充ノベルジン（酢酸亜鉛水和物） 亜鉛サプリ 1日分目安 15mg 耐用上限 40～45mg（厚生労働省、日本人の食事摂取基準 2015）	<input type="checkbox"/>
生活習慣病に 気をつけよう	生活習慣病のチェックをしている（肥満・糖尿病・高血圧など） またはそれに取り組んでいる	<input type="checkbox"/>

その他、自転車・バイクに長時間に乗りすぎない、放射線に要注意、育毛剤を飲まない、十分な睡眠（7時間）をとる、規則正しい生活を送ることなどに気をつけることにより精子の状態の悪化を防ぐことができます。