

特集

男こそ知りたい、
妊活のいろは。
男女の妊活意識を大調査

TENGA
ヘルスケア
特集

月刊 TENGA web版はこちら

<https://www.tenga.co.jp/topics/category/g-tenga/>



意外と知らない “男子のための”妊活学

Chapter
1

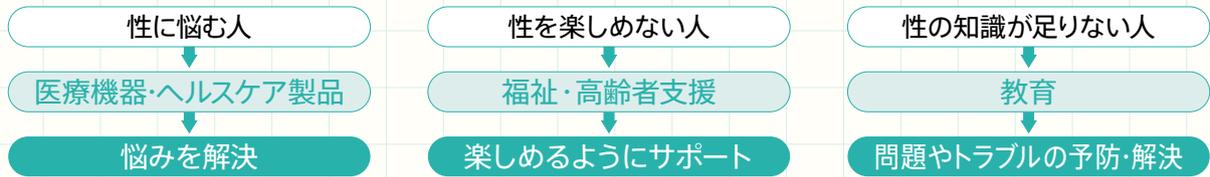
TENGAヘルスケアとは？

TENGAは「性を表通りに、誰もが楽しめるものに変えていく」をビジョンに掲げ、セクシャルアイテムの開発・販売を行っています。そして、TENGAヘルスケアは、2016年11月に設立されたTENGAのグループ会社。医療・福祉・教育の専門家・機関と連携し、性の悩みを改善する商品やサービスを提供しています。

CONCEPT

社会・個人の性にまつわる悩みや諸問題を解決します

プロダクトからサービスまで幅広いフィールドでセクシャルウェルネスをサポートしていきます。



PRODUCT

膣内射精障害などのトレーニングに メンズトレーニングカップシリーズ

早漏、遅漏や膣内でうまく射精が出来ない悩みに対し、5段階のカップを使うことで男性機能のトレーニングが出来ます。



精子の育成をサポート 精育支援 サプリメント

総精子数、精液量を増大させる効果を実証された成分ブリマビエやコエンザイムQ10、ビタミンE、亜鉛を配合した、医師監修のサプリメントです。



スマホ用精子観察キット メンズルーペ

自分で簡単に精子を観察できるスマートフォン用の観察ルーペです。男性妊活のはじめの一歩としてご活用ください。



精子を守る保温器

SEED POD

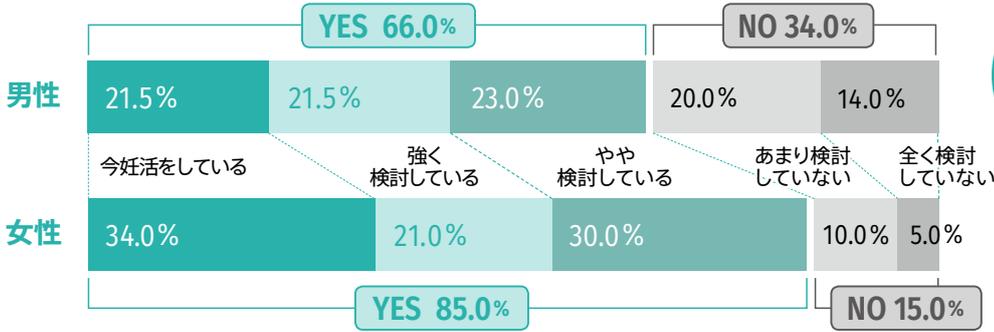
自宅で採取した精子を病院などに運ぶ際に使用します。温度変化に敏感な精子にとって快適な保存環境を提供します。



Chapter 2 男女の妊活意識調査

「妊活」という言葉を様々なメディアで見聞きするようになりました。自分が取り組んでいる、家族や友人が実践しているという方もいらっしゃるのではないでしょうか。そして男性の皆さんは「妊活は女性がするもの」と思ってはいませんか？ 実態を探るべく、月刊TENGGAでは既婚の男女400名に対し、妊活に対する意識調査を実施しました。

Q. あなた自身は、将来的に妊活することを検討していますか？ (N=男女各200 単一回答)

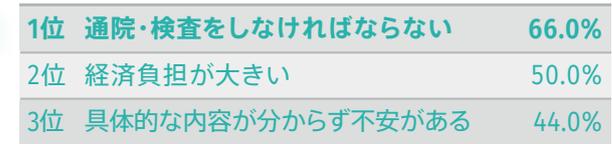


男性は66.0%、女性は85.0%と19%の開きがありました。女性の方が妊活に対する意識を高く持っていることが分かりました。

Q. 自分が妊活することに対して心理的抵抗感がありますか？ (N=男女各200 単一回答)

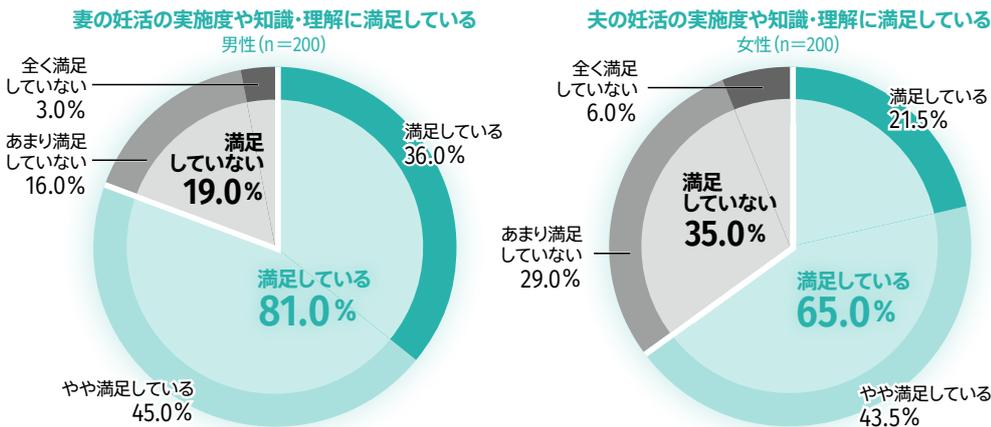


Q. 妊活に対して抵抗感を感じる理由は何ですか？ (n=男50 複数回答)



「通院・検査」への抵抗感には、通院・検査を必要としない妊活があることや、こういった治療があるのかを示せば減らせるかもしれません。「経済負担への不安」については、自治体による妊活への補助制度の整備も進んでいるため活用すると良いでしょう。実は日本とヨーロッパが不妊への補助制度が盛んです（泌尿器科医・小堀先生談）。

Q. パートナーの妊活の実施度や知識・理解度についてあなたは満足していますか？ (N=男女各200 単一回答)



男女別で見ると16%の差があります。男性に比べると女性の方がパートナーに対する不満度が高いことが分かります。

子どもが欲しいと望んで居る割には特に情報を集めたり、動いている様子がないから。(20代女性)

冗談で「俺妊活してるしー」とか軽く言うから。たぶん自分の生殖能力に自信を持っているんだと思う。(30代女性)

互いに忙しく、妊活についてあまり話せていない。(30代男性)

妊活に必要なことやお金、最初に何をすべきか、公的な援助など情報が得られてない。(20代男性)

男性の妊活への姿勢に不満がある女性の声が多く見られました。一方、男性は不満を感じながらも「理由は特にない」との回答も多く（自由回答記入者38名中10名）女性に対し曖昧な不満を持っていることが窺えました。

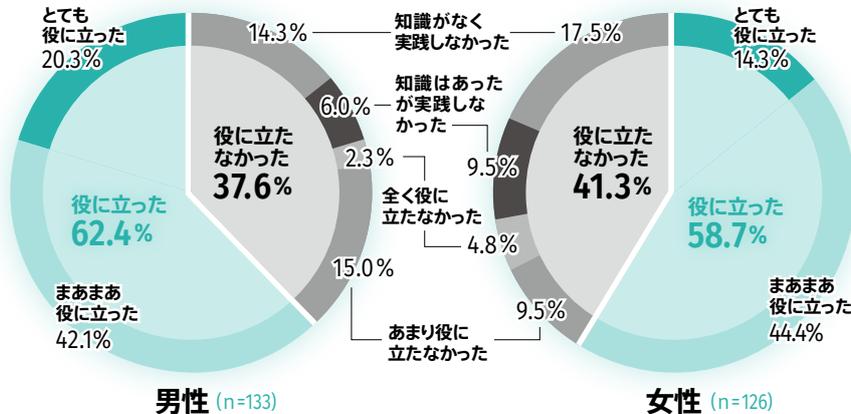
Q. 男性の妊活として推奨されていることについて知っているもの、聞いたことがあるものはありますか? (N=男女400 単一回答)

知っている実践している		知らない	
1位 タバコを控える	45.0%	1位 トレーニングカップなどを使って膣内射精障害対策を行う	56.8%
2位 排卵日診断をし、性交渉タイミングを合わせる	36.0%	2位 妊活によいとされるタイプの下着を選択する	54.8%
3位 肥満にならないようにする	31.5%	3位 自宅用の検査キットを使って自分で精子観察を行う	37.8%
4位 食事に気を使う	29.5%	4位 睡眠を十分にとる	30.0%
5位 酒、アルコールを控える	28.5%	5位 定期的に運動する	25.8%

「知っている実践している」にランクインした排卵日診断以外の項目は、体の酸化を予防することにも繋がります。老化を促進させる「酸化ストレス」は、精子も老化させると言われており、不妊の原因にもつながります。「知らない」に挙げた膣内射精障害の潜在患者数は約270万人(THC調べ)。また、自宅で精子の様子を観察できるキットも市販されるようになりました。ちなみに2位の下着について、精子は熱に弱いということから、トランクスを着用がおすすめです。

Q. ご自身またはパートナーが妊娠に至るうえで「男性の妊活」に関する知識は役に立ったと思いますか? (n=現在子どもがいる男女259 単一回答)

男女共に過半数以上が「とても役に立った」「まあまあ役に立った」と回答しています。不妊の原因の約半数は男性にもある、という学術的な数値も出ています。妊活は女性だけが取り組むものだけではなく、男性の妊活に関する知識・方法が広まり認知されていくことは、意義があることと言えるのではないのでしょうか。



クイズ監修・お話を聞いた有識者



泌尿器科医
小堀善友先生

獨協医科大学埼玉医療センターリプロダクションセンター准教授。専門分野は男性不妊症、勃起・射精障害、性感染症。著作「泌尿器科医が教える-オトコの「性」活習慣病」(中公新書ラクレ)。HP『Dr. 小堀の「オトコのミカタ」』(http://dr-kobori.com/)

調査概要 調査主体: TENGGA/調査期間: 2019年3月25日~3月26日/調査方法: インターネット調査 既婚かつ将来的に妊娠を望んでいる(現在子どもがいる場合も含む) 20代男女各100名、30代男女各100名の計400名を対象にアンケート

男子にまつわる妊活クイズ

Q1 子どもが出来ない期間がどれくらい続いたら「不妊症」と定義されるか?

1. 半年 2. 1年 3. 3年

Q2 精子に良くないとされている運動はどれか?

1. 自転車 2. 柔道 3. 筋肉トレーニング

Q3 妊活に良くないとされている薄毛対策

1. プロペシア入りの脱毛治療薬を飲む 2. ミノキシジル入りのシャンプーを使う 3. 毎日頭皮マッサージを行う

Q4 精液検査はどこで受けることができるか?

1. 泌尿器科 2. 保健所 3. 婦人科

Q5 精液検査の結果を「女性だけ」が聞きに行くカップルの割合は?

1. 約4分の1 2. 約3分の1 3. 約半数

Answer	A1 2. 1年 日本産婦人科協会により定義されています。	A2 1. 自転車 サドルで男性器が圧迫されることが会陰や精巣へダメージを与え、勃起障害につながるといわれています。
A3 1. プロペシア入りの脱毛治療薬を飲む 勃起障害の副作用があるとされており、不可逆性(治らない)の可能性があるとされています。	A4 1. 泌尿器科 & 3. 婦人科 実はどちらでも精液検査が可能です。男性も婦人科を受診することができます。是非、お近くの病院を探してみてください。	A5 3. 約半数 *産婦人科での精液検査の場合 男性が「産婦人科」に行くことへの心理的な抵抗感が大きい結果と見受けられます。「男は精子を出す機械」と捉えている男性も多いそう。是非、自身の身体にしっかりと向き合ってみましょう。

5問中何問正解できたでしょうか? 妊活に対する新たな気づきを得られるクイズになっていれば幸いです。「男性が行う妊活」一見とても大変なイメージを抱きがちですが、身近な生活習慣から取り組めることがたくさんあったのではないのでしょうか? また、心理的不安を取り除くためにも、気軽にかつ前向きに実践ができるような環境整備が行われることも重要です。



NPO法人Fine

<http://j-fine.jp/>

病院や商品だけでなく、こんなサポートも

スタッフ全員が不妊体験者。治療中の人だけではなく、不安を抱えた未婚者や、治療を経て育児で深く悩む人、実子以外の選択も考える人、子どもは諦めたけれど割り切れなくて...という人などを、幅広い形でサポートしています。



TENGAヘルスケア主催のフォーラム 2019年5月21日に開催!

セクシャルウェルネスフォーラム 『人生100年時代のセクシャルウェルネスを考える』

「性の悩みや問題のない社会へ」というビジョンを実現するため、表面化していない「性の健康」の諸課題について語る環境を作りたいと考えました。その第一歩として、「エイジングと性」「不妊と男性」をテーマにしたフォーラムを開催します。

今後は、一般の方や他業種とも一緒に、専門的な知識を共有したり、疑問や課題について語りあったりする場を定期的に作ります。

- 日時** 2019年5月21日(火) 17:00 開演 (16:30受付) ~ 20:00
- 会場** TECH PLAY SHIBUYA
〒150-0042 東京都渋谷区宇田川町20-17 NMF渋谷公園通りビル 8F
- 登壇者** 永井 敦先生 (川崎医科大学 泌尿器科 教授)、
辻村 晃先生 (順天堂大学付属浦安病院 泌尿器科 教授) ほか



川崎医科大学泌尿器科
永井敦教授



順天堂大学付属浦安病院
辻村晃教授

編集後記

今回の男性妊活特集いかがでしたでしょうか? 男性の妊活は馴染みが薄く、「自分は精液出ているし、膈内で射精してるから大丈夫」と気軽に考えている人が多いのではないのでしょうか。男性妊活に取り組み始めたのは、小堀先生とメンズルーベを共同開発してからです。世界的に精子力が低下し、不妊の原因の約半数が男性にある中、「男性の性」と向き合ってきたTENGAだからこそできることはないか、男性自身が精子に思いを馳せるきっかけづくりをできないか、と

考えたのが始まりでした。もちろん、子どもがいればオールハッピーということではありません。子どもを持たないという選択肢や、妊活や不妊治療の結果、妊娠に至らないこともあります。ただ、「欲しい」と願うカップルが、精子の問題に気づかずタイミングを逸し、子どもを持つことができない状況を改善したいです。いつか男性が精子をチェックしケアすることが、パートナーに対するマナーとして当たり前になるような世の中を目指します。



株式会社TENGAヘルスケア
取締役
佐藤雅信

NEXT ISSUE

月刊 **TENGA**

5月下旬 配信予定

▶ 月刊TENGA 第13号

令和時代はどんな? 未来のマスターベーションと性

月刊 **TENGA** は、TENGAの製品やニュースだけでなく、性にまつわる様々な情報を定期的に提供するニュースレターです。

“面白おかしさ”を大切にしつつも、性と真正面から向き合い、真面目に作り続けてきたTENGAだからこそ発信できる、硬軟様々な情報を届けます。様々な文献や歴史、そして人物、市場情報など多様なリサーチと開発を継続し、皆様により意義と価値のある情報を提供できればと考えています。性に関するストレスが少しでも軽減されたり、親しい誰かに相談するきっかけを作ったりと、性の悩みを和らげられる社会づくりへの貢献をめざします。

月刊TENGA バックナンバー <https://www.tenga.co.jp/topics/category/g-tenga/>

TENGA 公式オンラインストア <http://store.tenga.co.jp/>

TENGA コーポレートサイト <https://tenga-group.com>

画像ダウンロード用URL https://drive.google.com/drive/folders/1NnEiOiKpnqidby_rYoC2Gpm1zpFsGmC5?usp=sharing



LGBT関連活動をサポートする 「レインボープライド カップ 2019」を発売!

【リリース日 4月12日】

「TENGA RAINBOW PRIDE CUP 2019 (テंगा レインボープライド カップ 2019)」が今年も、12日に発売いたしました。

多様なジェンダーとセクシュアリティを表す言葉「QUILT BAG (キルトバック)」をモチーフに、カラフルなピースが連なったデザインのカップです。収益の一部をセクシュアル・マイノリティ関連活動のサポートとして寄付いたします。

また、4月28日、29日に代々木公園で行われた「東京レインボープライド 2019」に出展しました。

詳細はこちら↓

<http://www.tenga.co.jp/information/limited/rainbow2019/>



テングスピナーにソフトな感触を楽しめる 新バージョンが限定で登場!

【リリース日 4月18日】

洗って繰り返し使用できるテングスピナーの最新作「TENGA SPINNER SPECIAL SOFT EDITION (テングスピナー スペシャル ソフト エディション)」が24日、発売いたしました。人気のテングスピナーに、限定版としてソフトな感触を楽しめるバージョンが新登場。発売を記念し、ご応募いただいた方の中から限定3名様に「入(はい)れるTENGA」こと「透明TENGA寝袋」をプレゼントするキャンペーンを行いました。

詳細はこちら↓

<https://store.tenga.co.jp/product/EC-SPN-001S>



エナジーゼリー飲料「テングメンズチャージ」に 新たに3つのフレーバーが登場!

【リリース日 4月24日】

エナジーゼリー飲料「TENGA MEN'S CHARGE (テングメンズチャージ)」に、新たに3つのフレーバー「TENGA WILD CHARGE」「TENGA BODY CHARGE」「TENGA KING CHARGE」が24日、発売いたしました。動物由来の成分を配合したワイルドチャージ(スパイスベリー風味)、糖質・カロリーオフのボディチャージ(ヨーグルトピーチ風味)、厳選した10種の成分を配合した最上位のキングチャージ(ジンジャーハニー風味)の3種類となります。

詳細はこちら↓

https://store.tenga.co.jp/category/feature_tenga_20190424



お問い合わせ先

TENGA 広報宣伝部
TEL: 03-5418-5590
MAIL: motoi@tenga.co.jp
担当: 本井

月刊TENGAに関するお問い合わせ先

月刊TENGA 広報事務局 | 株式会社パブリックグッド内(東京都渋谷区宇田川町36-22 ノア渋谷パートII 2F)
TEL: 03-6416-3268 / FAX: 03-6416-3269
MAIL: tengapr@publicgood.co.jp
担当: 森下・大村