

「不妊リハビリテーションと活動量のアドバイスについて」

氏名 1)前田 智世, 2)佐藤 優樹

所属 1)株式会社メディカルジャパン,
理学療法士, 柔道整復師, 鍼灸師, あんまマッサージ指圧師, FCM

2) 株式会社メディカルジャパン,
鍼灸師, あんまマッサージ指圧師

第155回関東生殖医学会利益相反の開示

(本演題に開示する利益相反状態はありません)

【目的】

原因不明不妊の患者に対する活動量の指導管理が
ホメオスタシスの安定につながると考えた

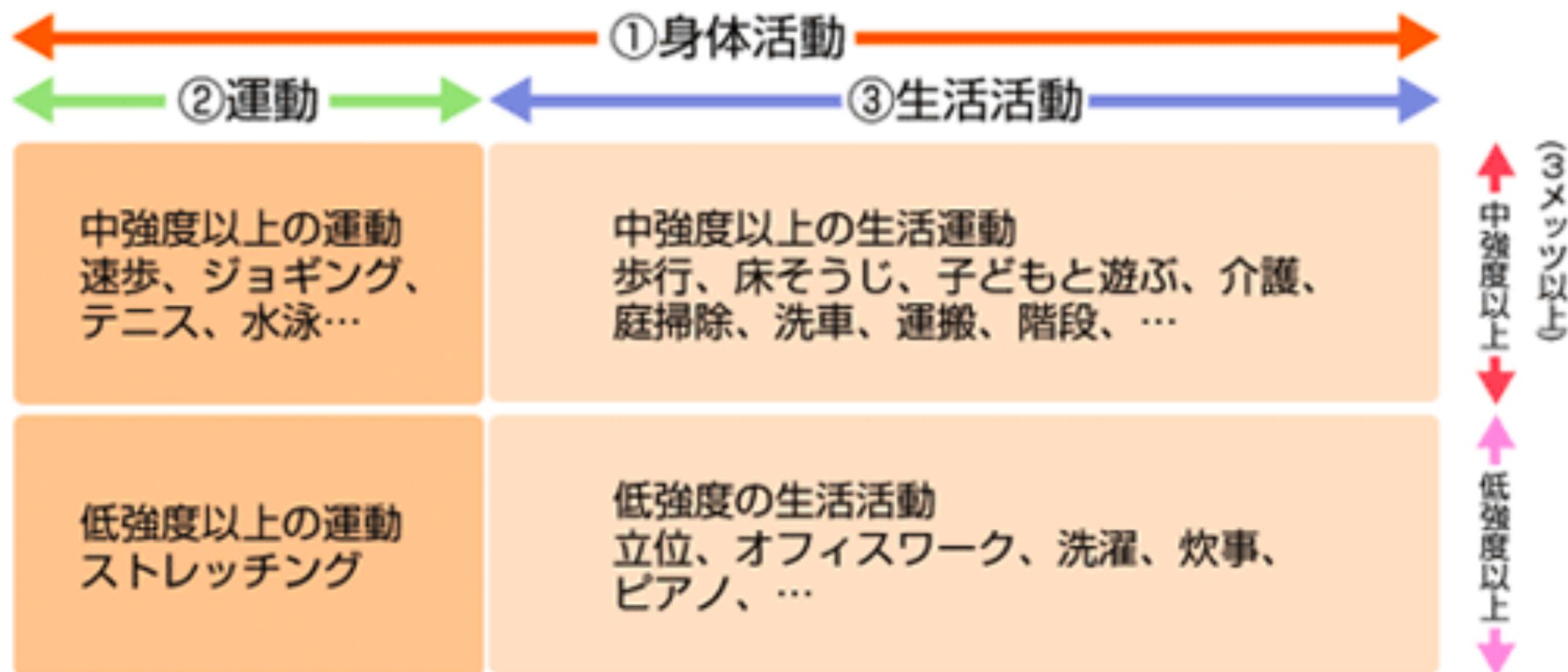
活動量について

厚生労働省の「健康日本21」では

仕事動作なども含めて週23エクササイズ（23Ex）が
好ましいとされている

※1EX=1MET×1時間

図1 身体活動・運動・生活活動



(図：健康づくりのための運動指針2006 厚生労働省 運動所有量・運動指針の策定検討会)

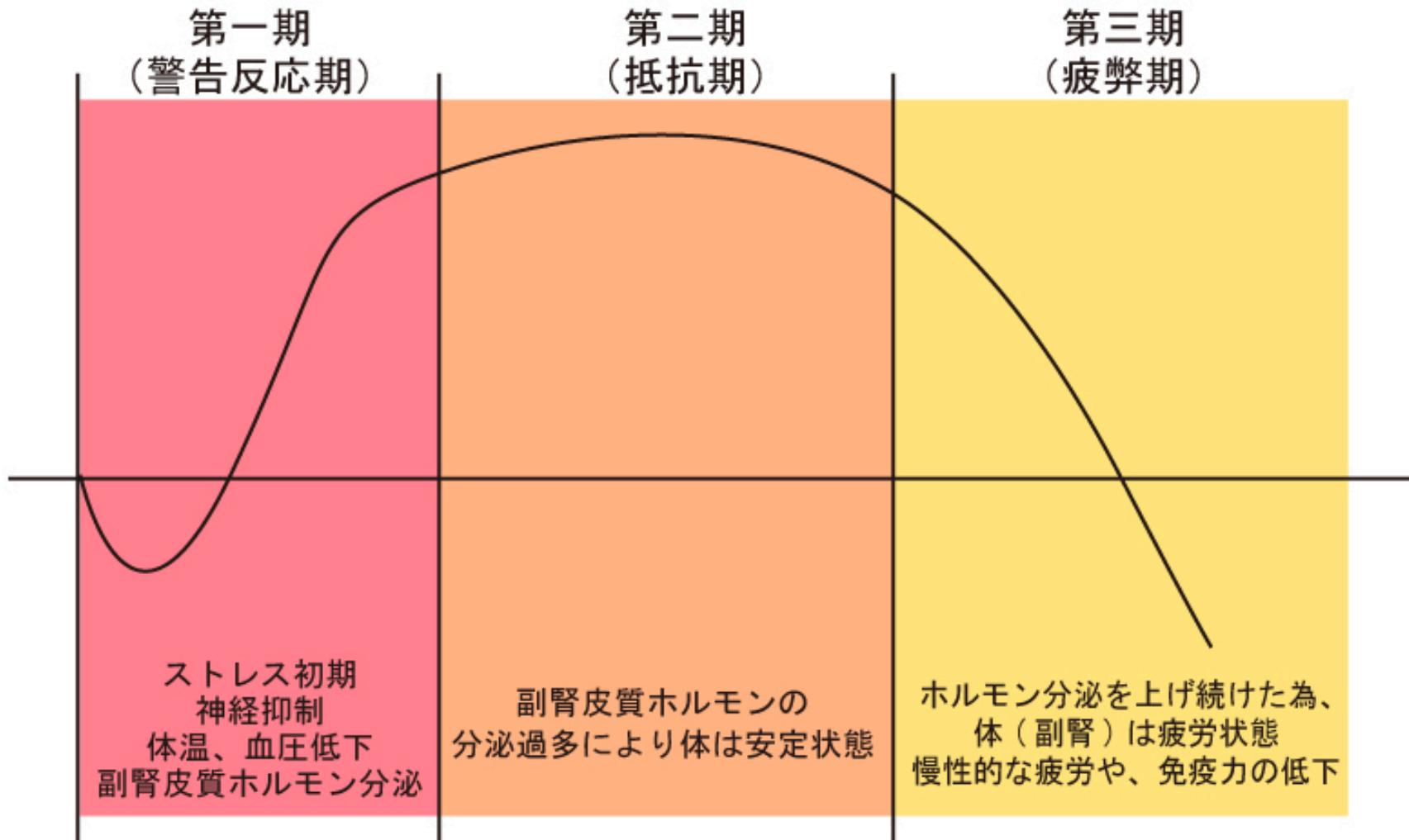
ホメオスタシスについて

生物体が、外部及び内部の諸変化の中で、
形態的・生理的状態を安定に保って、個体の生存を維持する性質のこと

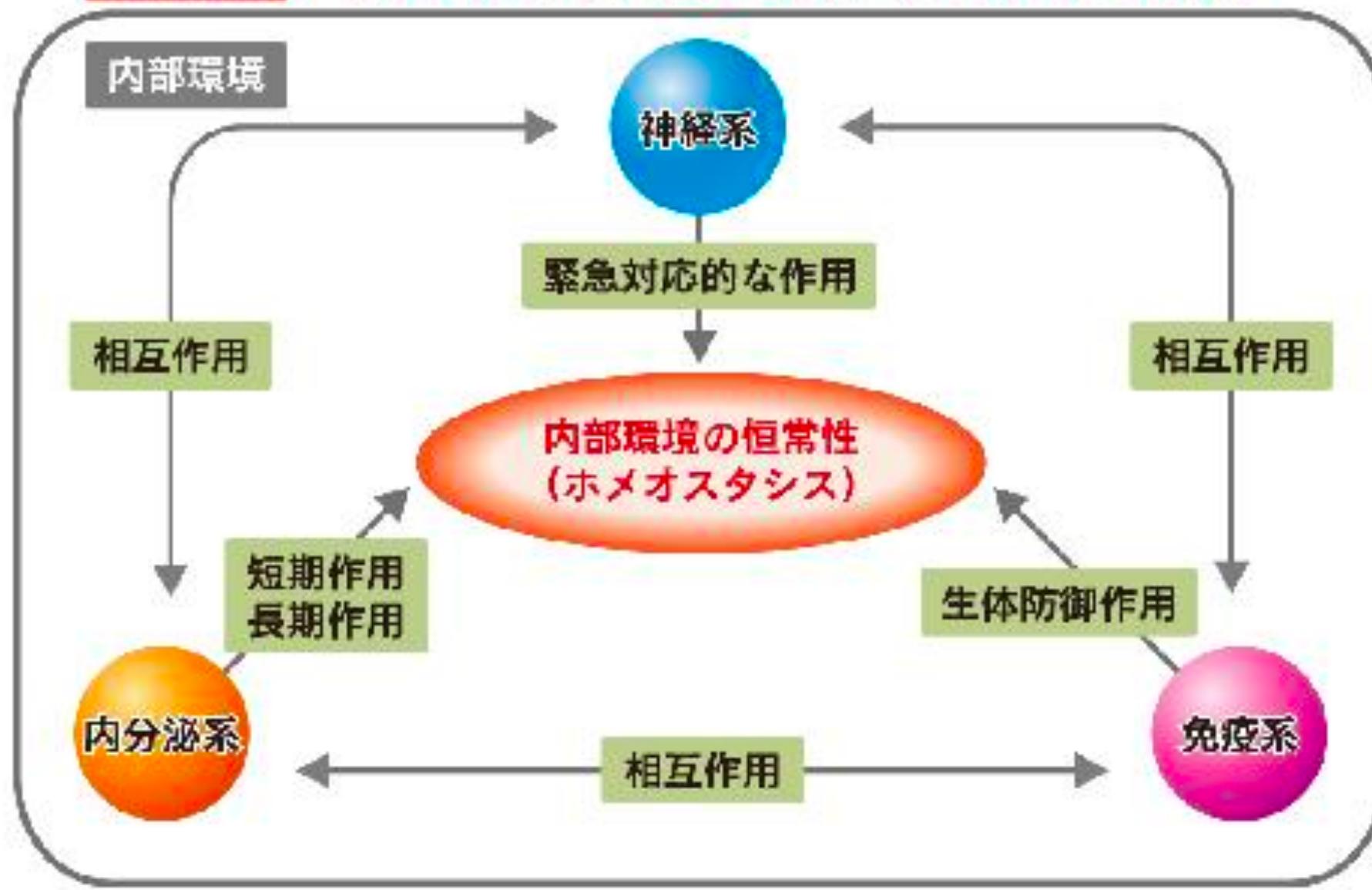
内部環境→細胞や組織を浸す血液・リンパ液・組織液

外部環境→物理的環境(温度・浸透圧など)や化学的環境(糖・イオンなど)
最近は精神的因素も含まれるようになっている

ストレス学説



外部環境 溫度、圧力、浸透圧などの変化、細菌や毒物との接触



【方法】

対象期間は2019年6月から2021年1月間に
継続15回以上通院した患者30名を対象とした

対象者	30人
期間	2019年6月から2021年1月
年齢	28.5 (平均)
治療回数	16.3回
活動量 (週)	36EX

対象者	30人
期間	2019年6月から2021年1月
年齢	28.5 (平均)
治療回数	16.3回
活動量 (週)	36Ex

上記対象者の治療開始時の身体活動量は36Exであった

治療終了時には身体活動量が23Exになるように指導管理を行った

体内の環境変化の指標として抹消血流循環分析

(YKC社製TAS9VIEW) を治療前・治療後に行った

【結果】

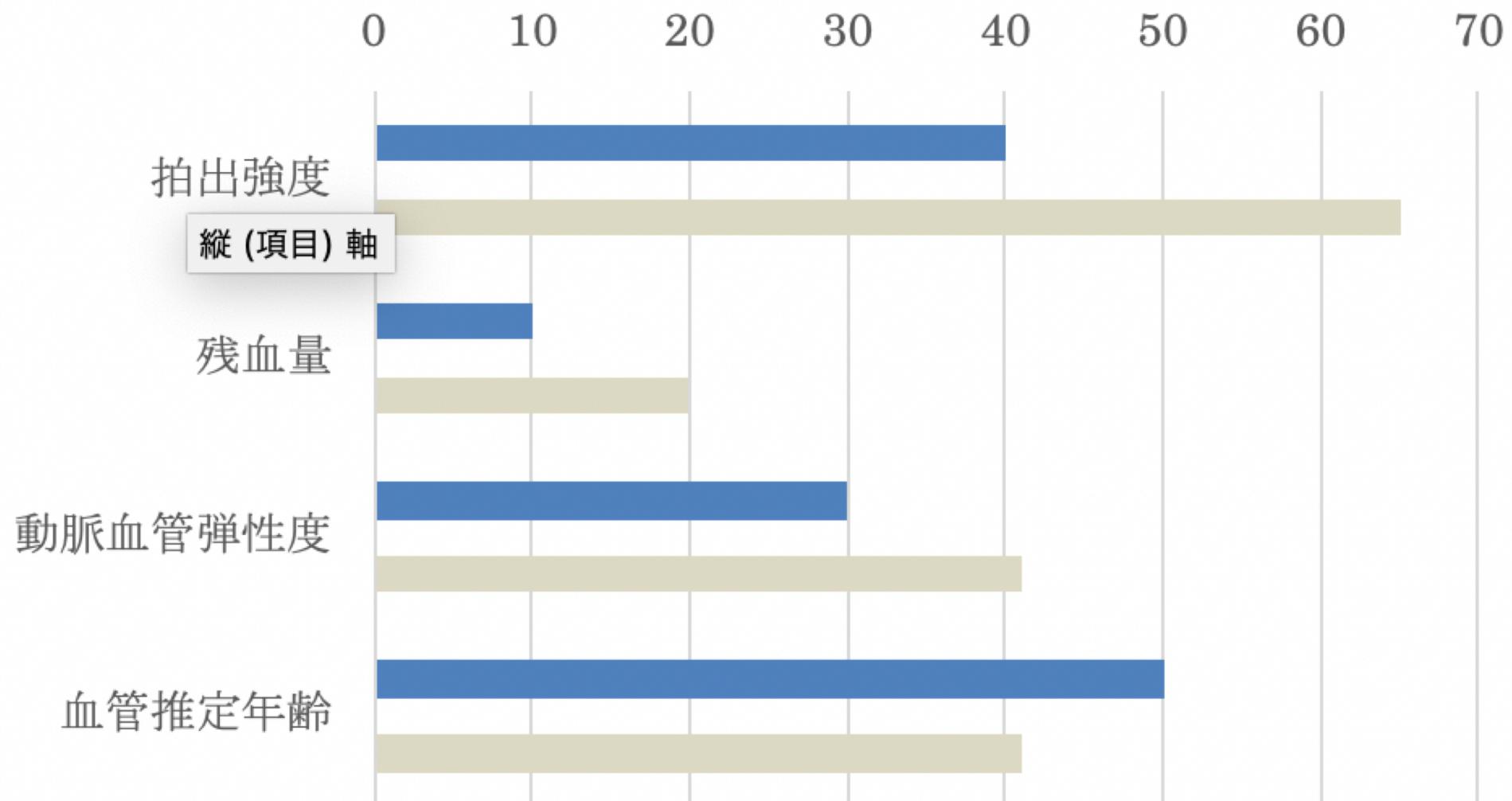
初診時

拍出強度	40
残血量	10
動脈血管弹性度	30
血管推定年齢	50

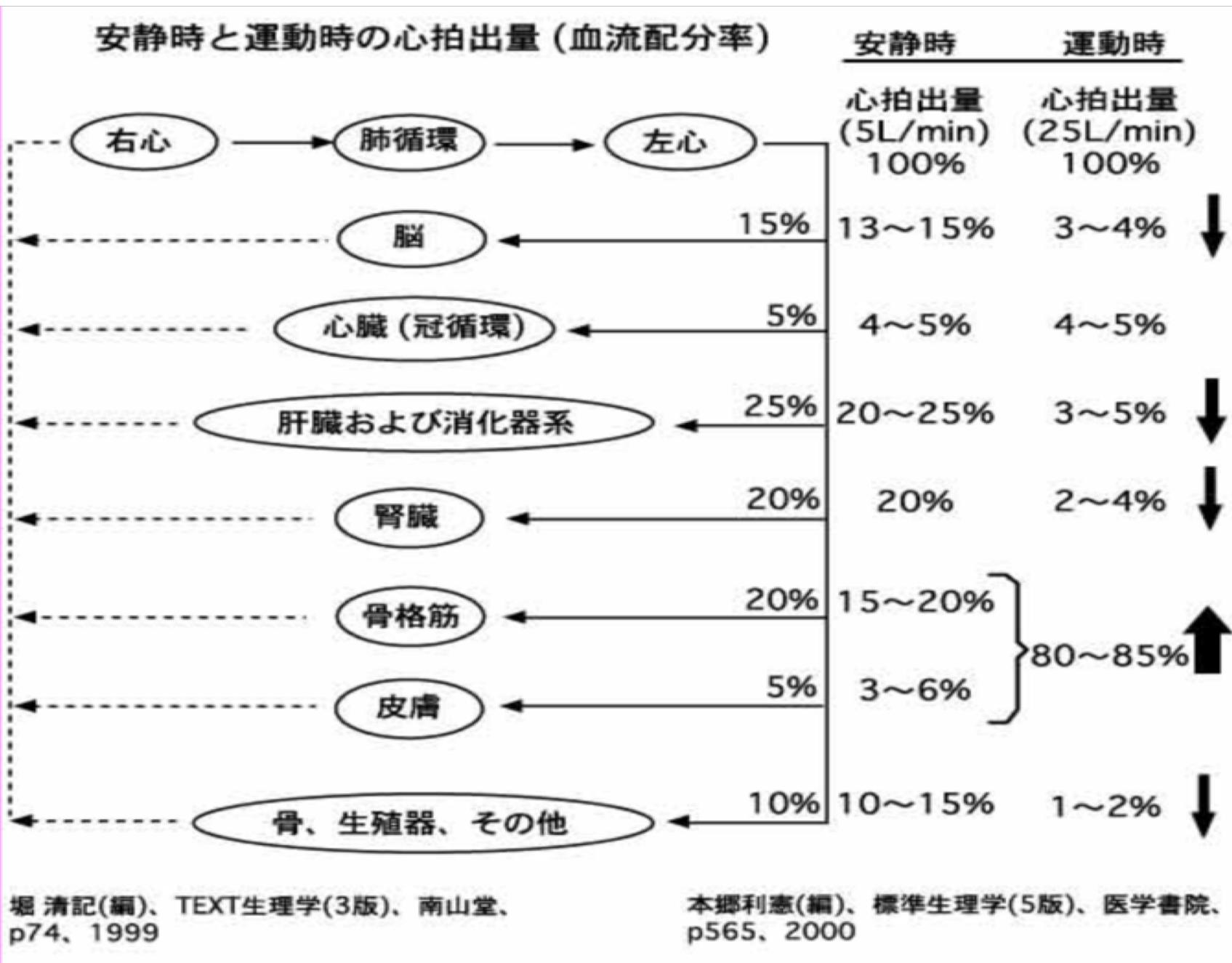
終了時

拍出強度	65
残血量	20
動脈血管弹性度	41
血管推定年齢	41

治療前後の比較



【考察】



- 1、活動量36Exから23Exに指導管理する
- 2、抹消循環分析の数値それぞれ改善傾向に変化
- 3、過活動制限が免疫系・神経系・内分泌系において
良い結果をもたらすことと考えた

エビデンス→循環血流配分

運動や筋緊張は循環血流の 80 %が骨格筋の交換血管や
容量血管に配分される
すなわち脳以外の内臓器官への循環血流量が低下

【結語】

原因不明不妊の患者の多くが

過活動による循環血流配分が要因となり

免疫系・神経系・内分泌系などの

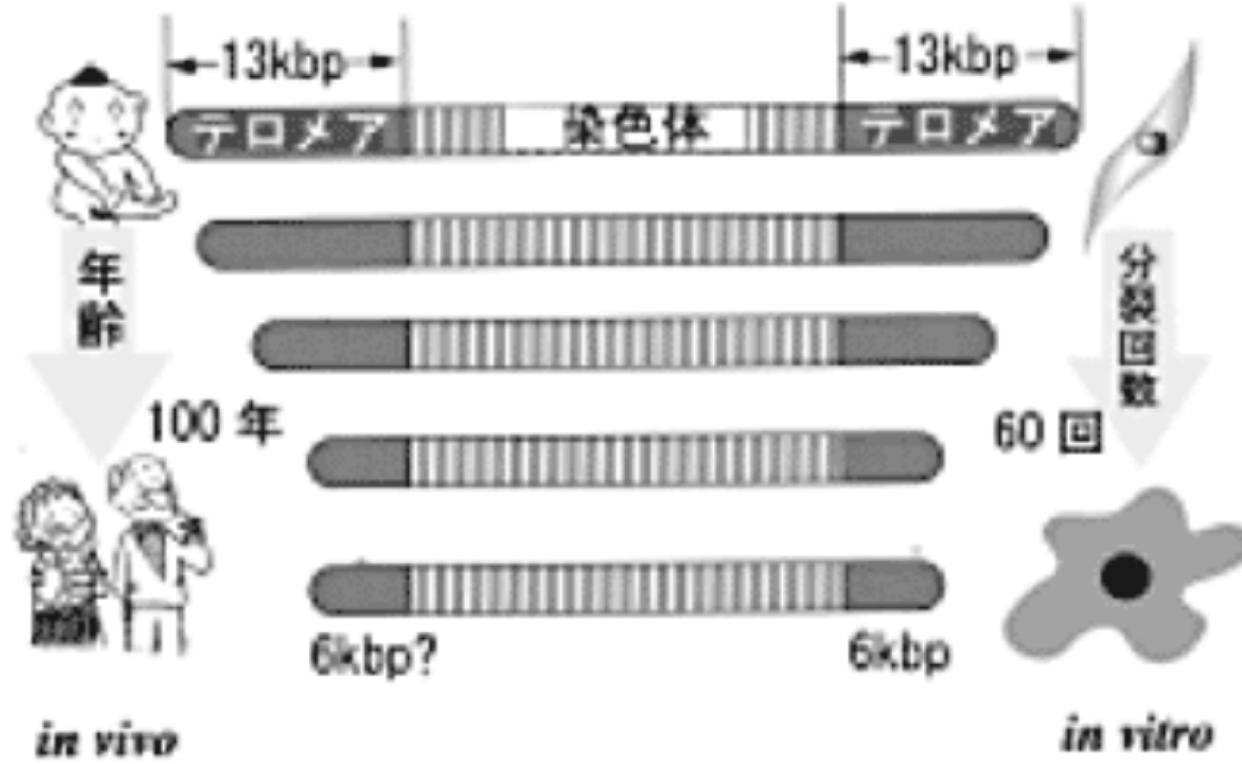
ホメオスタシス不全を生じている
またLEA (low energy availability) に

近い環境であることが多く

それらを含めた臨床構築は不可欠と考える

【余談】

Telomere Shortening



地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター