



2021年2月17日
株式会社 リクルートライフスタイル

「夫婦で妊活の日」を前に、男女の「精子に関する知識の実態把握調査」を実施 約7割が「男性不妊の専門科は泌尿器科であること」「男性の4人に1人は精子の状態が悪く、 自然妊娠が難しい可能性があること」を知らないと回答

株式会社リクルートライフスタイル(本社：東京都千代田区、代表取締役社長：浅野 健)が運営する、スマホでできる精子セルフチェックサービス『Seem(シーム)』は、将来子供を望む20歳～40歳の男女2,064人を対象に「精子に関する知識の実態把握調査」を実施しましたので、結果をご報告いたします。『Seem』の詳細はこちら：<https://seem.life>

調査背景

不妊の原因の約半数は男性にもあるとされていますが(※1)、主に「自分に問題があると思わない」という理由で、将来子供を望む男性の7割強が精液検査を受けたことがなく(※2)、男性の約3人に1人は女性より遅れて妊活へ参加しています(※3)。『Seem』ではその原因の一つに「精子に関する正しい知識」の不足があると考え、どれだけの人が正しい知識を持っているのか、正しい知識を身に付けることでどんな態度の変化が起こるかを明らかにするために本調査を実施しました。精子に関する知識の実態を明らかにし正しい知識の啓発のため、「夫婦で妊活の日」(2月23日)※を前に、本調査を公開いたします。 ※NPO法人「男性不妊ドクターズ」が2020年2月に制定

調査トピックス

- 「精子に関する知識」について知らないこと (P3) :
約7割が「男性不妊の専門科は泌尿器科である」「男性の4人に1人は精子の状態が悪く、自然妊娠が難しい可能性がある」ことを知らないと回答
- 「精子に良くない生活習慣や状態」について知らないこと (P4) :
8割以上が知らないと回答した精子に良くない生活習慣は「一部の成分が含まれる育毛剤の使用」「サウナの利用」「膝上でのPC作業」
- 「精子に関する誤った知識」について勘違いしていたこと (P6) :
2人に1人超が「精液が濃いと、精子が多い」を正しい知識と「勘違い」
- 「精子に関する知識」について最も驚いたこと(P7) :
「驚いた」人が最多の項目は「男性の4人に1人は精子の状態が悪く、自然妊娠が難しい可能性がある」
- 「精子に関する知識」を知ったことによる態度の変化(P8) :
態度の変化が見られた人が最も多かった項目は「精子に良くないとされる生活習慣や状態の見直し」
- 回答者の声(抜粋) :
 - ・精子は遺伝的なものが大きいと思っていましたが、一般の生活のなかで無意識に行っている行為が(精子に)良くない生活習慣だと知り驚きました。(26歳男性)
 - ・コロナで(夫が)リモートワークになり、在宅で座っていることやPCを膝に乗せて仕事していることも増えたため、そういったことも影響しているのだと驚きました。(30歳女性)

(※1)Comhaire FH: Definition of infertility, subfertility, and fecundability: methods to calculate the success rate of treatment. In Comhaire FH (ed.), male infertility. London: Chapman & Hall Medical, 1996.

(※2)株式会社リクルートライフスタイル, 不妊に関する意識調査, 2018年

(※3)株式会社リクルートライフスタイル, 男性妊活に関する意識・実態調査, 2019年

【本件に関するお問い合わせ先】
<https://www.recruit-lifestyle.co.jp/support/press>

「精子に関する知識の実態把握調査」調査概要

- 調査目的：将来子供を希望する男女の、精子に関する知識有無に関する実態の把握
- 調査方法：インターネット調査(調査委託先・株式会社マクロミル)
- スクリーニング調査：
【実施期間】2020年12月9日(水)～10日(木)
【調査対象】全国の20～40歳男女(未既婚不問)
【サンプル数】43,042 (男性19,042、女性24,000)
- 本調査：
【実施期間】2020年12月11日(金)～13日(日)
【調査対象】将来子供を希望し、妊娠を目的に現在通院をしていない、まだ子供のいない全国の20歳～40歳男女
【サンプル数】2,064 (男性1,032、女性1,032)
- 監修：順天堂大学医学部附属 浦安病院泌尿器科 教授 辻村 晃 先生
- 注意事項：
 1. 当調査は、実態を把握するために、平易な言葉で調査項目を作成しています。
 2. 精子や精液に悪影響を及ぼす因子はさまざまありますが、当調査では医師監修のもと、加齢や生活習慣など身近な因子を中心に、項目を作成しています。各項目の詳細は、解説をご確認ください。

用語の定義

- ・ 精子の状態が悪い … 精子濃度、精子運動率、精液量のいずれかがWHOの定める下限基準値を下回っている状態。この基準値を下回ると、男性要因で自然妊娠が難しくなることもとされています
- ・ 精子濃度 … 精液1ml中にある精子の数
- ・ 精子運動率 … 精子のうち、動いている精子の割合
- ・ 精子の前進運動率 … 精子のうち、前進している精子の割合
- ・ 総精子数 … 精液に存在する精子の総数
- ・ 総運動精子数 … 精液に存在する、動いている精子の総数
- ・ 精液量 … 射精時に分泌される精子を含む液体の総量
- ・ DNA損傷率 … DNAの損傷した精子の割合
- ・ 妊活 … 妊娠を目的に取る行動すべて

専門家からのコメント



順天堂大学医学部附属
浦安病院泌尿器科 教授
辻村 晃 先生

**男性の4人に1人は精子の状態が悪く、自然妊娠が難しい可能性があります。
まずは男女ともに「正しい知識」を身に付けることが大切です。**

精子濃度・精子運動率・精液量のいずれかがWHOの定める下限基準値を下回っている状態の男性は4人に1人おり、この下限基準値を下回ると、男性要因で自然妊娠が難しくなることもあります。一方で、精子に関する知識不足や、誤った情報をもとに判断することで、「自分は大丈夫」と妊活を「自分ごと化」できていない男性や、妊娠に向けてパートナーが取り組むことができる行動を知らない女性は多くいます。その結果、知らず知らずのうちに精子や精液に悪い影響を与える生活を送ったり、男性の妊活参加が遅れたりすることが考えられます。

精子や精液は、悪影響を及ぼすとされる生活習慣の見直しをすることで改善する場合があります。治療が必要な場合でも、早期に取り組むことで妊活にかかる費用・時間・精神的負担を軽減できる可能性があります。本調査が正しい知識の啓発につながり、妊娠を望む場合は男女ともに早いタイミングで自身の状態を確認する、専門医に診てもらするなど適切な行動を取るきっかけになることを期待しています。

調査結果：「精子に関する知識」について知らないこと

約7割が「男性不妊の専門科は泌尿器科であること」「男性の4人に1人は精子の状態が悪く、自然妊娠が難しい可能性があること」を知らないと回答

・半数以上が「知らない」と回答した項目は「男性不妊の専門科は泌尿器科である(75.0%)」、「男性の4人に1人は精子の状態が悪く、自然妊娠が難しい可能性がある(69.7%)」でした。

<回答者コメント>

- ・4人に1人という具体的な数字により、人ごとではないと感じた。(30歳男性)
- ・精子に関する専門も産婦人科と誤って聞いたため、泌尿器科が専門と聞いて驚きました。(31歳男性)

「精子に関する知識」について知らないこと

Q. 以下は精子に関する知識です。あなたが知っているものを教えてください。
各項目「知っている・知らない」を単一回答(n=男性1,032、女性1,032)



順位	精子に関する知識	知らない
1	男性不妊の専門科は泌尿器科である	75.0 %
2	男性の4人に1人は精子の状態が悪く、自然妊娠が難しい可能性がある	69.7 %
3	30代半ばを過ぎると、精子の質が悪くなる	44.3 %
4	精子の数が少ない、動きが悪い等の場合も、日々の生活の見直しや、精子に良くない生活習慣を控えることで、改善する可能性がある	40.0 %
5	精子の数や動きなどは、日々の生活や環境で変化する	38.0 %

注意：実態を把握するために、平易な言葉で調査項目を作成しています。詳しくは解説をご確認ください。

<男女別：「精子に関する知識」について知らないことTOP3>

順位	【男性】精子に関する知識(n=1,032)	%	順位	【女性】精子に関する知識(n=1,032)	%
1	男性不妊の専門科は泌尿器科である	70.5	1	男性不妊の専門科は泌尿器科である	79.4
2	男性の4人に1人は精子の状態が悪く、自然妊娠が難しい可能性がある	67.5	2	男性の4人に1人は精子の状態が悪く、自然妊娠が難しい可能性がある	71.8
3	30代半ばを過ぎると、精子の質が悪くなる	46.3	3	30代半ばを過ぎると、精子の質が悪くなる	42.3

<辻村先生解説>

男性不妊の専門医は、生殖医療を専門の一つとしている泌尿器科医

7割強が男性不妊の専門科が泌尿器科であることを知らず、妊活開始時や不妊に悩んだ際に適切な行動を取ることができない可能性を示唆しています。精液検査は産婦人科や、一般的な泌尿器科でも受けることは可能ですが、男性不妊の専門医は、生殖医療を専門の一つとしている泌尿器科医です。男性不妊を心配した場合、泌尿器科を専門とする生殖医療専門医を受診しましょう。

将来子供を望む場合は確認しておきたい、精子・精液の状態

約7割もの男女が、精子の状態が悪い男性は4人に1人いることを知りませんでした。この4人に1人というのは、ブライダルチェックで精液検査を実施した男性のうち、精子濃度・精子運動率・精液量のいずれかがWHOの定める下限基準値を下回っていた男性の割合です。下限基準値を下回ると、男性要因で自然妊娠が難しくなることも。この傾向は、先天的・後天的な疾患に加え、食事や生活習慣などが関連しているものと推測されます。また30代半ばを過ぎると、精子のDNA損傷率が高くなることをはじめ、精液所見が悪くなることが報告されています。

このことに気づかず妊活に取り組むと、適切な治療を受けるタイミングが遅れ、妊活が長期化する恐れがあります。精子や精液は、悪影響を及ぼすとされる生活習慣の見直しをすることで改善する場合があります。将来子供を望む男性は、自身の状態を把握するためにも、一度精液検査を受けてみることをおすすめします。

調査結果：「精子に良くない生活習慣や状態」について知らないこと

8割以上が知らないと回答した精子に良くない生活習慣や状態は「一部の成分が含まれる育毛剤の使用」「サウナの利用」「膝上でのPC作業」

・「ストレスの蓄積(23.6%)」「喫煙(25.9%)」が精子に良くない生活習慣や状態であることを知らないと回答した人は2割台にとどまりましたが、その他項目に関しては半数以上が知らないと回答。将来子供を希望する多くの男女が、精子に影響を与える身近な要因を知らないことが明らかとなりました。

<回答者コメント>

- ・普段からボクサーパンツは履いてますし、サウナ大好きですし、そして何より自分は大丈夫だと勝手に思っていました。(28歳男性)
- ・テレワークが進み、長時間同じ姿勢で座っていて喫煙もするのでパートナーに伝えようと思いました。(28歳女性)

「精子に良くない生活習慣や状態」について知らないこと

Q. 以下の生活習慣や状態は、精子に良くないとされています。あなたが知っているものを教えてください。

各項目「知っている・知らない」を単一回答 (n=男性 1,032、女性 1,032)



順位	精子に良くない生活習慣や状態	知らない
1	一部の成分が含まれる育毛剤の使用	86.2 %
2	サウナの利用	82.5 %
3	膝上でのPC作業	80.2 %
4	長時間の自転車走行	76.6 %
5	ボクサーパンツなどのタイトな下着の着用	73.6 %
6	長時間同じ姿勢で座りっぱなし	70.6 %
7	肥満	59.2 %
8	喫煙	25.9 %
9	ストレスの蓄積	23.6 %

注意：精子や精液は、上記の生活習慣や状態を控えることで改善する場合があります。正しい知識や専門家の指導をもとにこれらを見直したり、うまく付き合う方法を考えることが大切です。各項目の解説は、調査結果をご確認ください。調査項目は、実態を把握するために平易な言葉で作成しています。詳しくは解説をご確認ください。

<男女別：「精子に良くない生活習慣や状態」について知らないことTOP3>

順位	【男性】精子に良くない生活習慣や状態 (n=1,032)	%	順位	【女性】精子に良くない生活習慣や状態 (n=1,032)	%
1	一部の成分が含まれる育毛剤の使用	81.3	1	一部の成分が含まれる育毛剤の使用	91.1
2	サウナの利用	78.4	2	サウナの利用	86.6
3	膝上でのPC作業	75.9	3	長時間の自転車走行	85.6

<辻村先生解説>

精子や精液を悪くするきっかけは、身近な日常にも潜んでいます

多くの男女が、精子や精液に悪影響を及ぼす生活習慣や状態を知らないことが調査結果から明らかになりました。精子や精液は、これらの生活習慣や状態を控えることで改善する場合があります。近い将来子供を望むのであれば、正しい知識や医師の指導のもと、精子や精液に良くないとされる生活習慣や状態を見直し、妊活を始める3~4カ月ほど前から控えたり、うまく付き合う方法を考えることが大切です。

精子に良くない生活習慣や状態の解説

「フィナステリドやデュタステリドを主成分とする育毛剤の利用」

精子を作る機能を低下させるといわれています。利用を中止することで、総精子数が改善するという研究結果があります。

「サウナの利用」

陰嚢の適切な温度は33℃前後です。陰嚢の温度が上昇すると、精子や精液に悪影響を及ぼします。80~90度のサウナに1回15分、週に2回利用すると、3カ月後には精子濃度、総精子数、精子の前進運動率が低下することが報告されています。利用中止後6カ月で元の状態に戻ったという研究結果もあります。

「膝上でのPC作業」

座位によって陰嚢の温度が上昇し、精子を作る機能を低下させるという報告があります。

「長時間の自転車走行」

週に5時間以上の自転車走行をしていると、その習慣がない人より精子濃度や総運動精子数が少ないという報告があります。また、長時間の自転車走行はEDの原因になるという研究結果もあります。

ボクサーパンツなどの「タイトな下着の着用」

緩い下着を着用している人より精子濃度、総精子数、総運動精子数が少ないことが報告されており、圧迫による陰嚢温度の上昇が原因と考えられています。

「長時間同じ姿勢で座りっぱなし」

陰嚢を圧迫するリスクがあります。座位が長時間に及ぶ職業の男性は、そうでない男性に比べ精子運動率が低いという研究結果があります。

「肥満」

肥満男性は肥満でない男性より陰嚢温度が左右ともに0.7℃高く、精液量や総精子数が低下することが報告されています。

「喫煙」

喫煙すると血流が悪くなり、総精子数や総運動精子数の低下や、精子のDNA損傷率が高くなる恐れに加え、EDの原因になることが報告されています。

「ストレスの蓄積」

精神的なストレスの蓄積は、精子や精液の数値の悪化に関係があることが報告されています。ストレスからホルモン分泌不全を介して精液の状態が悪くなる可能性があります。

調査結果：「精子に関する誤った知識」について勘違いしていたこと

2人に1人超が「精液が濃いと、精子が多い」を正しい知識と「勘違い」

- ・「勘違い」の割合は、すべての項目で男性が女性を上回るという結果になりました。
- ・男性の4割以上が勘違いしていた項目は「精液が濃いと、精子の数が多い」、「性欲が強いと、精子の数が多く活発である」でした。

<回答者コメント>

- ・普通に射精できていれば問題ないとずっと思っていたがそれは間違いであって、一度精液検査を受けてみたいと思った。(40歳男性)
- ・誤った知識が、男性の不妊治療を遅らせたり、女性のせい子供ができないといった誤った考えを生んでしまっている要因の一つだと思ったので、正しい知識の理解が広まるといいと思った。(23歳女性)

「精子に関する誤った知識」について勘違い[※]していたこと

Q. 以下の内容は、一般的に広まっている、精子に関する「誤った」知識です。今まで聞いたことはありますか？その際に、どのように思われていましたか？
各項目「正しいと思う・誤りだと思う」を単一回答 (n= 男性 1,032、女性 1,032)



順位	精子に関する誤った知識	勘違い
1	精液が濃いと、精子の数が多い	54.3 %
2	性欲が強いと、精子の数が多く活発である	38.0 %
3	射精ができていると、精子に問題はない	33.2 %
4	過去にパートナーが妊娠したことがあると、今も精子に問題はない	30.9 %

※勘違い = 誤った知識を正しいと思うこと

注意：調査項目は、実態を把握するために平易な言葉で作成しています。詳しくは解説をご確認ください。

<男女別：「精子に関する誤った知識」について勘違いしていたことTOP3>

順位	【男性】精子に関する誤った知識 (n=1,032)	%
1	精液が濃いと、精子の数が多い	57.1
2	性欲が強いと、精子の数多く活発である	41.9
3	射精ができていると、精子に問題はない	36.8

順位	【女性】精子に関する誤った知識 (n=1,032)	%
1	精液が濃いと、精子の数が多い	51.5
2	性欲が強いと、精子の数多く活発である	34.0
3	射精ができていると、精子に問題はない	29.6

<辻村先生解説>

誤った情報をもとに「自分は大丈夫」と判断している人も

精子の状態が悪い場合や、無精子症でも射精することは可能です。性欲の強さや精液の濃さは、精子濃度や精子運動率等に関係ありません。30代半ばを過ぎると、精子のDNA損傷率が高くなることをはじめ、精液所見が悪くなるのが報告されているため、仮に1人目を授かることができても、不妊リスクがないとは言いきれません。現に、私のクリニックでは、2人目、3人目不妊に悩む患者さんが多く受診されています。

この調査結果は、誤った情報をもとに「自分は(パートナーは)大丈夫」と判断してしまう可能性や、勘違いをしているために男性の「自分ごと化」が遅れている可能性を示唆しているのではないかと思います。昨今はネットやSNSでさまざまな情報に触れる機会があります。将来子供を希望する男女が適切な判断をできるようになるためにも、精子に関する正しい知識の啓発が必要です。

調査結果：「精子に関する知識」について最も驚いたこと

「驚いた」人が最多の項目は「男性の4人に1人は精子の状態が悪く、自然妊娠が難しい可能性がある」

- ・精子に影響のある生活習慣や状態が、意外と身近であることに驚く男女が多くいるという結果となりました。
- ・男性は、「30代半ばを過ぎると、精子の質が悪くなる」が5位にランクインしました。

<回答者コメント>

- ・精子は遺伝的なものが大きいと思っていましたが、一般の生活のなかで無意識に行っている行為が(精子に)良くない生活習慣だと知り驚きました。(26歳男性)
- ・コロナで(夫が)リモートワークになり、在宅で座っていることやPCを膝に乗せて仕事していることも増えたため、そういったことも影響しているのだと驚きました。(30歳女性)

「精子に関する知識」について最も驚いたこと

Q. 精子に関するさまざまな知識についてお伝えしました。どの項目に驚きましたか？

精子に関する「知識」「良くない生活習慣や状態」「誤った知識」
全18項目の中で最も驚いた項目を単一回答(n=男性1,032、女性1,032)



順位	精子に関する知識	最も驚いた
1	男性の4人に1人は精子の状態が悪く、自然妊娠が難しい可能性がある	36.9 %
2	「サウナ」と精子の関係性	11.8 %
3	精子の数が少ない、動きが悪い等の場合も、日々の生活の見直しや、精子に良くない生活習慣を控えることで、改善する場合がある	11.2 %
4	「ボクサーパンツなどのタイトな下着の着用」と精子の関係性	5.4 %
5	30代半ばを過ぎると、精子の質が悪くなる	5.3 %

※表の順位は「驚いた項目はない(7.0%)」を除外し作成。注意：精子や精液は上記の生活習慣や状態を控えることで改善する場合もあるため、正しい知識をもとにこれらを見直したり、うまく付き合う方法を考えることが大切です。各項目の解説は、調査結果をご確認ください。調査項目は、実態を把握するために平易な言葉で作成しています。詳しくは解説をご確認ください。

<男女別：「精子に関する知識」について最も驚いたことTOP3>

順位	【男性】精子に関する知識(n=1,032)	%	順位	【女性】精子に関する知識(n=1,032)	%
1	男性の4人に1人は精子の状態が悪く、自然妊娠が難しい可能性がある	34.5	1	男性の4人に1人は精子の状態が悪く、自然妊娠が難しい可能性がある	39.2
2	精子の数が少ない、動きが悪い等の場合も、日々の生活の見直しや、精子に良くない生活習慣を控えることで、改善する場合がある	14.9	2	「サウナ」と精子の関係性	14.2
3	「サウナ」と精子の関係性	9.3	3	精子の数が少ない、動きが悪い等の場合も、日々の生活の見直しや、精子に良くない生活習慣を控えることで、改善する場合がある	7.5

<辻村先生解説>

男女ともに正しい知識を身に付けることが大切

精子の状態が悪い人が4人に1人いることに驚いた方が多く、健康のために取り組んでいた生活習慣や身近な行動が、実は精子や精液に良くないことに驚いた方もいました。

精子に関する知識があるかないかで、妊活時に取る行動や、そのタイミングが異なることが想像できます。妊活にかかるお金、時間、精神的な負担を軽減するためにも、男女ともに正しい知識を身に付けることが大切です。

調査結果：「精子に関する知識」を知ったことによる態度の変化

態度の変化が見られた人が最も多かった項目は「精子に良くないとされる生活習慣や状態の見直し」

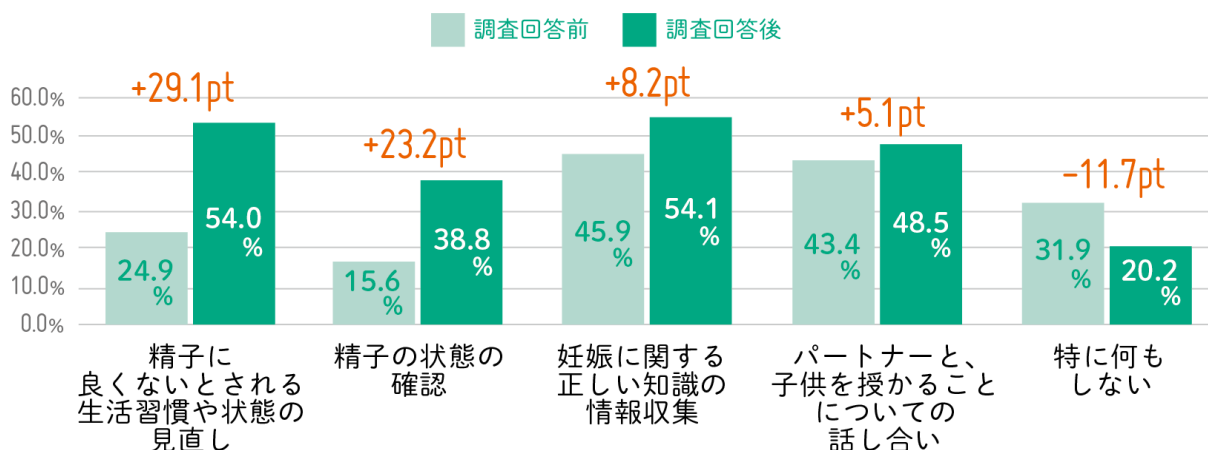
- ・精子に関する知識を知ったことで、子供を望むタイミングに何かしら行動を取ると回答した人が全体的に増加しました。
- ・態度の変化の度合いは、全項目において女性が男性を上回るという結果となりました。

<回答者コメント>

- ・サウナに入ること、膝上でPCを利用することなど、普段何気なく行っていることが精子に影響していると知り、少し怖くなった。また、私は今年30歳なので、精子の質が落ちていないか心配。正直まだ子供は先のことだと思っていたし、焦ってもいなかったが、精子の検査に行ってみようと思った。(30歳男性)
- ・自分が思っている以上に、影響を与えてしまう生活習慣や状態は身近なものなのだと思う。将来子供が欲しいので、彼と一度きちんと話してみる必要があると思った。(25歳女性)

「精子に関する知識」を知ったことによる態度の変化

Q.「精子に関する知識」を知ったことで、具体的に子供を望むタイミングで、あなたの取る行動は変わると感じますか？情報を知る「前」と「後」とでそれぞれ取り組もうと思った行動をお選びください。
各項目「取り組もうと思った行動」を複数回答(n=男性1,032、女性1,032)



※グラフは「その他（回答前 n=3、回答後 n=4）を除外し作成

<男女別：「精子に関する知識」を知ったことによる態度の変化>

	男性 n=1,032			女性 n=1,032		
	調査回答前	調査回答後	差	調査回答前	調査回答後	差
精子に良くないとされる生活習慣や状態の見直し	28.1	51.7	23.6	21.6	56.3	34.7
精子の状態の確認	18.9	36.2	17.3	12.4	41.3	28.9
妊娠に関する正しい知識の情報収集	41.0	47.5	6.5	50.9	60.8	9.9
パートナーと、子供を授かることについての話し合い	36.8	40.7	3.9	49.9	56.4	6.5
特に何もしない	36.1	23.5	-12.6	27.7	16.8	-10.9

<辻村先生解説>

正しい知識を身に付けることは、妊娠に向けた行動を取るきっかけに

精子に関する正しい知識を知ることで、具体的に子供を望むタイミングで、精子に良くないとされる生活習慣の見直しや、男性が自身の状態を把握するなど、妊娠に向けて行動を取ろうとする男女が全体的に増えました。

精子や精液を悪くする要因について、加齢以外の生活習慣や状態は今からでもすぐに変えることができます。早いタイミングでの生活習慣の見直しや男性が自身の状態を把握するなど、正しい知識をもとに行動することが大切です。

『Seem』製品概要

『Seem』は、スマホでできる精子セルフチェックサービスです。

<『Seem』の特徴>

- アプリが精液を解析し、その場ですぐに精子の濃度や運動率が測定できる
- 「Seemキット」と専用アプリだけで、すぐに利用できる
- 精子の状態は体調や環境などの影響で大きく変化するため、複数回の測定結果における平均値やグラフ表示により、精子の状態の傾向を確認することができる

<「Seemキット」>

価格：3,980円(税込)

内容：スマートフォン顕微鏡レンズ／精液採取用カップ／採取棒／測定チケット ※いずれも測定1回分となります

販売先：

オンラインやドラッグストアなどで販売

詳しくは『Seem』Webサイトでご確認ください <https://seem.life>



<『Seem』アプリ>

App Store(iOS版)

<https://itunes.apple.com/jp/app/seem-shimu-jing-ziserufuchekkuapuri/id1087668468?l=en&mt=8>

Google Play Store(Android版)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.recruit.lifestyle.android.seem&hl=ja>