

その働きを知っている人は2割以下 自分で活性化できるミトコンドリア？ 弱ると不妊や老化の原因に

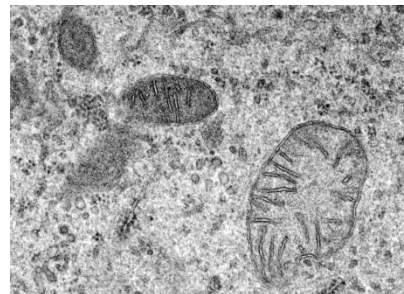
医師監修による妊活応援情報サイト『妊サポ』を運営するゲンナイ製薬株式会社（本社：東京都中央区、代表取締役社長：上山永生）は、妊活に有益な情報を提供しています。

ミトコンドリアとは

近年の研究では、妊活には卵子や精子の質を上げることが重要で、それにはミトコンドリアを活性化させることが大切だということが判明しています。

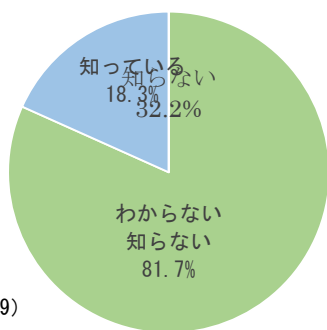
ミトコンドリアとは、各細胞に存在し、人間の生活に必要なエネルギーを産生する小器官のことで、人体の発電所ともいべき重要な仕事をしています。ミトコンドリアが弱るとエネルギー産生量が減り、細胞本来の働きができなくなってしまうのです。

同じ年齢でも、若く見える人がいますが、ミトコンドリアが活性化され、たくさんのエネルギーを産生しているからです。



ミトコンドリア電子顕微鏡写真

ミトコンドリアの働きを知っているのはわずか2割



ミトコンドリアの働きを知っていますか？

人間は、約 60 兆個の細胞からできているといわれています。ミトコンドリアは、この各細胞内に、それぞれ約 300~400 個も存在しています。加齢や生活習慣によって、ミトコンドリアが減ったり、弱ったりすると、エネルギーが十分に作られなくなり、細胞は本来持っている働きができなくなります。

このように重要な働きをするミトコンドリアですが、当社が 2015 年 3 月に実施したアンケートでは、「ミトコンドリアを知っている」と答えた人のうち、その「働きを知っている」人は 2 割もいませんでした。

ミトコンドリアの活性化で、卵子や精子も活動的に

ミトコンドリアは卵子や精子にも含まれ、その活動エネルギーを作っています。

卵子は、排卵のたびに 1 個ずつ作られるわけではなく、胎児のときから卵巣に卵子のもとになる原子卵胞が備わっています。生まれた時は約 200 万個ある原子卵胞は、初潮を迎える頃には約 30 万個まで減少し、その後も 1 日に 30~40 個ずつ減り続け、新しく作られることはありません。精子は毎日作られるので、常に新鮮と思われがちですが、やはりその若さは年齢に比例します。卵子は受精後の分裂力が弱り、

精子は卵子にたどり着くために必要な運動率が低下してしまいます。卵子や精子自体を若返らせることは、残念ながら現在の医学では不可能です。しかし、ミトコンドリアを活性化させることで、卵子や精子が本来の活動をするためのエネルギー産生量を増やせることは、研究で判明しています。

普段の生活で、ミトコンドリアを活性化

ミトコンドリアは、細胞のエネルギーを作るために、食事による「栄養素」、呼吸による「酸素」の2つを利用しています。ミトコンドリアを活性化するため、自分自身でできることはたくさんあります。

- ◆ バランスのとれた食事を心がける（エネルギー源となる栄養を補給）
- ◆ 深呼吸や有酸素運動をする（酸素を取り込む）
- ◆ 運動を習慣化させる（もっとエネルギーが必要だと細胞に認識させる）

生活習慣の簡単な見直しで、卵子や精子を含む全身の細胞に、本来の働きを取り戻すことができます。

『妊サポ』では、ミトコンドリアの働きについてなど、妊娠したいご夫婦をサポートする情報を提供しています。ゲンナイ製薬株式会社は、今後もより新しく有益な情報を提供できるよう努めて参ります。

【妊サポ概要】

URL : <http://www.hp-baby.com>
 運営 : ゲンナイ製薬
 コンテンツ : 体外受精、未妊改善、タイミング法、人工授精、男性不妊、夫婦の問題ほか
 監修医 : 医療法人男健会 理事長 北村健



【会社概要】

社名 : ゲンナイ製薬株式会社
 代表 : 上山永生
 本社所在地 : 東京都中央区新川 2-9-6 シュテルン中央ビル 3 階
 ホームページ : <http://www.gennai-seiyaku.co.jp>
 設立 : 2009年6月
 資本金 : 1,000万円
 売上高 : 8億7,000万円（6期）
 従業員数 : 11名（男性3名、女性8名）
 事業内容 : 化粧品、医薬部外品製造販売／サプリメント販売／情報提供サイトの運営

本件に関するお問い合わせ先	
ゲンナイ製薬株式会社 広報担当: <small>みぞぐち つかもと</small> 溝口、塚本 電話: 03-6222-8416 E-mail: ko-ho@gennai-seiyaku.co.jp	ゲンナイ製薬 PR 事務局 担当: <small>もうり</small> 毛利 電話: 03-5411-0066 携帯: 080-9874-4857 E-mail: pr@real-ize.com