

# Inositolの不妊治療における効果

## Inositolの服用量と副作用

1日1回、1~2さじ（2,100~4,100mg）を食事と一緒に服用してください。  
※服用量は医師の指示に従ってください。

イノシトールは水溶性のため過剰に摂取しても尿として排出されるので副作用の心配は少ない成分ですが、稀に眩暈や頭痛、吐き気などの症状が出る場合がありますので医師にご相談ください。



## Inositolとは？

イノシトールは糖アルコールの一種で、体内でグルコースから合成されるビタミン様物質です。健康な方のイノシトール摂取量目安は1日500~2,000mg程度ですが、肝機能が弱い方や血糖値が高めな方、PCOSの方は特に不足気味です。また、日常的にカフェインを多く摂取する方も不足気味な可能性があります。イノシトールの体内合成量は僅かなため、食物【穀物(玄米・小麦胚芽・豆類)や果物(オレンジ・グレープフルーツ)】から摂取したりサプリメントで補うようにします。

## Inositolの効果

イノシトールは動脈硬化や脂肪肝などの生活習慣病の予防効果、神経細胞を正常に保つ効果、毛髪を健康を維持する効果など様々な効果が期待できます。

多嚢胞性卵巣症候群（PCOS）は、肥満・高血糖・生活習慣因子などによって体内のインスリン濃度が上昇し、男性ホルモンの産出過剰を招くことで黄体形成ホルモン（LH）が高値となり発症します。

イノシトールのインスリン抵抗性改善効果がPCOS患者の不妊治療に応用され、欧米で積極的に使用され臨床発表されています。

### 卵母細胞の質とイノシトール

IVF治療を受けた女性で卵母細胞の質が良い女性の卵胞液中にはミオイノシトールが多く含まれていた。

**Follicular fluid and serum concentrations of myo-inositol in patients undergoing IVF: relationship with oocyte quality**  
(Hum. Reprod. (2002) 17 (6): 1591-1596.)

### PCOSにおけるイノシトールの効果

多嚢胞性卵巣症候群の女性を対象にミオイノシトールを投与して卵母細胞の品質に変化があるか検討した。一方にはミオイノシトール2g/日と葉酸200mcg/日を投与し、もう一方には葉酸200mcg/日のみを3ヶ月間投与して比較したところ、採取した卵母細胞の数はミオイノシトールを投与した群において有意に高いことがわかった。

**Effects of myo-inositol supplementation on oocyte's quality in PCOS patients: a double blind trial.**

[Eur Rev Med Pharmacol Sci](#). 2011 May;15(5):509-14.

ミオイノシトール4g/日+メラトニン3mg/日を3ヶ月間補充した後のIVFサイクルでは、卵母細胞の質と妊娠率が改善された。

**Effect of a supplementation with myo-inositol plus melatonin on oocyte quality in women who failed to conceive in previous in vitro fertilization cycles for poor oocyte quality: a prospective, longitudinal, cohort study.**

[Gynecol Endocrinol](#). 2011 Nov;27(11):857-61. doi: 10.3109/09513590.2011.564687. Epub 2011 Apr 5.

イノシトールには9種類の異性体が存在しますが、その中でmyo(ミオ)イノシトールとD-chiro(D-カイロ)イノシトールにインスリン抵抗性改善効果がある。

正常血糖のPCOS患者において、ミオイノシトールはD-カイロイノシトールよりも卵巣刺激プロトコル中の卵母細胞の成熟と胚の質の改善効果が高いことが発表された。

**Myo-inositol rather than D-chiro-inositol is able to improve oocyte quality in intracytoplasmic sperm injection cycles. A prospective, controlled, randomized trial.**

[Eur Rev Med Pharmacol Sci](#). 2011 Apr;15(4):452-7.



Pure Encapsulations社は、  
全米医療用ベストサプリメント賞受賞

- ・原料からこだわった最高品質のサプリメント
- ・添加物や防腐剤等を含まず、安全で低刺激な製品