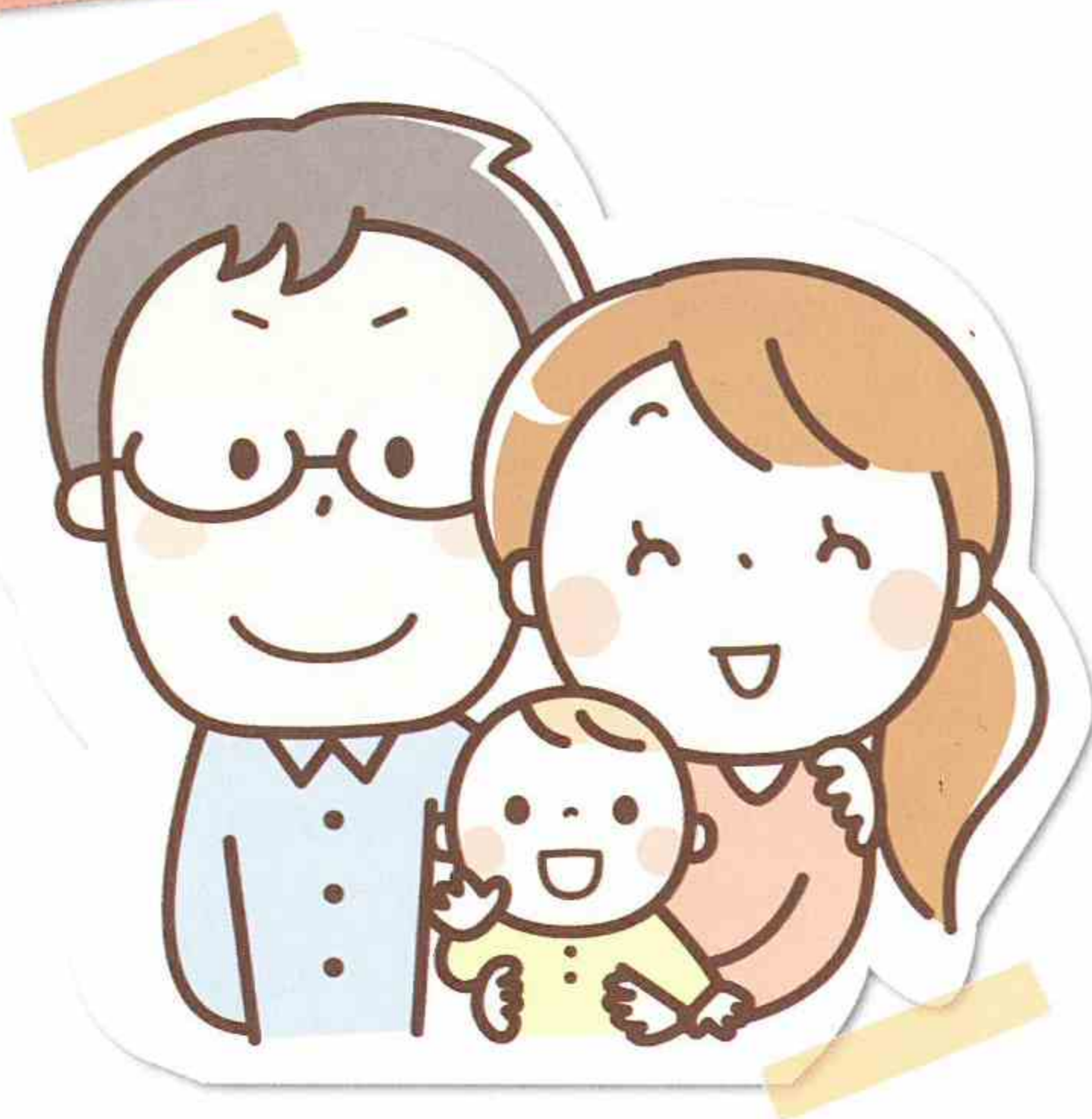




# ふたりで知っておきたい 「妊娠」のこと

(リプロダクティブ・ヘルス/ライツ 性と生殖に関する健康と権利)



平成30年3月

熊本県

## 子供はいつ頃もちたいと思っていますか？

将来、どんな家庭を築こうか

子供は、いつ頃、何人って考えている？

それとも、二人だけの生活を楽しんでいこうか？



子供を持つか持たないか、持つならいつ持つか、は個人の自由な選択によるものです。

パートナーと人生設計やファミリープラン(家族計画)について話し合える関係は、素敵ですね。

そこで、パートナーと子供を持ちたいと思っている方が、希望どおり子供を持つことができるように、知っておいて欲しいことがあります。

### 妊娠出産には適齢期があるのです。

人生の平均寿命は延びていますが、妊娠出産適齢期は昔と変わりません。

### (1) 女性は、30歳を過ぎると徐々に妊娠しにくくなります。

妊娠する力は20代が高く、

30歳を超えると緩やかに、そして37歳前後から急激に低下して、だんだんと妊娠しにくくなっていきます。

### (2) 女性の年齢が上がるにつれて妊娠する力(妊孕性)<sup>にんようせい</sup>が弱くなるのは、卵子の質が低下していくからです。

卵子は、精子のように常に新しく作られるわけではありません。

女性が、お母さんのおなかの中にいる胎児のうちに一生分の卵子が作られて、その後年を取るにつれて数が減り、質も低下していきます。卵子の質が低下すると、妊娠しにくくなります。

### (3) 男性も年齢が上がるにつれて、妊娠させる力がゆるやかに下がりはじめます。

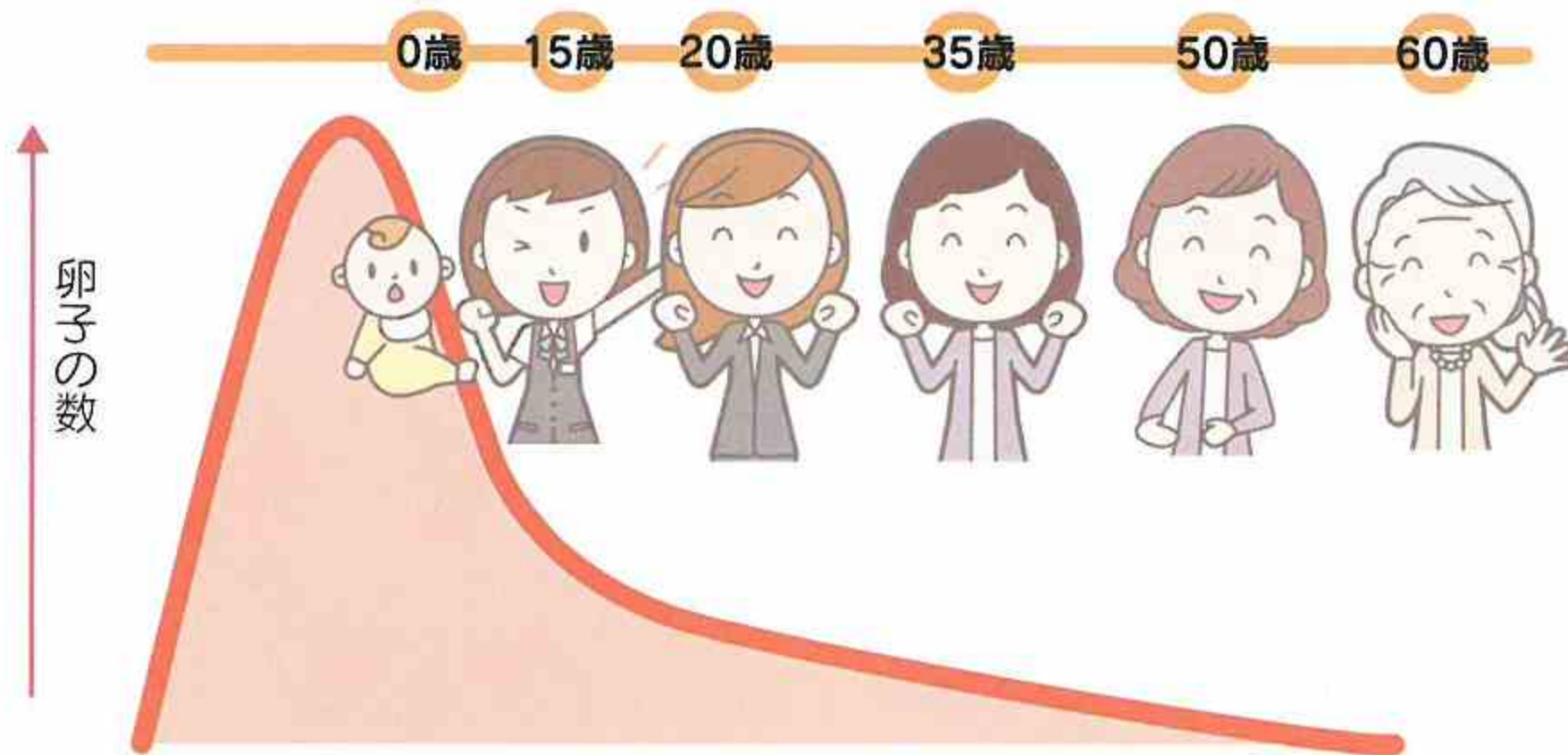
精子は、日々新しく作られますが、年齢が上がるにつれ、次のようなことが見られるようになり、妊娠させる力が弱くなります。

精子の数が少なくなる

精子の運動率が低下する

精子の遺伝子異常が出てくる など

## 卵子は限られている！



700万個

胎児のとき七百万個あった卵子の元は、生まれるときには数百万個に減ります。

40万個

思春期になると、脳から刺激を受けて、卵巣内で成熟した卵子が排卵されるようになります。卵子の元は四十万個に減っています。

5万個

三十歳から妊娠力はゆっくり低下し始め、四十歳を過ぎると卵子の元の数も残り少なくなり、選ばれる卵子が無いことも多くなります。

5,000個

平均して五十歳代には閉経を迎えます。個人差もありますが、妊娠のラストチャンスは閉経の十年前と言われています。

思春期になると毎日卵子の元の数十個が成長し始めますが、排卵されるのは、その中でたくましく立派に育った1個だけです。残りの平均300個の卵子は自然消滅していると言われています。

### (4) 妊娠・出産時のお母さんの年齢が高くなるほど、妊娠・出産には様々なリスクがあります。

母体の年齢とともに、妊娠高血圧症候群などの妊娠中の異常や出産時の出血量が増加するなどの危険性が高まることが知られています。また、生まれる赤ちゃんも、母体の年齢が高いほど、染色体異常等の割合が高まると言われています。

### (5) 妊娠・出産を考えるなら、今から気をつけましょう。

#### 「やせ」と「肥満」

無理なダイエットや運動等によるやせすぎや、逆に食べ過ぎ等による肥満は月経が不順になる、排卵がしにくくなるなどの「卵巣機能の障害」を起こしやすくなります。

一度卵巣機能に障害が起きると、妊娠・出産に影響することがあります。

#### タバコ

タバコには、ニコチンや活性酸素等が含まれ、卵子の質の低下や遺伝子異常を増加させます。

また、妊娠した時に流産や早産を引き起こすなど悪い影響があります。

#### 妊娠する前から禁煙に取り組みましょう。

また、男性も精子の状態を悪化させ、精子数・精子の運動能力の低下をもたらします。その他にも、精子の遺伝子が傷ついたり、勃起しにくくなるなど喫煙による影響が報告されています。

さらに、親が喫煙していると、子供の突然死や喘息等のリスクが高くなるとも言われています。

妊娠には男女ともタバコはNGです。

#### 子宮筋腫・子宮内膜症

年齢とともに子宮筋腫や子宮内膜症等を持つ人が増え、妊娠しにくくなる可能性があります。子宮筋腫や子宮内膜症の主な症状は「ひどい月経痛」「過多月経(月経時の出血量が多い)」です。

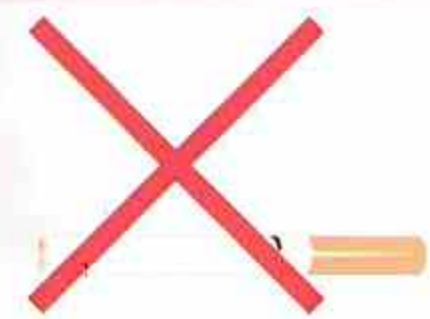
月経痛や月経量で悩んでいる方は、産婦人科を受診(相談)してみましょう。

#### BMIの出し方

$$\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

(判定基準)

BMI	肥満度
18.5未満	やせ
18.5~25未満	標準
25~30未満	肥満
30以上	高度肥満



## 妊娠したいと思っているのに、妊娠しないときは 早めに相談してください。



不妊に悩むカップルの割合は増加しています。  
7~10カップルに1組が不妊とされていて、  
決して珍しいことではありません。

### (1) 不妊とは、避妊せずに性生活を1年続けても妊娠しない場合をいいます。

妊娠できる年齢にある男女が、避妊をすることなく性生活を1年続けても妊娠しない場合、不妊といえます。

避妊しないセックスをしているのに、1年たっても妊娠しないときには、受診(相談)してみましょう。

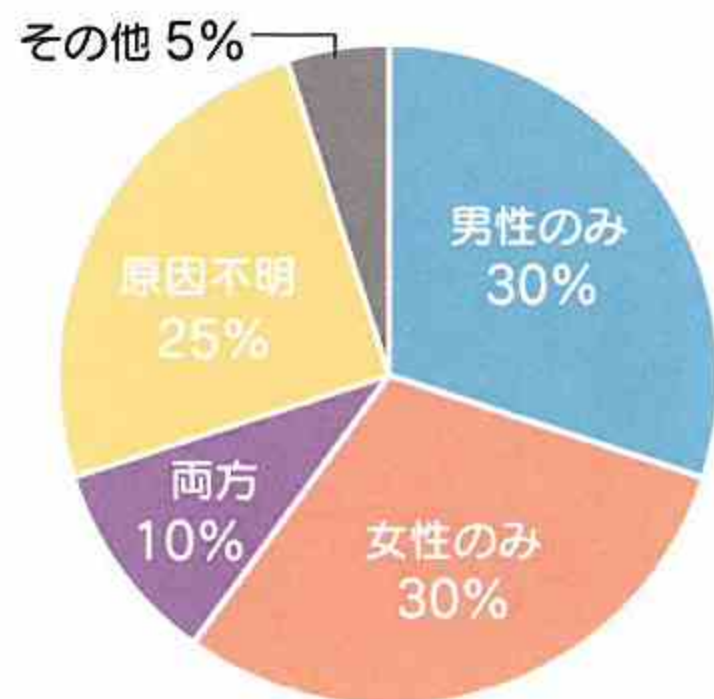


不妊症の原因

### (2) 不妊の原因は、男女半々です。

妊娠するのが女性ということもあり、不妊は女性だけの問題と思われがちですが、男性にも原因があることも少なくありません。原因は女性のみ30%、男性のみ30%、両方10%、検査をしても原因となる問題が見つからない場合も25%となっています。

不妊に悩んだら、女性も男性も相談または受診されることをおすすめします。



出典: CDC(アメリカ疾病予防管理センター)  
「家族増加調査」、1995年

今は妊娠を望んでいない、計画的に産むことを考えているというあなたへ

避妊の方法には、男性側が主体的に使うコンドームだけでなく、経口避妊薬(ピル)、子宮内避妊具(IUD)など、女性側が主体で使う方法もあります。経口避妊薬や子宮内避妊具による避妊をご希望の方は、産婦人科に相談してください。

◎詳しい情報は、熊本県のホームページをご覧ください。

[http://www.pref.kumamoto.jp/kiji\\_14282.html](http://www.pref.kumamoto.jp/kiji_14282.html)



QRコード

◎悩んだときには、まず相談を！

名称	電話番号
妊娠・不妊相談 熊本県女性相談センター (熊本県福祉総合相談所内)	096-381-4340 午前9時~午後8時 月~土曜日(祝日を除く)
不妊相談室 熊本大学医学部附属病院	096-373-5973(要予約) (月曜日 午後2時~3時)



◎不妊に関する相談・検査・治療の医療機関

#### ◆相談・検査・一般治療◆

近くの産科婦人科、泌尿器科へ相談してください。

[参考]

県内の医療機関の情報を熊本県のホームページに掲載しています。



QRコード

### ファミリープランを立てましょう

パートナーと計画的な妊娠・出産・育児をすることをいいます。  
思いがけない妊娠で悩んだり、避妊方法について知りたいときは

#### 妊娠ところの相談

#### 熊本県女性相談センター

電話 096-381-4340 (月~土 9:00~20:00) ※祝日を除く  
※専門スタッフが無料・匿名で電話による相談を受けています。