

あなたの将来を守る正しい知識! **不妊** **妊娠** **カラダ** のこと。

いつか
子供がほしいと
思っている
あなたへ



困ったら一人で悩まないで、ぜひご相談ください。
きっといい答えが見つかります。

● **とうきょう子育てスイッチ**

「父親ハンドブック」やお住いの地域の子育て支援サービスの検索ツールなど様々な情報が満載。

<http://kosodateswitch.jp/>

● **東京都 不妊・不育ホットライン**

不妊や不育に関する悩みについて、不妊経験のある女性ピアカウンセラーがご相談をお受けしています。

03-3235-7455 毎週火曜日 10時～16時 (祝日・年末年始はお休み)

● **東京都 女性のための健康ホットライン**

思春期から更年期まで女性の様々な悩み、女性ならではのカラダのご心配事に電話またはメールでお答えします。

03-5339-1155 月曜日～金曜日 10時～16時 (元日はお休み)

● **東京都 妊娠相談ほっとライン** (※相談窓口は都内にお住まいの方を対象にしています。)

妊娠や出産に関する様々な悩みについて、電話やメールで相談に応じています。

03-5339-1133 月曜日～土曜日 10時～22時 (元日はお休み)
※2019年4月から 月曜日～日曜日 10時～22時 (元日はお休み)



男女問わず全ての若者に知ってほしい

妊娠や不妊はまだ自分には関係ないから
大丈夫と思っていませんか？

妊娠・出産の
適齢期なんて
ないよね。

体も健康だもん、
不妊なんて
私には関係ない。

妊娠？ 子供？
まだまだ先の話
今は気にしない。

平均寿命が
伸びているんだもん、
妊娠だって高齢でも
できるよね。

不妊の話なんて
人ごと、人ごと。

男女の体のこと？
ちょっと恥ずかしいし、
学校で習ったぐらいで
十分でしょ？

不妊治療すれば
すぐに妊娠する。

不妊は
女性だけの
問題でしょ？

今はまだ早いけど、いつか誰かと結婚して、
子供を一緒に育てたい。
シンプルな将来設計のように感じますが、
現在、不妊の検査や治療を受けるカップルは
増加傾向にあります。
もしかしたら私たちもそうかもしれない……。
先の話と思わず、自分自身のこととして、
一度真剣に向き合ってみましょう。

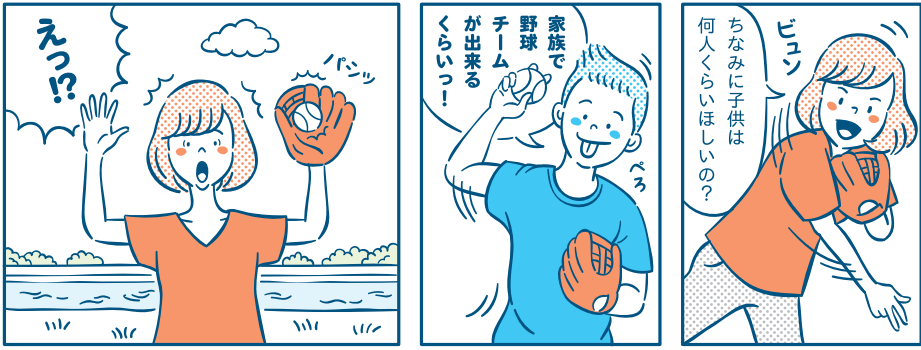
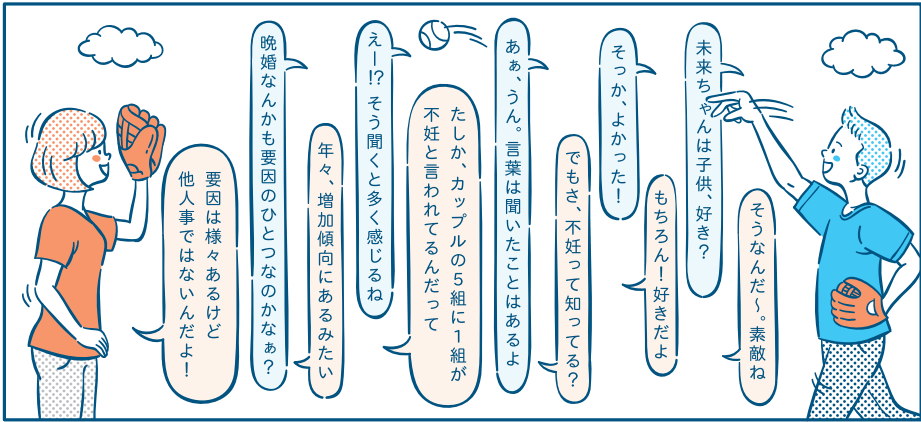
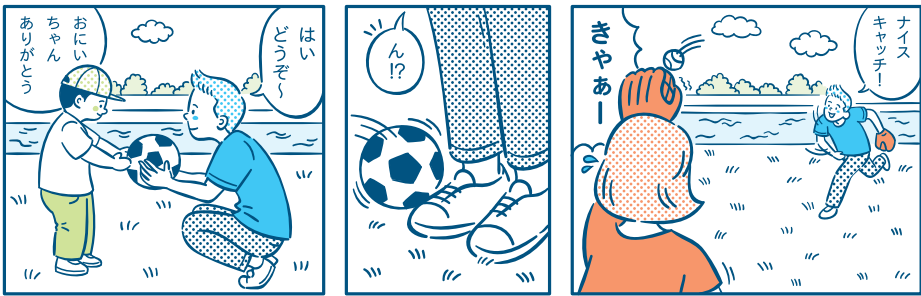
不妊の定義

不妊は「生殖年齢の男女が妊娠を希望し、ある一定期間、性生活をおこなっているにもかかわらず、妊娠の成立をみない場合」と定義されています(日本産婦人科婦人科学会編 産婦人科用語集より)。この「一定期間」は、以前は2年とされていましたが、晩婚化傾向にある昨今では、1年以上とされています。また、出産経験があるのに2人目以降を妊娠しない場合を「続発性不妊(二人目不妊)」、妊娠しても流産・死産などを繰り返す場合を「不育症」といいます。

曖昧な知識だけで判断せず正しい情報を
知ってください。後悔しないために。



不妊のカップルは増加傾向!

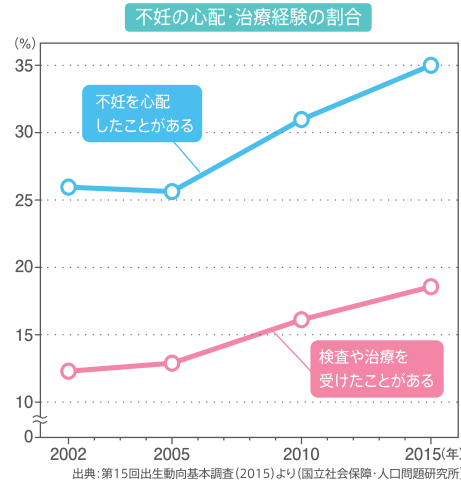


5組に1組が不妊に悩む時代 あなたは何歳で子供をつくりたいですか?

不妊を心配している夫婦の割合は年々増加の傾向にあり、2002年は26.1%でしたが、2015年には35.0%となっています。また、実際に不妊の検査や治療を受けた・現在受けている件数も増えており、子供がいなくてもない、子供を望む年齢も高齢化しているからといえます。

同時に、不妊治療が広く普及して検査や治療に対するハードルが低くなったことも要因といえるでしょう。

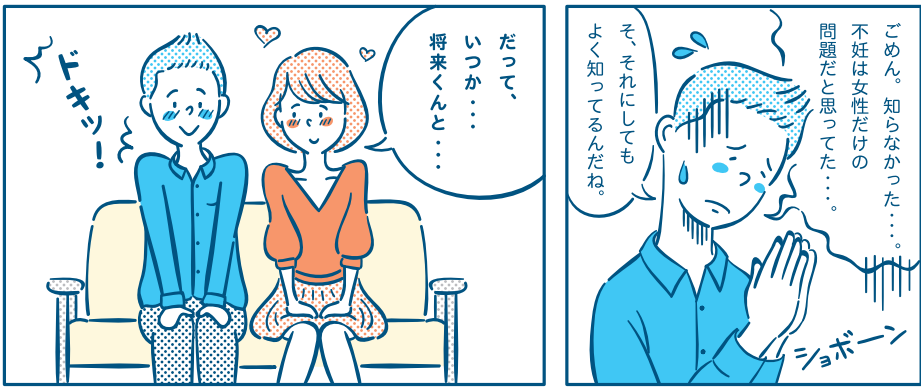
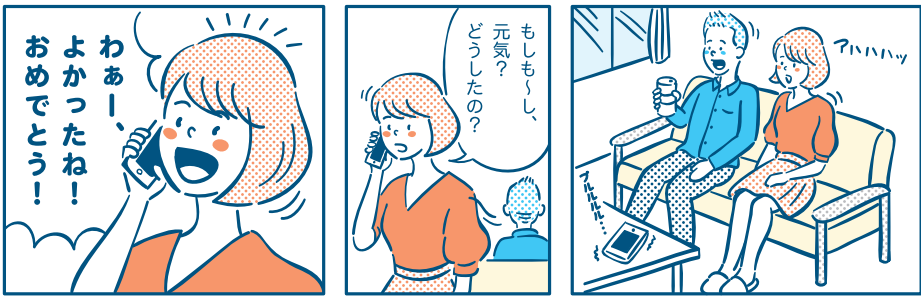
男女ともに年をとればとるほど、妊娠はしづらくなりますが、20代の夫婦であれば不妊は関係ないかというところではありません。20〜29歳であっても29.8%が不妊の心配をしたことがあり、11.8%が検査や治療を受けているのが現状です。



カップルの 1組 5組 は不妊!



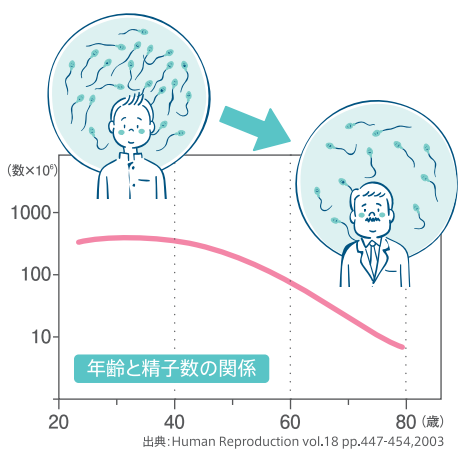
不妊の原因の半分は男性にあります



卵子と同様に精子も加齢の影響を受ける

「射精できれば不妊ではない」は間違い

妊娠や不妊と聞くと、女性だけの問題と思われるがちですが、妊娠のメカニズムはとも複雑で不妊の原因は男女1対1の割合といわれています。女性の場合は、卵子や卵巣、子宮になんらかの問題があるケースが多く、体質的



なものもあれば加齢による衰えが影響している場合もあります。

男性も精巣や精子、精子の通り道に問題がある場合や、性行為が最後までできない等の原因があげられます。そして精子にも加齢の影響が及びます。精子は思春期以降、高齢になっても毎日新しいものが精巣のなかでつづられていますが、35歳を過ぎた頃から徐々に量が減っていき

ます。また精子の運動率や奇形率など、質にも変化があり、とくに50歳をすぎると遺伝子異常が起こりやすくなるというデータがあります。これらは正常な射精ができ

- | 男性の場合 | 女性の場合 |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 精巣でうまく精子が作れなかったり、精子に問題がある ● 精子の通り道に問題がある ● 性行為がうまくいかない | <ul style="list-style-type: none"> ● 排卵がうまくできず、ホルモンバランスが悪い ● 卵子や精子、受精卵の移動がうまくいかない ● 受精卵の着床がうまくいかない ● 精子の運動を妨げてしまう |

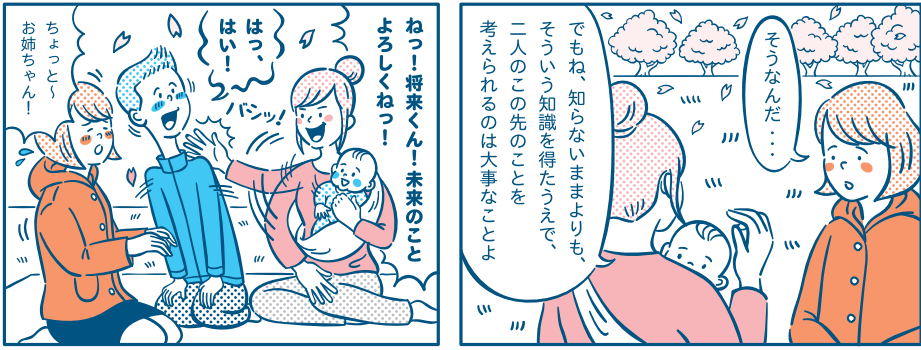
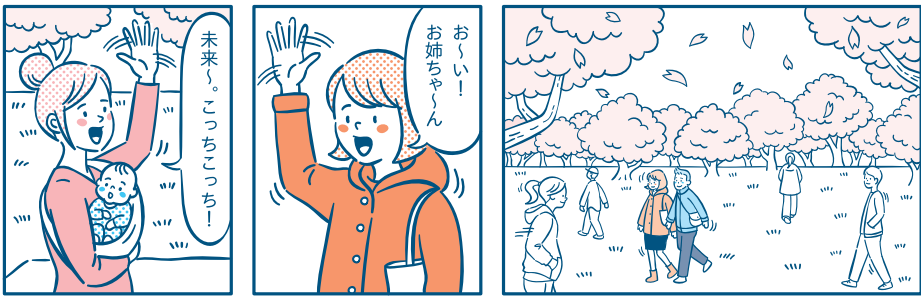
ているでも起こり得ること。「射精できれば不妊ではない」は間違った認識です。小さな要因が複雑に絡み合い、不妊という結果に現れているのです。

なんと

不妊の原因は **♂ 1 : 1 ♀**

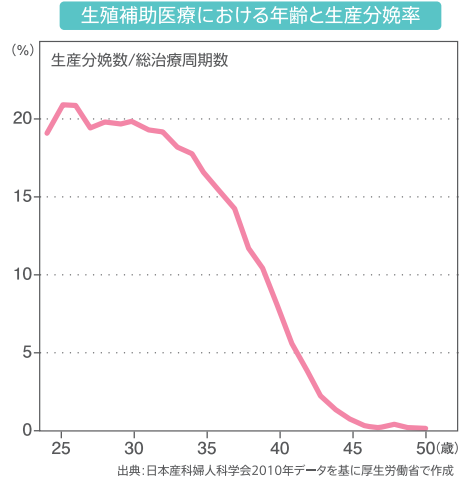
男性 女性

不妊治療は万能ではない



体外受精をおこなっても妊娠しづらい現状 35歳をすぎると出産率が急激に下がります

自然妊娠が困難な場合は、人工授精や体外受精などの生殖補助医療を受けることができます。人工授精は、精液を直接子宮腔に注入し、妊娠をはかる治療法をいいます。体外受精は、採卵手術により、排卵前に体内から取り出し、た卵子と精子の受精を体外で行う治療法をいいます。晩婚化や高齢出産が増え、生殖補助医療も日々進歩していますが、残念ながらそれらの技術を持ってでも必ず妊娠・出産できるわけではありません。上の図は、生殖補助医療を受けた女性の年齢と生産分婉数（妊娠から出産にいたった数を表したものです）を示しています。また、生殖補助医療は自費診療になるので健康保険がききません（※一般の不妊治療は保険がききます）。一度の体外受精にかかる費用は総額百万円を超える場合が多く、一度では妊娠にいたらず数回チャレンジする夫婦も多くみられます。一定の助成制度はあるものの、経済的にも大きな負担といえるでしょう。



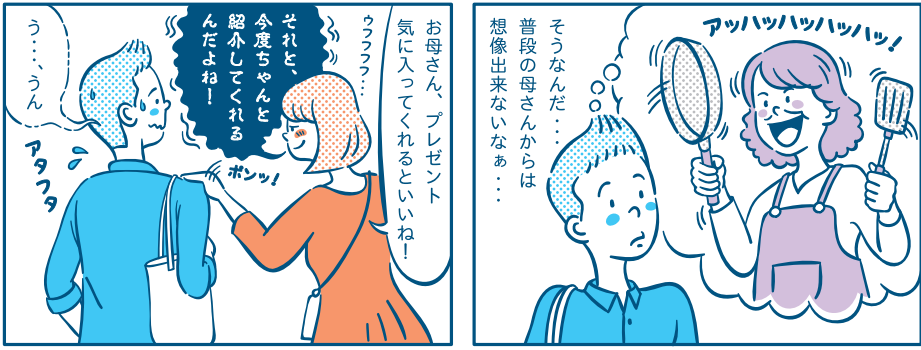
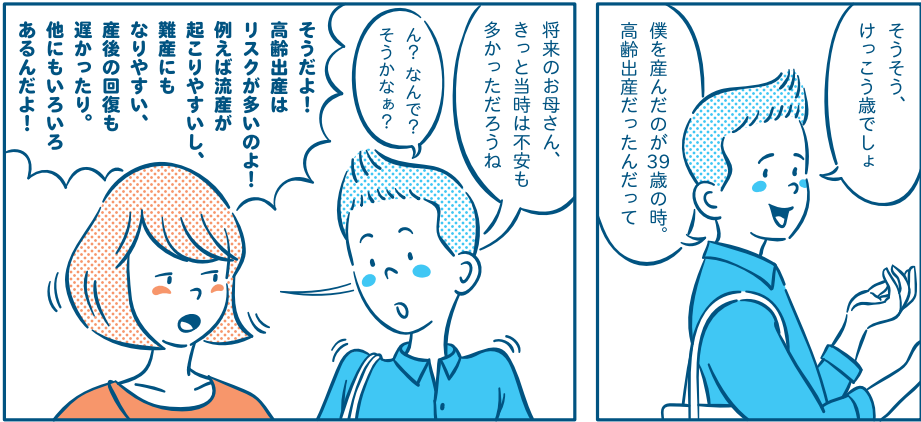
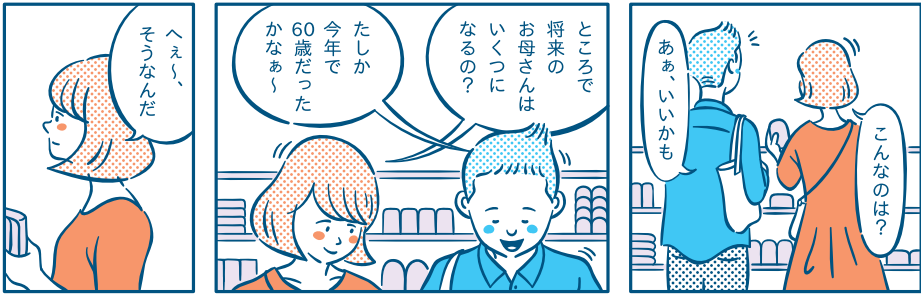
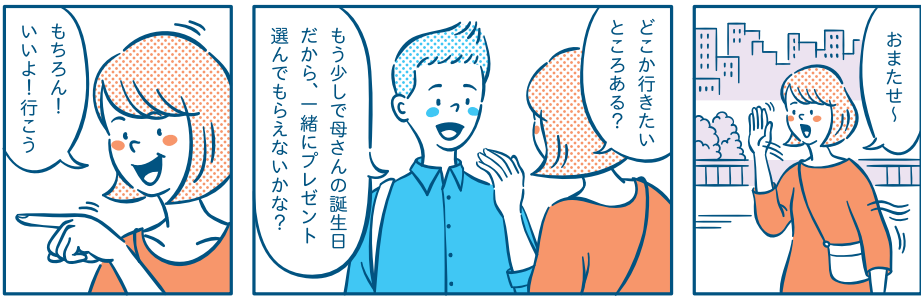
患者の年齢が33歳くらいまでは総治療数のうち20%程度の出産率があります。それが降はけた女性の年齢と生産分婉数（妊娠から出産にいたった数を表したものです）を示しています。また、生殖補助医療は自費診療になるので健康保険がききません（※一般の不妊治療は保険がききます）。一度の体外受精にかかる費用は総額百万円を超える場合が多く、一度では妊娠にいたらず数回チャレンジする夫婦も多くみられます。一定の助成制度はあるものの、経済的にも大きな負担といえるでしょう。

出産率 (総治療数のうち)

比較的若いとされる **33歳位まででも、20%**

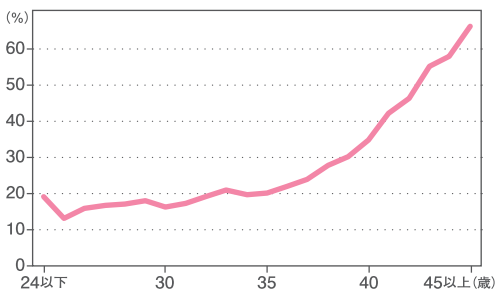


高齢出産(35歳以上)のリスク



芸能人も多い? 35歳以降の出産 母体にも胎児にも複数の危険がともないます

生殖補助医療における年齢と流産率



出典:日本産科婦人科学会2010年データを基に厚生労働省で作成

この年齢です。高齢出産のリスクでまずあげられるのが、流産率の上昇。不妊治療をして妊娠しても35歳では20・3%、40歳では35・1%、44歳以上になると約60%が流産しているという報告があります。妊娠中も妊娠高血圧症や妊娠糖尿病などの合併症を発症しやすくなるほか、早産のリスクが上がる、帝王切開率が上がってしまう、産道が広がらず分娩が長引く等の症状が多くみられます。

また、胎児に先天的な異常が現れるリスクが増えることも忘れてはいけません。第二子以降が高齢出産とな

る場合、初産に比べればリスクは低くなりますが、染色体異常や流産については、同様の確率になります。

また、胎児に先天的な異常が現れるリスクが増えることも忘れてはいけません。第二子以降が高齢出産とな

- 高齢出産のリスク
- 妊娠率が下がる
 - 妊娠高血圧症などのトラブルが起こりやすい
 - 流産が起こりやすい
 - 胎児の先天異常の確率が上がる
 - 難産になりやすい
 - 出産時の出血が多くなりやすい
 - 産後の回復が遅い

例えば **流産の確率**

30~35歳で **20%** → 40歳以上では **40%以上**

もっと知っておこう、自分と相手のカラダと仕組み！

●精子の数(濃度)

精液1mlあたりに含まれる精子の数。15×10⁶(1,500万)/ml以上が正常とされています。

●精液の量

一度の射精で排出される精液全体の量のこと。基準値では1.5ml以上が正常とされています。



精子

●精子の運動率

すべての精子のうち、何%の精子が元気に動いているか。40%以上動いていれば正常とされています。

●精子のかたち

尾が2つある、頭部が濃れている等、かたちが正常ではない精子は妊娠させることが弱くなります。

男性は思春期になると精巣内で毎日精子が作られるようになり、約74日間かけて射精可能な状態の精子ができてあがります。精子は、年齢を重ねても日々新しいものがつくられ、女性の閉経のような変化がないこともあり、「射精さえできれば何歳になっても生

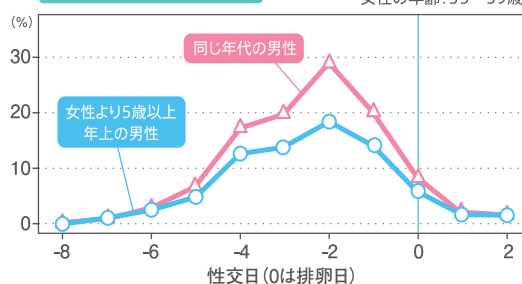
殖能力がある」という認識が広く信じられてきました。しかし、実際にはそうではありません。妊娠を大きく左右するのは、精子の質と量です。精液の99%は精漿(せいしょう)と呼ばれる分泌物で、妊娠に必要な精子は精液中の約1%にすぎません。そのなかで受

妊娠に大きく関わるのは精子の質と量！



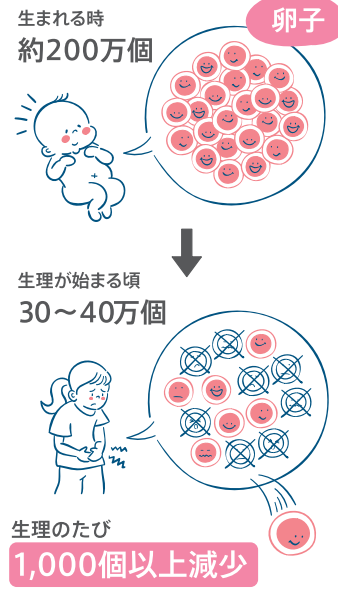
精するための精子数が不足していたり(乏精子症)、精子がまったく存在しなかったり(無精子症)すれば、妊娠はできません。加えて、精子が卵子に到達するために必要な運動機能を備えていない(精子無力症)、正常な形態の精子が少ない(奇形精子症)ことも不妊の原因となります。そして卵子同様、精子も年齢の影響を受けます。たとえば、夫と妻が同年齢の夫婦に比べ、夫が妻より年上の夫婦のほうが妊娠率が低いというデータがあります。年齢とともに精子にも衰えが現れてきます。

年齢差の妊娠率の変化



出典: Human Reproduction vol.17, No5 pp.1399-1403, 2002

「射精ができるから、性欲があるから自分は大丈夫」と過信しがちですが、男性も自分の体について正しい知識を持つことが大切です。

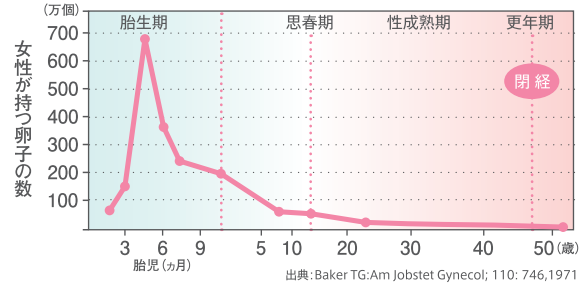


女性は、お母さんのお腹にいるときに一生分の卵子のもと(原始卵胞)がつくれ、その後新しい卵子が補充されることはありませぬ。胎児期に最大70万個あった原始細胞は、生まれるときに100~200万個程度になり、思春期頃までにさらに160万個ほどが自然消滅し

ます。そして初潮を迎えると、月経周期ごとに一定数の原始卵胞が成長し、排卵が起こります。20~30代前半は排卵や月経のリズムが安定するので、もっとも妊娠・出産に適した性成熟期となります。30代後半からは原始細胞の減り方がはげしくなり、50歳頃には

1,000個以下になって、閉経を迎えます。卵子はいつでも自分と同じだけの年を重ねていくもので、老化してしまった卵子を若返らせることはできません。20代の卵子は、ツヤのある球状をしています。30代半ばを過ぎるとかたちがいびつになり、卵子を守る細胞も少なくなっていくます。そうなると、精子と出会うても受精卵や胚になれないことが多く、結果妊娠しにくくなります。さらに受精卵になっても流産や染色体異常などのリスクが高まります。現代は女性の生き方が多様化し、初婚年齢や平均寿

女性が持つ卵子の数の変化



出典: Baker TG: Am J Obstet Gynecol; 110: 746, 1971

卵子は年齢とともに減っていき、老化する



自分の未来をより明確にする、 ライフプランという提案

女性の場合、仕事が充実しはじめる時期と妊娠・出産の適齢期(20〜30代前半)が重なる可能性があります。でも妊娠・出産には適した時期があります。5年後、10年後、20年後……出産や子育てを含んだ具体的な人生設計を考えてみましょう。



01 これからのこと、やりたい事や夢、頭の中で考えてみる。
留学や就職、仕事での独立のほか、結婚や出産、また子供が何人ほしい等、自分の人生でやりたいことを思いつく限りあげてみましょう。

02 パートナーと話したり、整理しながら何が必要か調べたりする。
パートナーと意見交換し、お互いのやりたいことや、それを実行するために必要なことを整理しましょう。パートナーがいない場合は推測でかまいません。

03 年齢を軸にしてライフプランを具体的に書いてみる。
2人の年齢を軸にして、希望することを具体的に記入。大きな買い物や子供の進学など、お金が動くイベントも明記しておく、よりわかりやすくなります。

04 より明確な未来設計、ライフプランの完成。
計画通りにいかなくても悲観することはありません。そのときはプランを修正したり、試行錯誤を重ね、より自分に合ったものに変えていきましょう。

ライフプランは常に柔軟性を持たせる

修正したり試行錯誤を重ねて、より自分らしいライフプランを再検討。

ライフプランを作成しても、それに縛られることはありません。たとえば、意図せず仕事やパートナーが変わることもあるでしょう。そんなときは「計画はあくまで計画」と柔軟に捉え、ライフプランを再検討してみましょう。

不妊治療を経験した方のリアルな声を聞いてください。

35歳をすぎたら1年がとても貴重。

結婚した年にすぐ検査をするべきでした (東京都・40歳女性)

30歳で独立し、ようやく仕事が落ち着いてきた35歳のときに結婚しました。子供については「流れに任せて」と考えていましたが、38歳になっても妊娠の兆候がないので検査を受けてみたところ、卵子の残存数の目安を調べる「抗ミュラー管ホルモン検査」の結果が平均以下であることがわかりました。数値が低いからといって妊娠できないわけではないそうですが、年齢を考えると人工授精を2回試し、すぐに体外受精へとステップアップしました。でも受精卵は数日しか育たず、現在2回目の採卵を準備中です。夫も4つ歳上なので、せめて結婚した年に検査を受けていれば……。後悔の気持ちもありますが、こればかりは前向きに体調を整えてトライを重ねていくしかなさそうです。

まさか自分達が不妊治療するなんて思っていなかった。妻の頑張りに感謝です。(東京都・46歳男性)

いつかは子供を授かるだろうとあまり危機感も無く過ごしていましたが、気づけばお互い30代後半。2人で相談して「何もしないで後悔するよりは」と不妊治療を受けることにしました。検査の結果は不妊の原因は「不明」とのこと。タイミング療法からスタートしたのですがなかなか妊娠にはいたらず、最終的には顕微授精まで行いました。この先続けてうまくいくのだろうかという気持ちと高額な治療費がかかって不安な期間でもありました。妻は、仕事を休みながら治療のために病院で体を張って頑張ってくれました。初診から四年、十数回目の移植でやっと妊娠することができて2人で大喜びしたのを覚えています。将来子供が欲しい人は、早めに計画と行動をした方がいいと思います。



妊娠・不妊の現状とアドバイス

男女とも妊娠適齢は20代

皆さんは、ご自分の妊娠出産について考えたことがありますか？いま日本では男女とも結婚・出産年齢が高齢化して、不妊治療を受ける人が増えています。平成29年の女性の第一子出産時の平均年齢30.7歳であり、30年前に比較すると4歳も高齢化しています。高々4歳の差なのですが、この差によって人の妊娠する能力は低下し、不妊治療を受ける方が急増しています。

先になつてしまいがちですが、妊娠出産の適齢期、すなわち妊娠が容易にでき、かつ安全に妊娠出産できる時期は、男女とも同じく20代の中ごろなのです。自然妊娠に比較し、不妊治療を受けると、時間的にも経済的にも、また肉体的にも負担がかかります。若い時期に妊娠・出産の知識を知って、ご自分の仕事と家庭のライフプランを考え、充実した生活を送ってください。



齊藤 英和 先生
国立成育医療研究センター
周産期・母性診療センター
副センター長

夫婦間の妊活ジェンダーギャップ、なくしていこう

妊活という言葉が一般的になり、望んだだけでは簡単に妊娠できない場合もあるということが知られてきました。不妊カップルの約半分は男性側に原因があるのですが、妊活を始めるきっかけは圧倒的に女性からのアプローチが多く、女性側の年齢が気になって妊活に踏み出すきっかけとなっているカップルが多いという調査結果があります。(妊活ジェンダーギャップ調査)一方、妊活中の患者さんたちの話を聞いていると、パートナーに精子やセックスの機能など男性側に問題がないかを調べて欲しいです。(妊活ジェンダーギャップ調査)

しくても、傷つくことを恐れたりプライドが高かったりしてなかなか実行してくれないという方が多いです。でも、数いるの中から互いに選んだ男女二人の子供を望むのですから、時間を大切に使いましょう。どちらに不妊の原因があっても肩身が狭い気持ちになることなく、二人で立ち向かっていける信頼関係が持てるといいですね。



宋 美玄 先生 (ソウ・ミヒョン)
産婦人科医・医学博士
丸の内森しディスクリニック院長
一般社団法人ウィメンズヘルスリサーチ協会代表理事

Q

ダイエットで生理が止まってしまったのですが、どうしたらいいですか？

A 正確な原因と対策を知るためにも婦人科を受診しましょう。

ダイエット等により体重が急激に減ることによって女性ホルモンが不足し、月経不順や排卵障害を起こすことがあります。もし3か月以上月経が止まっているようでしたら、婦人科を受診して



Q

日常生活で気をつけることはありますか？

A 日頃から生活習慣を整え、適正体重をキープしましょう。

女性は基礎体温の記録を習慣づけましょう。自分の体のリズムを知ること、不調を見つけやすくなります。一方男性は、精子は高温に弱いので、精巣に熱を与えすぎないようにして、精子の質を落とさない工夫を。たと

えは下着は、ボクサーパンツやブリーフよりトランクスがおすすです。妊娠・出産のためばかりでなく、健康のためにも男女ともに適度な運動をして適正体重を保ち、節度ある飲酒、そして禁煙を心がけましょう。



不妊に関する 気になること

Q & A お悩み解決!

ある質問や、
問をまとめました。
若者からよく
他人に聞きづらい疑
問をまとめました。
ぜひ参考にし
てください。



Q

性感染症は不妊の原因になりますか？

A 放置せず、早期受診&治療を

性器クラミジア感染症と淋菌感染症は不妊の原因になることがあります。自覚症状がないうちに炎症が進むこともあるので、排尿痛やおりもの変化など、少しでも体に異変を感じたらパートナーと一緒に受診し、早期治療を心がけましょう。

Q

中絶すると将来不妊になりやすいって本当ですか？

A 直接的原因にはなりません、術後の経過に注意しましょう。

中絶が直接的に不妊につながることはないと言われて
います。中絶をしても妊娠・
出産をしている人はたくさ
んいます。ただし、子宮内に
傷がついたり、術後に感染症
にかかったり、発熱、出血が
長引いたりするような場合
は、不妊につながる原因にな
る可能性もあります。もし術
後に体調の変化があった場
合は我慢せず、すみやかに
病院を受診するようにして
ください。



Q

男性の不妊の検査はどこでもしてもらえますか？

A 泌尿器科や不妊専門クリニックで検査してもらえます。

男性不妊の検査では、精子の量や精子の数、動いている精子の割合(運動率)、正常ではない精子の割合(奇形率)などがわかります。精子の状態は体調やストレスの影響を受けやすいので、たとえ数値が悪くても一度の検査