

今から
考えて
おこう！

司の同級生
石田 萌

将来のこと

MY LIFE PLAN

主人公
山本 司
岩手山大学
看護学部3年生

妊娠・不妊に関する正しい知識

妊娠のこと

桜の夫
鈴木 俊

司の姉
鈴木 桜

岩手県

1 妊娠に適齢期ってあるの？

僕は看護学部の3年生。看護師を目指して勉強中です。

主人公 山本 司 (21)

ただいまあ〜！ 誰かいる？

会社帰りにちょっと寄ってみたの

この人は僕の姉。結婚して3年目のキャリアウーマン。

姉 鈴木 桜 (30)

あら、ずいぶん難しい本を読んでいるね

授業の予習なんだ

母性看護学

いつかは子どもがほしいけど、まだ30歳だし仕事もおもしろいし…

子どもはもう少し先でもいいかな…

30歳過ぎたら妊娠する力が弱くなるって知ってる？

え!?

女性の一生と卵子の数の変化

卵子の数(万)

胎生期 思春期 性成熟期 更年期

卵の数は胎生20週まで急増約700万個

出生時には約200万個まで減少

思春期には20万から30万個に減少

閉経時には数はゼロに近づく

閉経

3ヵ月 6ヵ月 9ヵ月 (胎児) (年齢)

5歳 10歳 20歳 30歳 40歳 50歳

図の出典「HUMAN+ 女と男のディクショナリー」2018年9月30日 改訂第二版発行
制作・発行 公益社団法人日本産科婦人科学会・p66-p67 加齢と妊娠のリスク 吉村泰典
http://www.jsog.or.jp/modules/humanplus/index.php?content_id=1

ワンポイント memo

基礎体温をつけて妊娠のサインをキャッチ！

妊娠の可能性があるのは、排卵日の前後。その排卵日を予測するために必要なのが、基礎体温の計測と記録です。基礎体温とは、朝起きてすぐ、からだを動かす前の安静時の体温のこと。通常は月経予定日に体温が下がりますが、妊娠すると体温が下がらず高温期が続きます。毎日同じ時間に基礎体温を測って、からだの変化を把握しましょう。

いやいや、私けっこう体も丈夫だしフツーに妊娠できるでしょ！

テニスで鍛えたこの体を見よ！

おんっ

そもそも妊娠自体とても奇跡的なことなんだよ

基礎体温とかちゃんとチェックしてる？

妊娠のしくみ

男性 女性

精子 精子は精巣で作られ、1日に作られる数は約5000万〜1億個。副睾丸・精嚢に運ばれ、射精されるのを待ちます。

卵子 卵子は、卵巣内の卵胞と呼ばれる袋状の細胞の中にあります。出生時に数が決まっていて増えることはありません。

射精 1回で放出される精子は1億個以上。膣に射精された精子は卵管へと進み、排卵された卵子が来るのを待ちます。

排卵 卵巣の中にある卵子は、ホルモンの働きによって成長し、成熟すると卵巣から飛び出し、卵管に取り込まれます。

受精 卵子と合体できる精子は、たった一つ。たくさんの中からたどり着いた1つの精子と卵子が会って受精卵になります。受精卵は細胞分裂を繰り返しながら子宮へと移動します。

着床 ホルモンの影響でふかふかのベッドのような状態になっている子宮内膜に、受精卵が根を下ろします。

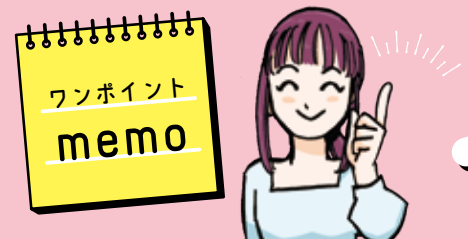
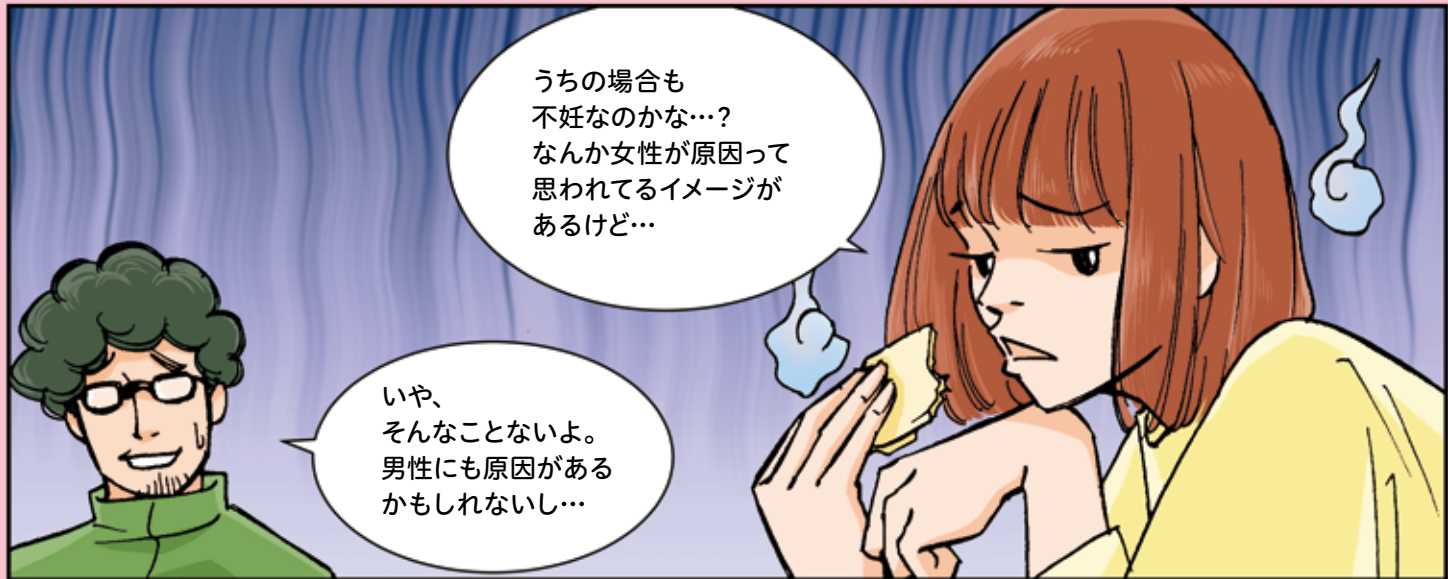
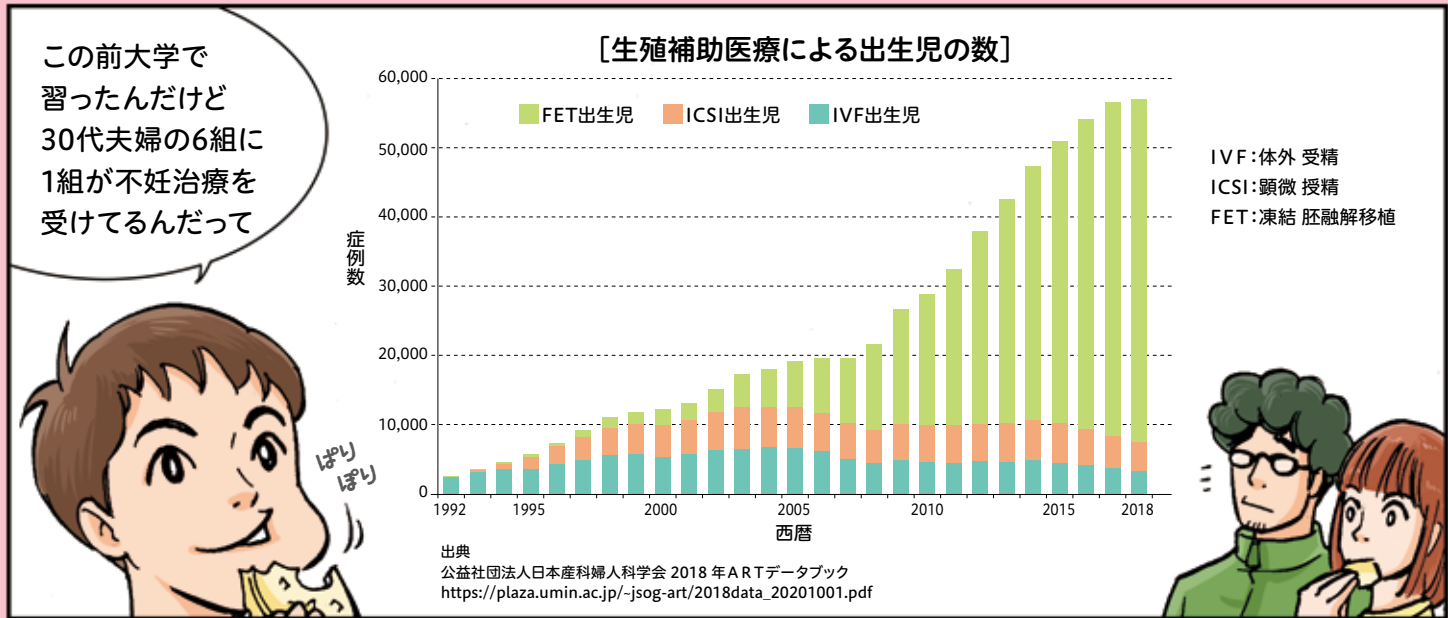
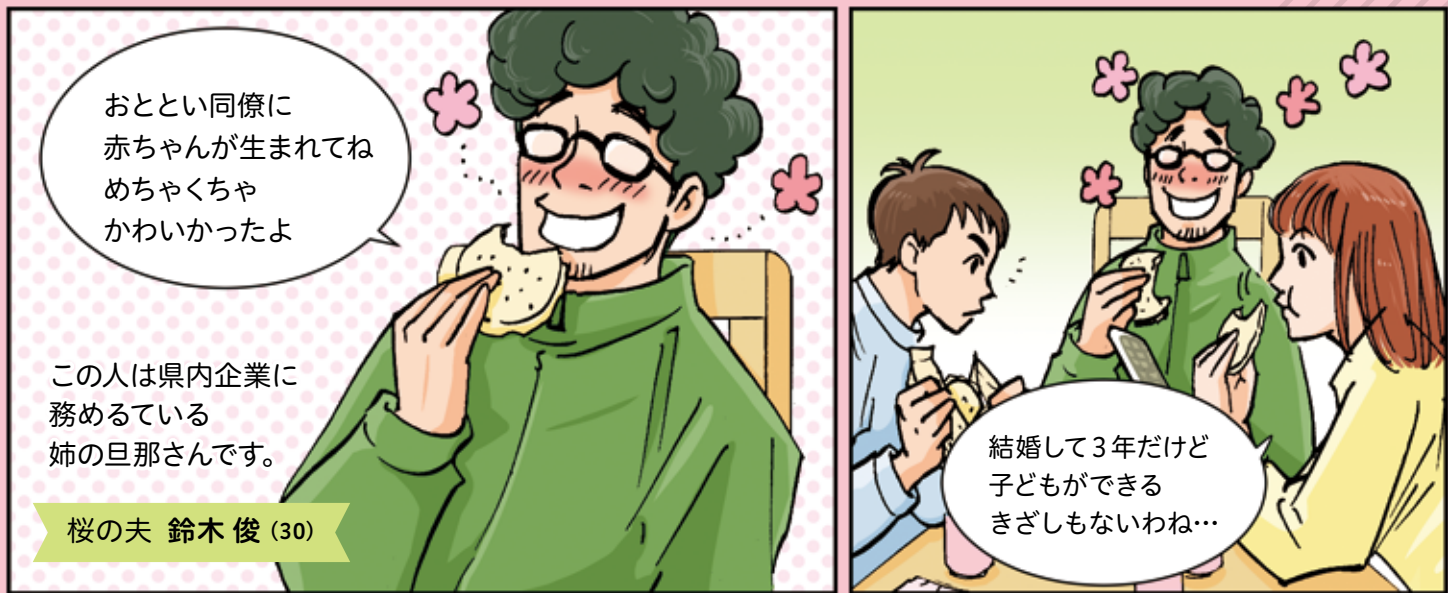
妊娠 着床後も順調に受精胚が成長すれば、10日後ぐらいに妊娠の反応が出ます。出産まで約260日、赤ちゃんはお母さんのお腹の中で育ちます。

あんまりのんびりしてると、いざ欲しいときに困るかもよ…

司、あんたすごいね…

なるほど…誰でもフツーに妊娠できるわけじゃないのね

2 不妊に悩むカップルが増えている？



そもそも不妊症ってどんな病気？

子どもが欲しいのになかなか妊娠しないとき、不妊の心配をされる方も多いと思います。不妊とは、普通に性交渉を持っているにもかかわらず、1年間妊娠しない状態のこと。晩婚・晩産傾向が進んでいる上、子宮内膜症や性感染症などの疾患、仕事のストレスや過労などによる男性不妊など、様々な原因が指摘されています。



3 加齢も不妊の原因なの？

産婦人科にて

結婚して3年目
なんですが、
私たちって不妊症
なんですか？

不妊症とは…
避妊をせずに性生活を
送っている男女が1年
以上妊娠しない状態

おふたりの場合、
不妊症かも
しれませんね…

僕たち30歳
なんですけど、
不妊症は年齢も
関係するんですか？

加齢も原因の一つです。
35歳を過ぎると
子どもを授かる割合が
下がると言われています。

精液量も運動率も低下！

体外受精・顕微授精による妊娠率、流産率

女性の年齢	25歳	30歳	35歳	40歳	45歳
妊娠率／総治療	24.9%	27.8%	25.0%	15.1%	3.2%
流産率／総妊娠	14.3%	16.8%	20.1%	32.1%	60.6%

30歳代 50歳代

出典
公益社団法人日本産科婦人科学会 2018 年ARTデータブック
https://plaza.umin.ac.jp/~jsog-art/2018data_20201001.pdf

だんだん
減っていくのね…

ワンポイント
memo

卵子は「量」だけでなく「質」も低下する？

卵子は、お母さんのお腹の中に一生分作られ、あなたと一緒に年齢を重ね、自然に減っていきます。妊娠に適した時期は25～35歳前後と言われていますが、35歳以降は妊娠する力が下がります。これは、卵細胞が古くなるのが原因。卵細胞が老化すると、受精しにくくなったり、受精しても染色体異常が起こりやすくなります。

こんにちは！
遊びに
来たよー

司くん、
いらっしやい。

あれ、どうしたの？
浮かない顔して。
ケーキ買って
きたよ？

病院で不妊症かもって
言われたの…
もっと早い段階から
妊娠のこと考えて
おけばよかったな…

ウンウン…

お姉ちゃんはいま30歳だけど、
35歳過ぎると
高齢出産のリスクも
心配だからね…

高齢出産におけるリスク

妊娠中

(1)流産しやすい
(2)高血圧になったり、むくみや尿蛋白などの
症状が出やすい

出産時

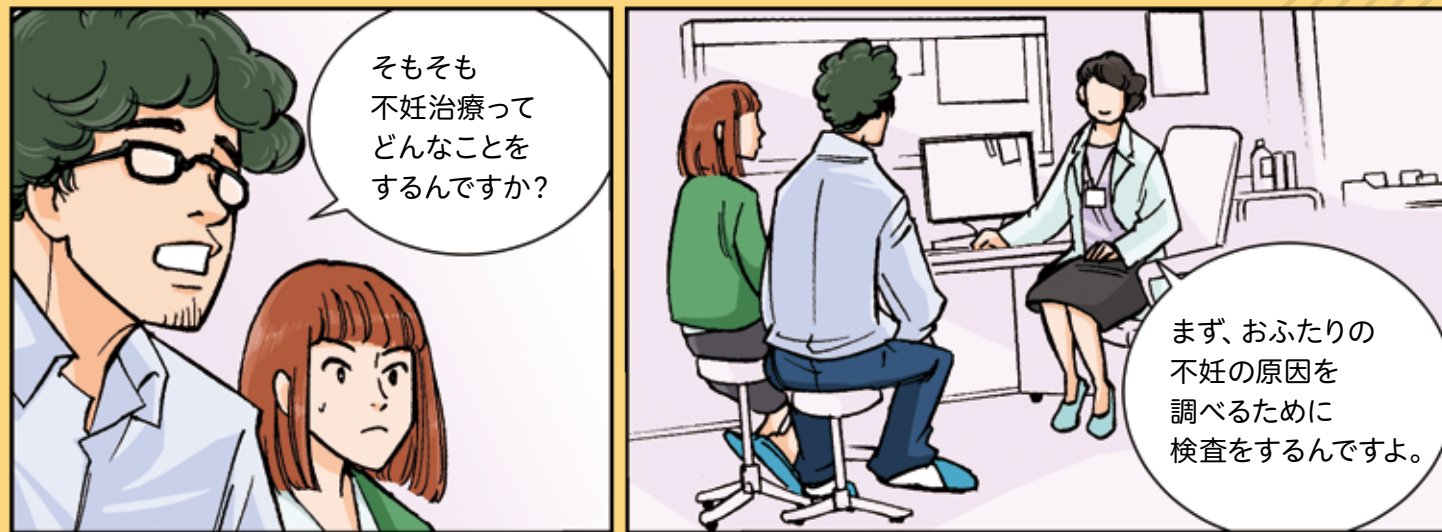
(1)出血が多くなりやすい
(2)産道が狭くなり、難産になりやすい
(3)体力が消耗しやすい

胎児

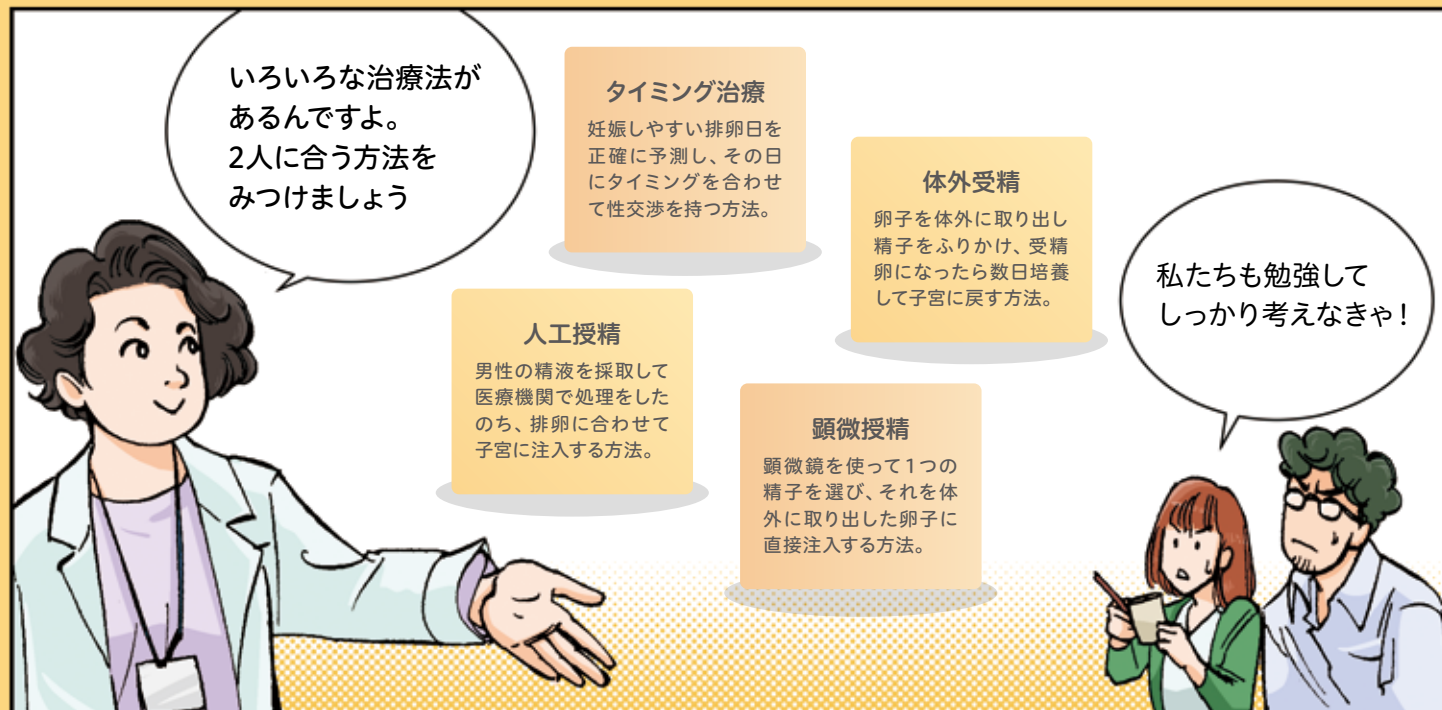
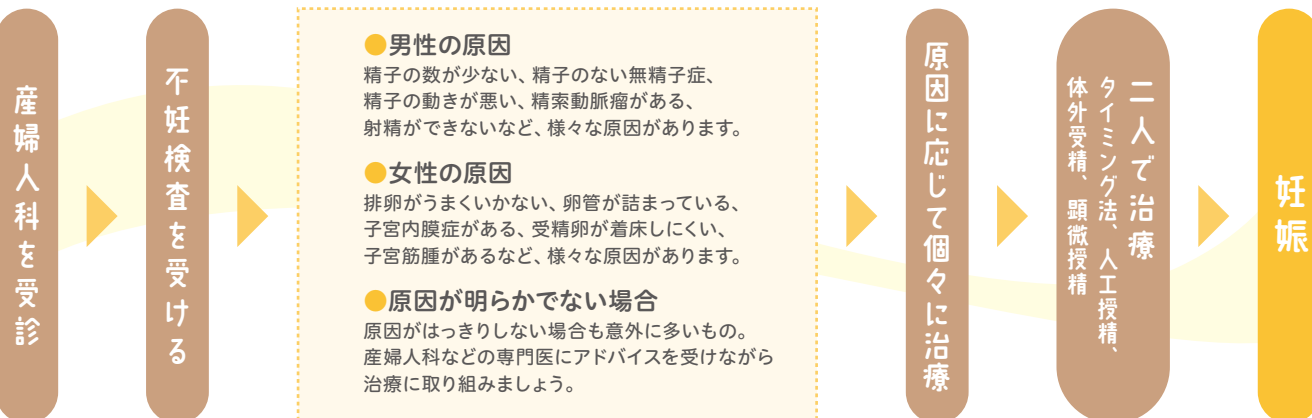
(1)心疾患やダウン症など先天性異常の
赤ちゃんが生まれやすい

かなりリスクが増すのね
覚えておかなきゃ…

不妊治療ってどうやるの？



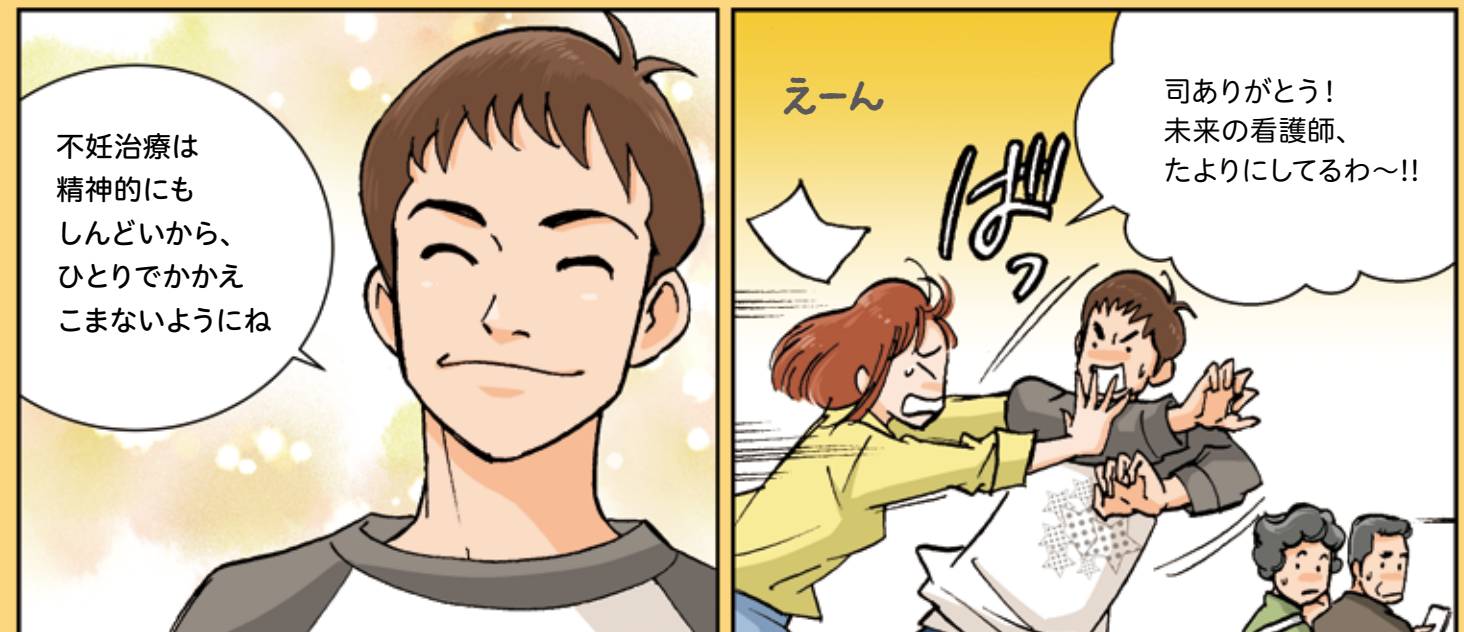
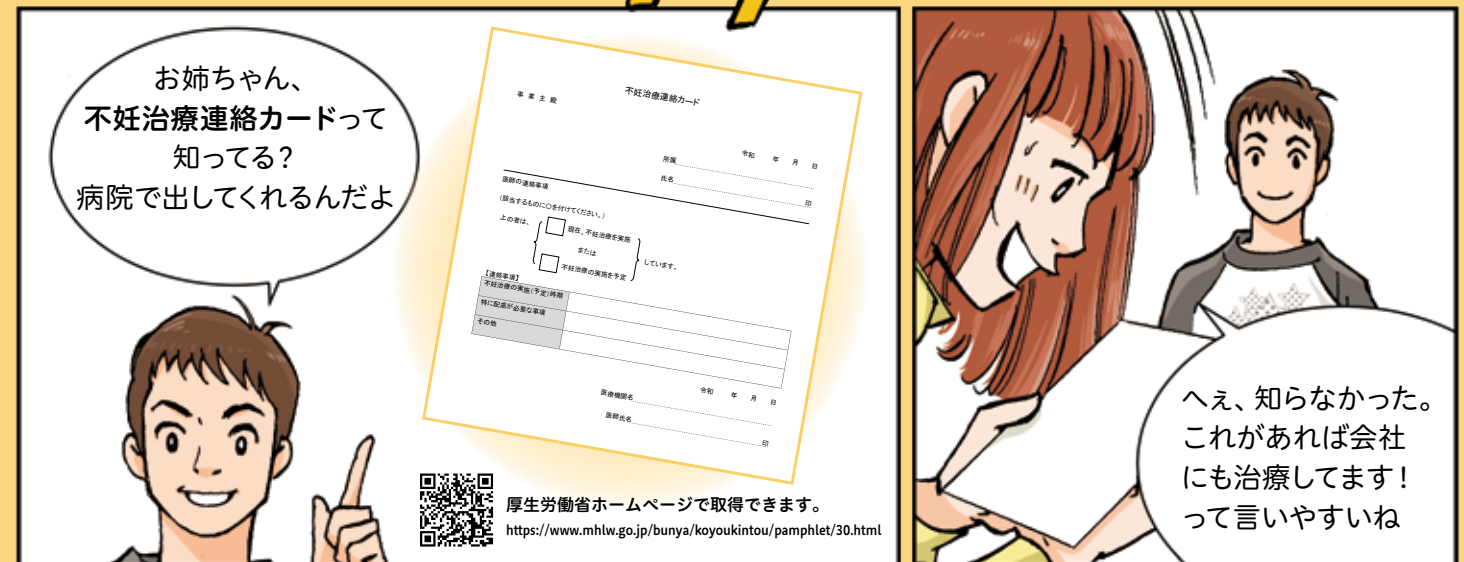
不妊治療の流れ

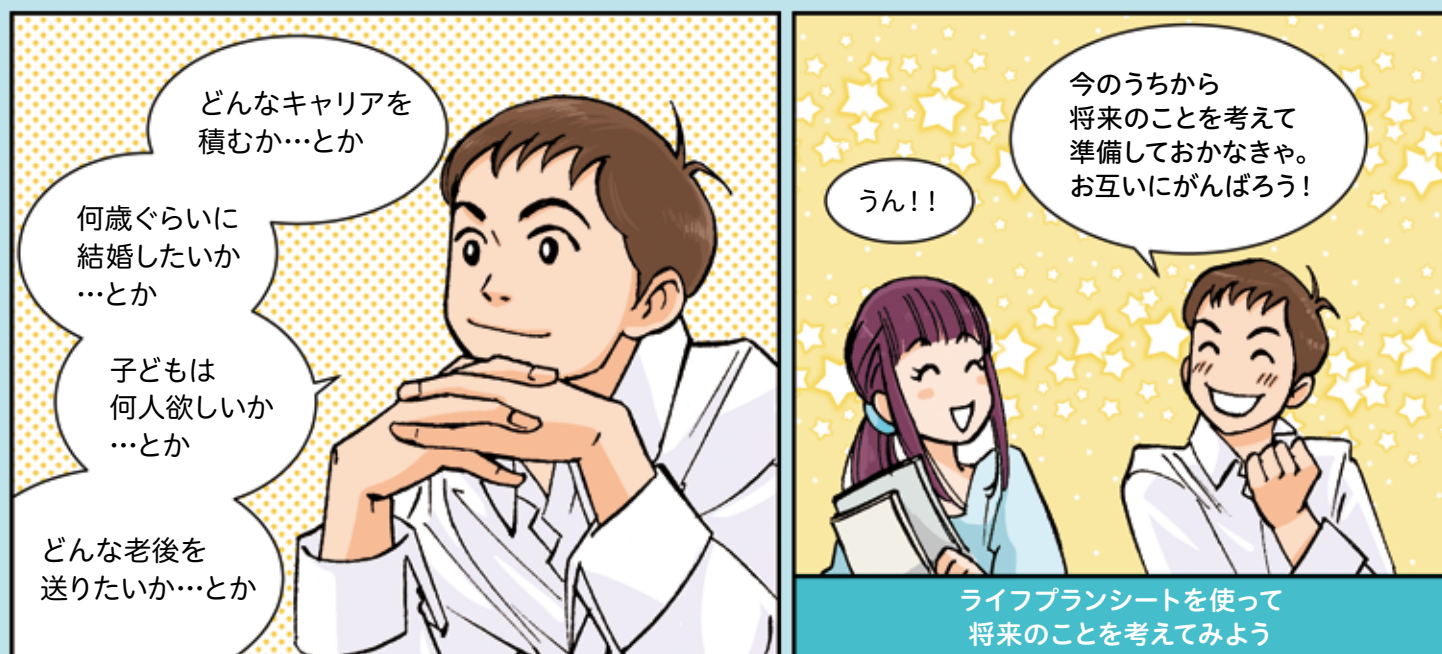


ワンポイント memo

不妊治療の助成金があります！

不妊治療は、精神的・肉体的なストレスに加えて、経済的にも大きな負担がかかります。岩手県では、医療保険が適用されない特定不妊治療（体外受精、顕微授精）を受けたご夫婦に対し、治療費の一部を助成。1回の治療につき15万円（初回治療に限り30万円）の助成がありますので、最寄りの保健所へお問い合わせください。





ライフプランシート

① 今の自分を見つめ直そう！

生活リズムの乱れが、知らず知らずのうちに将来の健康や妊娠に影響する可能性があります。今の自分を見つめ直し、健康的な生活を送るよう心がけましょう。

- 朝ごはんは食べていますか？ ☐ はい ☐ いいえ
- 睡眠時間は何時間ですか？ () 時間
- 身体の不調はありませんか？ ☐ ある ☐ ない
→ ☒ あるを選んだ方 具体的に ()
- 太り過ぎ・痩せすぎではありませんか？
☐ BMI (ボディマス指数) を計算してみましょう。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

判定基準: 低体重 → 18.5未満 / 通常体重 → 18.5以上25未満 / 肥満 → 25以上30未満

例えば体重55kgで身長160cmの人のBMIは次のような計算となり、
(55kg) ÷ (1.6m × 1.6m) = 21.5BMI 【通常体重】となります。

② これからの自分を考えてみよう！

人が一生の間にたどる道筋のことを「ライフコース」といいます。人生の節目となるライフイベントを目安に将来の生活設計を考えてみましょう。

- 今後の進路は何ですか？
☐ 就職 ☐ 大学 ☐ 短大 ☐ 専門学校
☐ その他 ()
- 就きたい職業は何ですか？ ()
- 結婚はしたいですか？ ☐ はい ☐ いいえ
→ ☒ はいを選んだ方 何歳で？ () 歳
- 子どもは欲しいですか？ ☐ はい ☐ いいえ
→ ☒ はいを選んだ方 何人？ () 人
- 結婚後仕事はどうしたいですか？
☐ 続ける ☐ 退職する ☐ 転職する
- 子どもが生まれた後の仕事はどうしたいですか？
☐ 続ける ☐ 退職する ☐ 転職する
- 何歳まで働きたいですか？ () 歳

③ ②の回答をベースに、自由に自分のライフプラン表を描いてみよう！

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
ライフイベント								
学業・資格								
仕事								
結婚								
出産・子育て								
趣味など								

④ 未来の自分のために気を付けることをチェックしよう！

「将来子どもが欲しい!」、「健康で元気に暮らしたい!」など、自分の将来のために、自分のカラダを知り、健康的な生活することがとても重要です。不安なことがあれば早めに医療機関や専門窓口を受診・相談をしましょう。

男性



- ☐ 長時間、膝上でノートパソコン使う。
→ 精子は熱に弱いので、注意が必要。
- ☐ 過去にヘルニアの手術やおたふく風邪にかかった後に精巣が腫れたことがある。
→ 精子に問題がある可能性があります。
- ☐ 立ち上がり、左右の陰嚢を比べた際に、大きさが触れが違う。
→ 精索静脈瘤が疑われます。

女性



- ☐ 月経が不規則、量が少ないと感じる。
→ 排卵していない可能性があります。
- ☐ 昔と比べ月経時の痛みが強くなった。
排便時に痛みを感じる。
→ 子宮内膜症の可能性が有ります。
- ☐ クラミジアや淋病などの性感染症にかかったことがある。
→ 不妊リスクが上昇します。

アンケートのお願い



QRコードをスマートフォンで読み取っていただくと、
アンケートサイトに繋がります。
利用者登録不要で回答できます。

https://s-kantan.jp/pref-iwate-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=2890

岩手県からのお知らせ



不妊・不育に関する相談（全般）

岩手県不妊専門相談センター

〒020-8505 盛岡市内丸 19 番 1 号
内丸メディカルセンター 入院棟 3F 女性診療相談室内

相談担当者 不妊カウンセラー・医師

相談予約 ☎019-653-6251

電話相談 ☎019-653-6251

電話受付 火・水曜日 / 14:30～16:30

相談
無料

【ウェブ予約（随時受付）】
<https://reserva.be/iwatefuninsoudan>

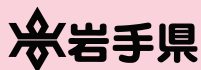


【メディカルセンター各種問合せ先】
<https://www.hosp.iwate-med.ac.jp/contact/>



不妊に悩む方への特定治療支援事業のご案内

岩手県では、不妊治療の経済的な負担を軽減するため、医療保険が適用されない特定不妊治療（体外受精、顕微授精）を受けたご夫婦に対し、治療費の一部を助成します。
詳しくはお問い合わせください。



岩手県保健福祉部子ども子育て支援室

〒020-8570 岩手県盛岡市内丸 10-1 県庁 9 階
TEL：019-629-5456 / FAX：019-629-5464