

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
子どもがほしいと
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。

○おおさか不妊専門相談センター

不妊・不育にまつわる面接相談、電話相談を実施しています。
<https://www.funin-osaka.jp/>



●不妊・不育にまつわる面接相談

06-6910-1310（予約専用）

（面接相談日時）

第4土曜日 14時～17時

（予約受付日時）

火曜日～金曜日 13時30分～18時 18時45分～21時（祝日は除く）

土曜日・日曜日 9時30分～13時 13時45分～18時

●不妊・不育にまつわる電話相談

06-6910-8655（専用ダイヤル）

（電話相談日時）

第1・第3水曜日 10時～19時

第2・第4水曜日 10時～16時

第1～第4金曜日 10時～16時

（※第5水曜日・第5金曜日・祝日は除く）

第4土曜日 13時～16時



発行 大阪府健康医療部保健医療室地域保健課
住所 大阪市中央区大手前2丁目1-22
電話 06-6944-6698
大阪市こども青少年局子育て支援部管理課
住所 大阪市北区中之島1丁目3-20
電話 06-6208-9966

※ このパンフレットは、東京都の許諾を得て大阪府・大阪市が発行しています。
出典：東京都福祉保健局「いつか子供がほしいと思っているあなたへ」
（承認番号：31 福保子家第2176号）

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？子ども？
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。

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？

不妊の話なんて
人ごと、人ごと。

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？

不妊の定義

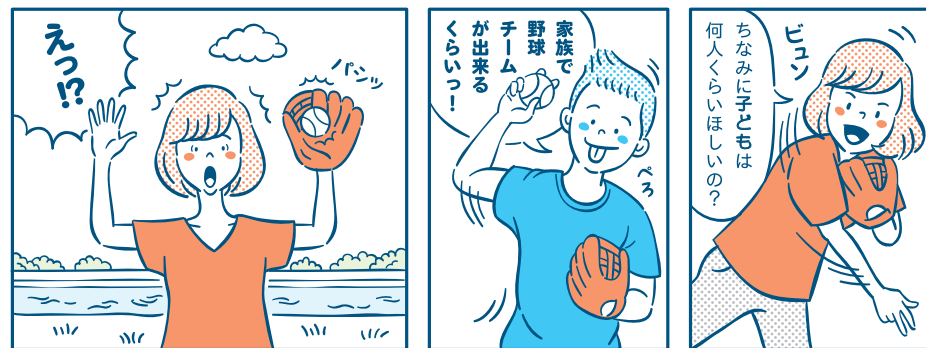
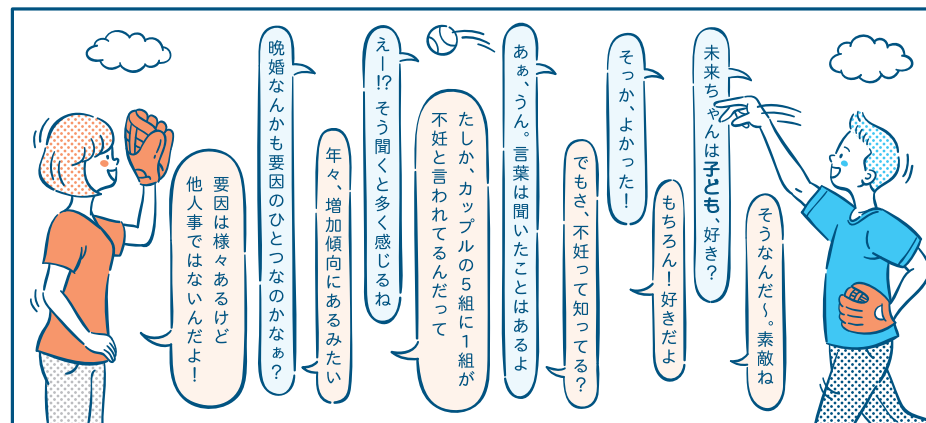
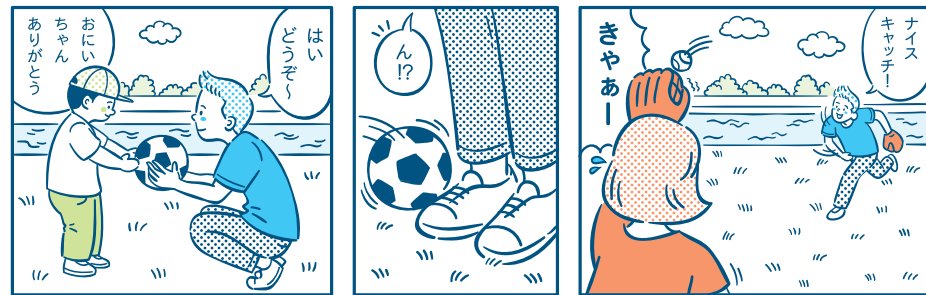
不妊は「生殖年齢の男女が妊娠を希望し、ある一定期間、性生活をおこなっているにもかかわらず、妊娠の成立をみない場合」と定義されています(日本産婦人科婦人科学会編 産婦人科用語集より)。この「一定期間」は、以前は2年とされていましたが、晩婚化傾向にある昨今では、1年以上とされています。また、出産経験があるのに2人目以降を妊娠しない場合を「続発性不妊(二人目不妊)」、妊娠しても流産・死産などを繰り返す場合を「不育症」といいます。

今はまだ早いけど、いつか誰かと結婚して、子どもを一緒に育てたい。
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。

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

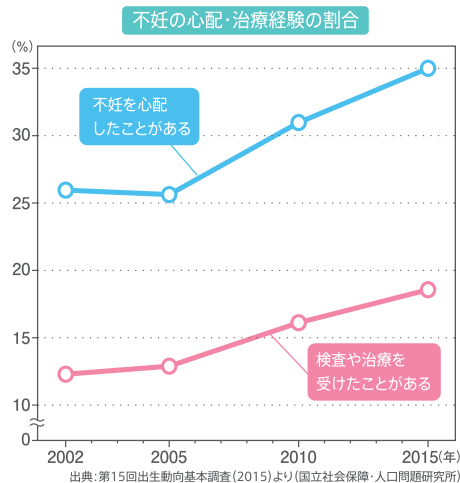
あなたは何歳で子どもをつくりたいですか？

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、子どもがいな

い夫婦では28.2%、子どもが1人いる夫婦では25.7%となっています。その背景には、女性の社会進出や若年層の経済的な不安などにより、結婚する年齢が遅くなったこと。それにと

もない、子ども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。

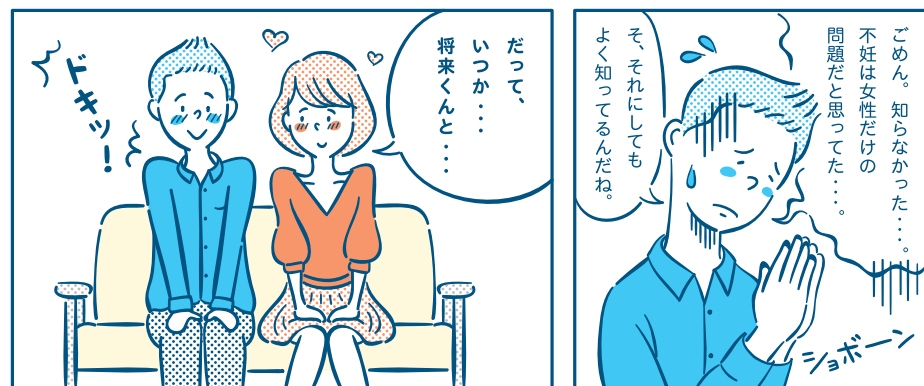
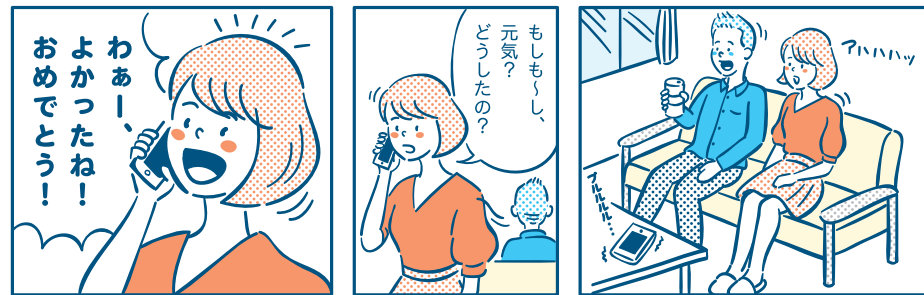
男女ともに年をとればとるほど、妊娠はしづらくなりますが、20代の夫婦であれば不妊は関係ないかというところまではありません。20〜29歳であつても29.8%が不妊の心配をしたことがあり、11.8%が検査や治療を受けているのが現状です。



カップルの
1組
5組
は不妊！



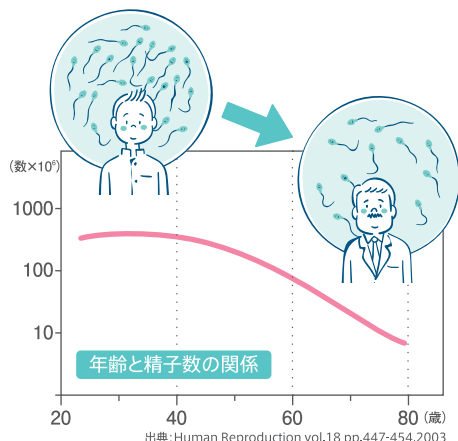
不妊の原因の半分は男性にあります



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、高年齢になっても毎日新しいものが精巣のなかでつくられています。35歳を過ぎた頃から徐々に量が減っていき

男性の場合	●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
女性の場合	●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

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

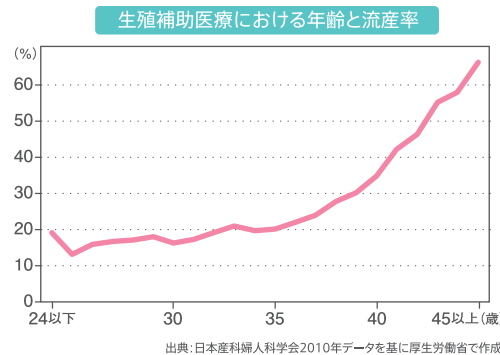
なんと
不妊の原因は ♂ 1 : 1 ♀
男性 女性

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



高齢出産は「35歳から」とされています。「そのくらいなら、芸能人や周囲にもけっこういる」と思いかもしれませんが、34歳以下に比べると妊娠・出産時にさまざまなトラブルが起きやすくなるのが

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は、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。
- 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**

●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、頭部が潰れている等、かたちが正常ではない精子は妊娠させるちからが弱くなります。

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(せいしよう)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

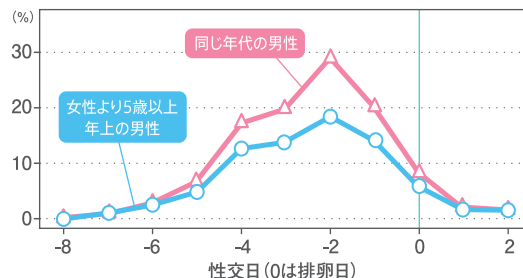
妊娠に大きく関わるのは精子の質と量！



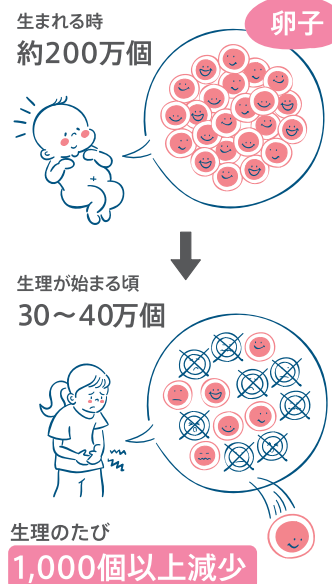
精するための精子数が不足していたり(乏精子症)、精子がまったく存在しなかったり(無精子症)すれば、妊娠はできません。加えて、精子が卵子に到達するために必要な運動機能を備えていない(精子無力症)、正常な形態の精子が少ない(奇形精子症)ことも不妊の原因となります。そして卵子同様、精子も年齢の影響を受けます。たとえば、夫と妻が同年齢の夫婦に比べ、夫が妻より年上の夫婦のほうが妊娠率が低いというデータがあります。年齢とともに精子にも衰えが現れてきます。

年齢差の妊娠率の変化

女性の年齢: 35~39歳



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



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)がつくられ、その後新しい卵子が補充されることはありません。胎児期に最大700万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

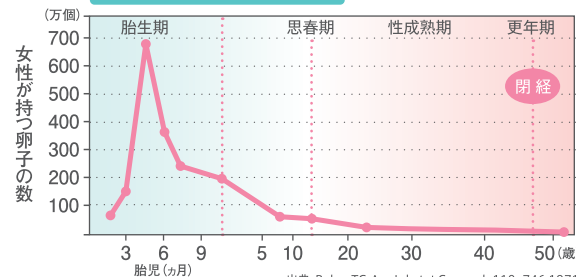
ます。そして初潮を迎えると、月経周期ごとに一定数の原始卵胞が成長し、排卵が起こります。20~30代前半は排卵や月経のリズムが安定するので、もっとも妊娠・出産に適した性成熟期となります。30代後半からは原始細胞の減り方がはげしくなり、50歳頃には

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。そうなるにつれて、精子と出会うこと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

命が年々上がっています。それでも閉経年齢はさほど変わっていません。つまり妊娠・出産適齢期についても変わらないのです。

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、やりたいことや夢、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、また子どもが何人ほしい等、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。大きな買い物や子どもの進学など、お金が動くイベントも明記しておくと、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。

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

みましょう。婦人科では必ず内診があると思われがちですが、ホルモン値の検査などは血液検査だけで済むことがほとんどです。また、性交の経験がない方にも内診をしない場合があります。

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、精巣に熱を与えず、ぎないようにして、精子の質を落とさない工夫を。たと

えば下着は、ボクサーパンツやブリーフよりトランクスがおすすめです。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。

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。

不妊に関する 気になること

Q & A

お悩み解決！

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



Q

中絶すると将来不妊になりやすいって本当ですか？

A

直接的な原因にはなりませんが、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うことができます。

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

では判断できません。2、3か月おきに数回調べてみるというでしょう。パートナーとともに検査を受ける場合は、精液検査も受け付けている不妊治療専門クリニックも多いので、問い合わせてみてください。