

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

あ
な
た
へ

思
っ
て
い
る

こ
ど
も
が
ほ
し
い
と

い
つ
か



男女問わず全ての若者に知ってほしい

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。

○おおさか性と健康の相談センター「caran-coron（カランコロン）」

カラダや性に関することについてのチャット相談、不妊・不育にまつわる電話相談、面接相談・カウンセリング等（サポートグループ、研修）を実施しています。

●カラダや性に関するチャット相談

第1～第4金曜日 16時～20時

※チャット相談はこちらへ⇒



●不妊・不育にまつわる電話相談

【相談専用ダイヤル：06-6910-8655】

ー第1・第3水曜日 10時～19時

ー第2・第4水曜日 10時～16時

ー第1～第4金曜日 10時～16時

ー第4土曜日 13時～16時

（第5水曜日・第5金曜日、平日の祝日、年末年始を除く）

●女性産婦人科医師による不妊・不育の面接相談（※要予約（事務局にお電話ください））

第4土曜日（対面／オンライン、1人（組）30分）

14時～/14時45分～/15時30分～/16時15分

●不妊・不育に悩む人のためのカウンセリング（※要予約（事務局にお電話ください））

【土曜日】（対面／オンライン、1人（組）50分）

毎月第1・第3土曜日 13時～/14時～/15時～/16時～

【木曜日】（オンラインのみ、1人（組）50分）

月2回 18時30分～/19時30分～（※実施日はHPをご確認ください。）

【ご予約・お問合せ】おおさか性と健康の相談センター「caran-coron（カランコロン）」

（TEL）06-6910-1310 （Email）caran-coron@dawn-ogef.jp （HP）https://caran-coron.jp/

（受付時間）【火～金】13時30分～18時/18時45分～21時、【土・日】9時30分～13時/13時45分～18時

※休室日：毎週月曜日、祝日（土日除く）、年末年始

※相談日時は、変更する場合があります。最新情報を、HP、X（旧Twitter）、Instagramでご確認ください。

HP



X（旧Twitter）



Instagram



発行 大阪府健康医療部保健医療室地域保健課
住所 大阪府中央区大手前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 大阪府北区中之島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・大阪市の発行しています。

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：6福祉子家第1634号 6福祉子家第1839号）

令和6年12月発行

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？ こども？
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。

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？

不妊の定義

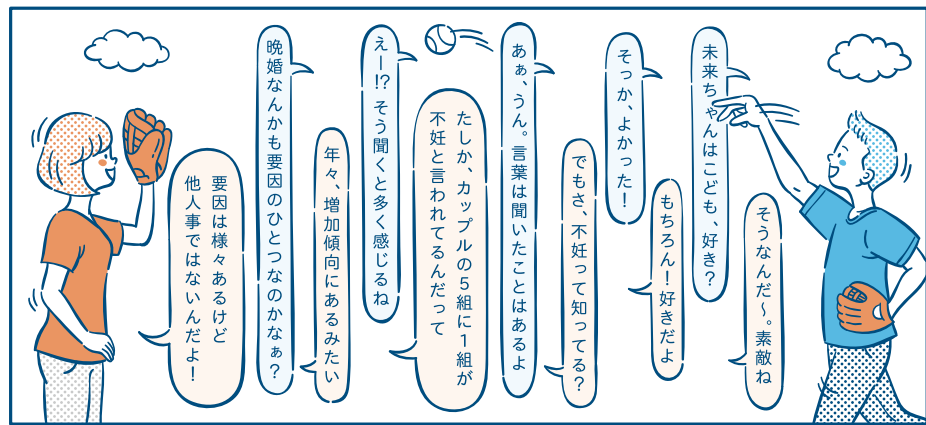
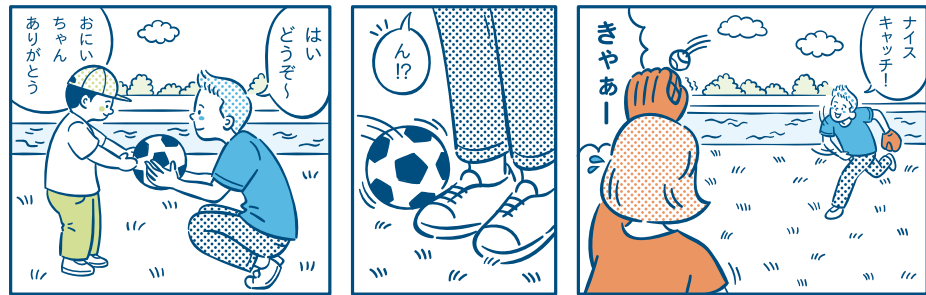
不妊は「生殖年齢の男女が妊娠を希望し、ある一定期間、性生活をおこなっているにもかかわらず、妊娠の成立をみない場合」と定義されています(日本産婦人科婦人科学会編 産婦人科用語集より)。この「一定期間」は、以前は2年とされていましたが、晩婚化傾向にある昨今では、1年以上とされています。また、出産経験があるのに2人目以降を妊娠しない場合を「続発性不妊(二人目不妊)」、妊娠しても流産・死産を繰り返す場合を「不育症」といいます。

今はまだ早いけど、いつか誰かと結婚して、こ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。

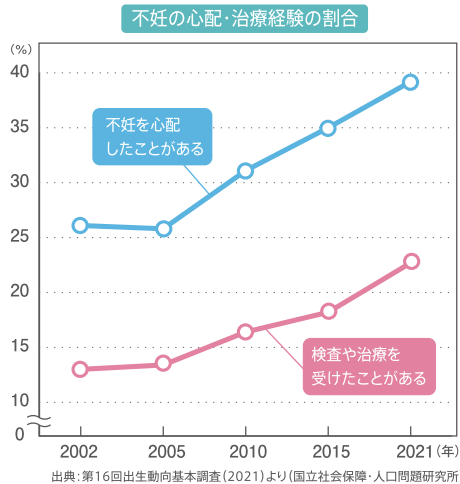
曖昧な知識だけで判断せず正しい情報を
知ってください。後悔しないために。



不妊のカップルは増加傾向！



あなたは何歳で子どもをつくりたいですか？



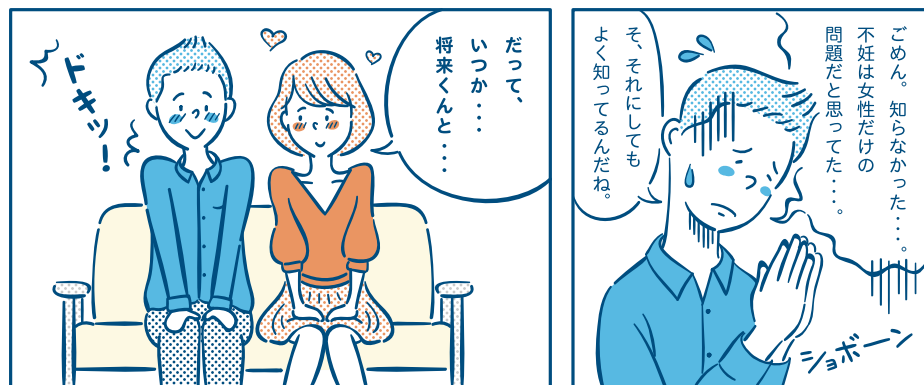
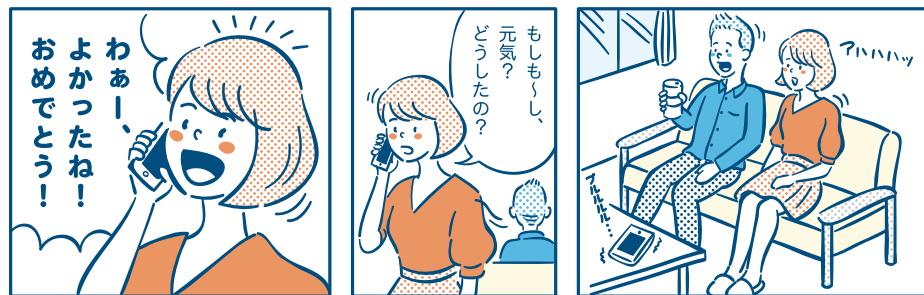
不妊を心配している夫婦の割合は年々増加の傾向にあり、2002年は26・1%でしたが、2021年には39・2%となっています。また、実際に不妊の検査や治療を受けた・現在受けている件数も増えており、こどもがない年齢化しているからといえます。同時に、不妊治療が広く普及して検査や治療に対するハードルが低くなったことも要因といえるでしょう。男女ともに年をとればとるほど、妊娠はしづらくなりますが、20代の夫婦であれば不妊は関係ないかというところ、そうではありません。20〜29歳であつても33・2%が不妊の心配をしたことがあり、12・0%が検査や治療を受けているのが現状です。

不妊の検査・治療の経験がある夫婦の割合

1組
4.4組



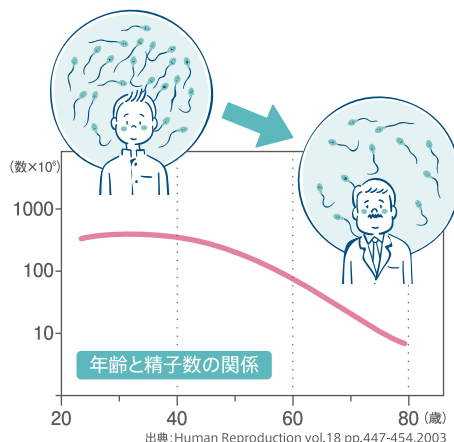
不妊の原因の半分は男性にあります



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



なものの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る

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

いても起こり得ること。「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

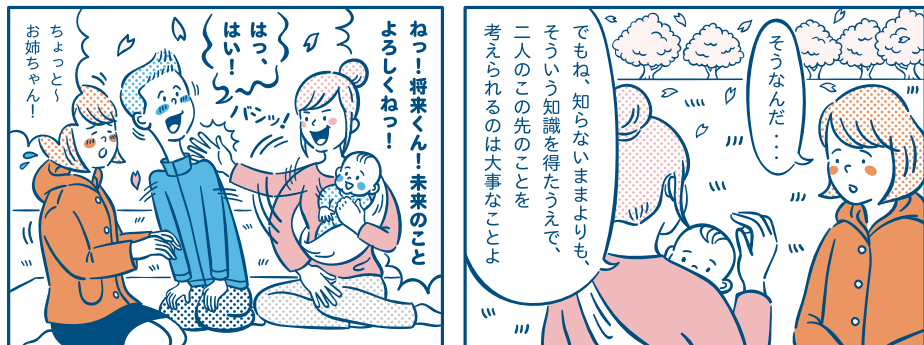
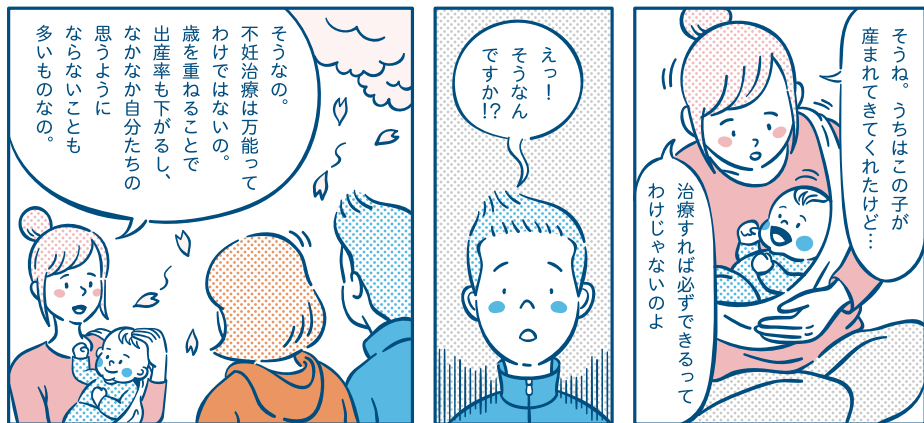
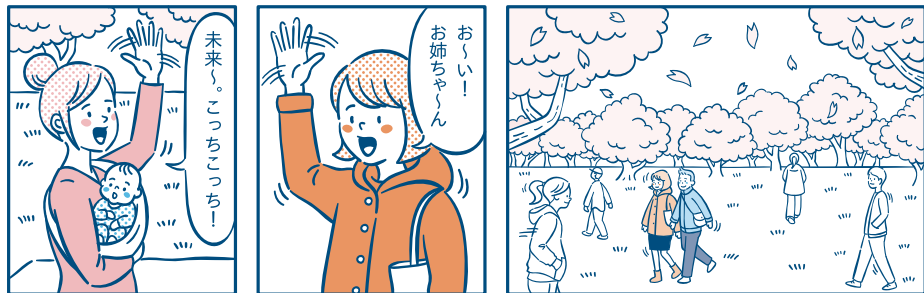
不妊の原因は

♂ 1 : 1 ♀

男性

女性

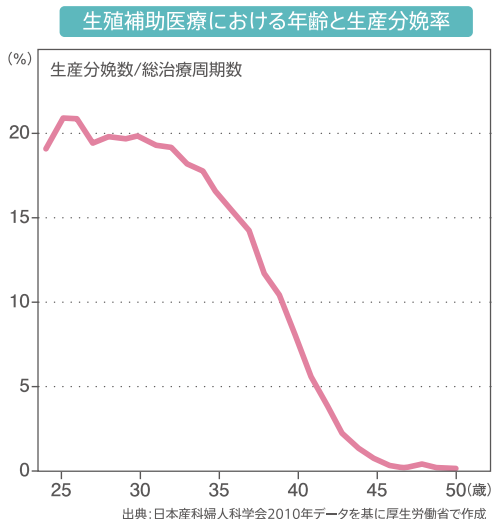
不妊治療は万能ではない



体外受精をおこなっても妊娠しづらい現状 35歳を過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つても必ず妊娠・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出産分娩数(妊娠から出産にいたった数)を表したものです。

出産率 (総治療数のうち)

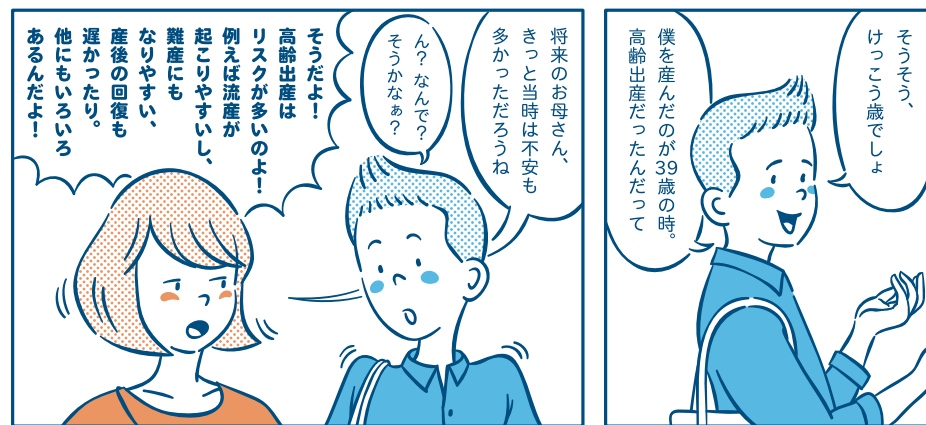
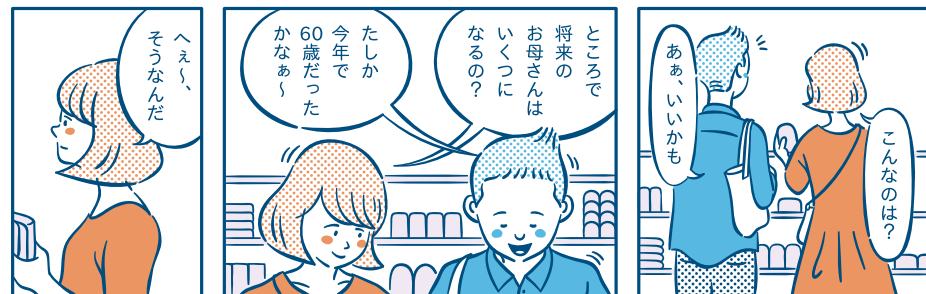
比較的若いとされる

33歳位までも、20%

わずか



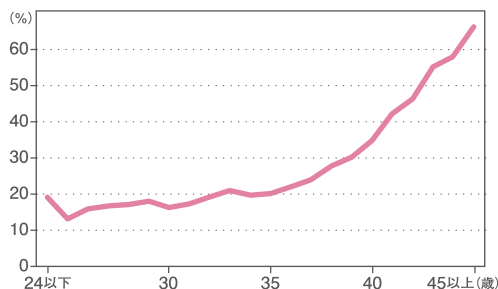
高齢出産(35歳以上)のリスク



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、産道が広がり分婉が長引く等の症状が多くみられます。

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。

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」と思ってもい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。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

●精子の数(濃度)

精液1mlあたりに含まれる精子の数。 15×10^6 (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。

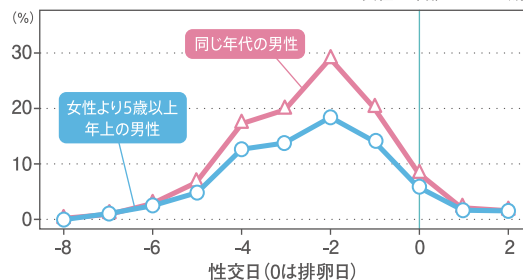
男性は思春期になると精巣内で毎日精子が作られるようになり、約74日間かけて射精可能な状態の精子ができてあがります。精子は、年齢を重ねても日々新しいものがつくられ、女性の閉経のような変化がないこともあり、「射精さえできれば何歳になっても生

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

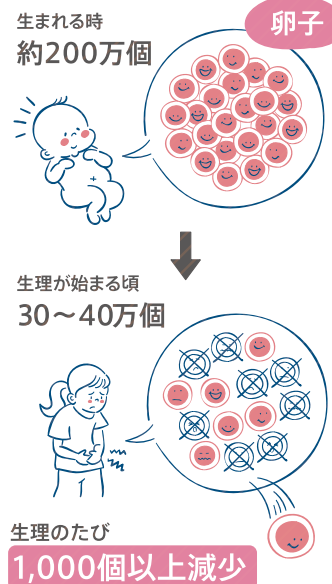
妊娠に大きく関わるのは精子の質と量！

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。

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

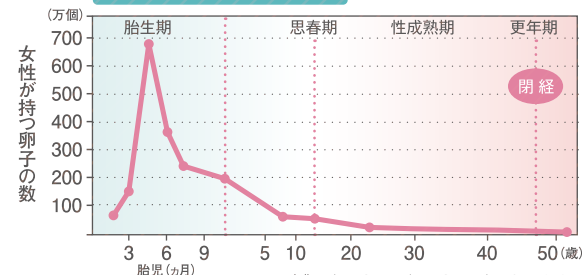
ます。そして初潮を迎えると、月経周期ごとに一定数の原始卵胞が成長し、排卵が起こります。20~30代前半は排卵や月経のリズムが安定するので、もっとも妊娠・出産に適した性成熟期となります。30代後半からは原始細胞の減り方がはげしくなり、50歳頃には

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、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。

女性に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！

若者からよくある質問や、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

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。



プレコンセプションケア・チェックシート

～もっとすてきな自分に、そして未来の家族のために～

女性用

- ☐ 適正体重をキープしよう。
- ☐ 禁煙する。受動喫煙を避ける。
- ☐ アルコールを抑える。妊娠したら禁酒する。
- ☐ バランスの良い食事をこころがける。
- ☐ 食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取しよう。
- ☐ 150分/週運動しよう。こころもからだも活発に。
- ☐ ストレスをためこまない。
- ☐ 感染症から自分を守る。(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)
- ☐ ワクチン接種をしよう。(風疹・インフルエンザなど)
- ☐ パートナーと一緒に健康管理をしよう。
- ☐ 危険ドラッグを使用しない。
- ☐ 有害な薬品を避ける。
- ☐ 生活習慣病をチェックしよう。(血圧・糖尿病・検尿など)
- ☐ がんのチェックをしよう。(乳がん・子宮頸がんなど)
- ☐ HPVワクチンを接種したか確認しよう。
- ☐ かかりつけの婦人科医をつくろう。
- ☐ 持病と妊娠について知ろう。(薬の内服についてなど)
- ☐ 家族の病気を知っておこう。
- ☐ 歯のケアをしよう。
- ☐ 計画：将来の妊娠・出産をライフプランとして考えてみよう。

男性用

- ☐ バランスの良い食事をこころがけ、適正体重をキープしよう。
- ☐ たばこや危険ドラッグ、過度の飲酒はやめよう。
- ☐ ストレスをためこまない。
- ☐ 生活習慣病やがんのチェックをしよう。
- ☐ パートナーと一緒に健康管理をしよう。
- ☐ 感染症から自分とパートナーを守る。(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)
- ☐ ワクチン接種をしよう。(風疹・おたふくかぜ・インフルエンザなど)
- ☐ HPVワクチンをうとう。
- ☐ 自分と家族の病気を知っておこう。
- ☐ 計画：将来の妊娠・出産やライフプランについてパートナーと一緒に考えてみよう。

もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから始めて、1つずつチェック項目を増やしていきましょう。

2023年12月改訂

国立成育医療研究センター作成の「プレコンチェックシート」より引用

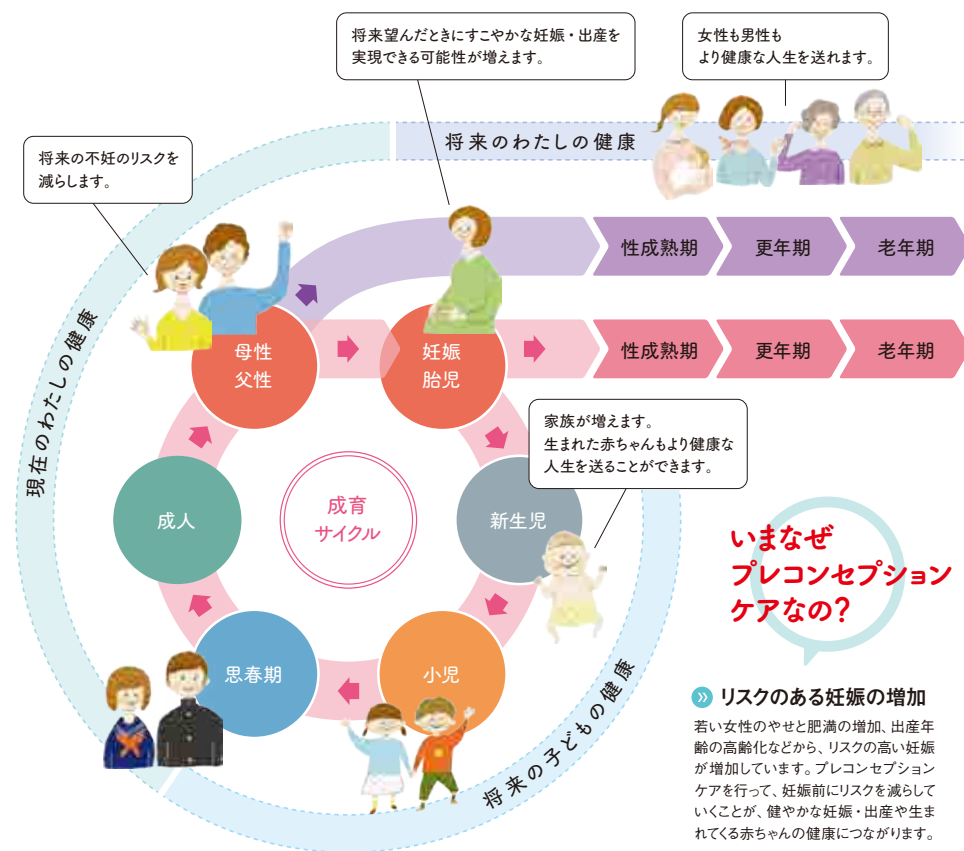
#プレコンってななに

「プレコン」(プレコンセプションケア)は今と未来の自分だけでなく、次世代すなわち、未来の子どもたちの健康にもつながります。

「プレコンセプションケア」は、若い男女が将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康と向き合うこと。次世代を担う子どもの健康にもつながるとして、近年注目されているヘルスケアです。早い段階から正しい知識を得て健康的な生活を送ることで、将来の健やかな妊娠や出産につながり、未来の子どもたちの健康の可能性を広げます。

いまは妊娠や出産を考えていなくても、プレコンセプションケアを実施することでいまの自分ももっと健康になって、人生100年時代の満ち足りた自分(well-being)の実現につながります。元気で満ち足りたからだところをめざすことは、とてもすばらしいことです。

プレコンセプションケアは、より豊かで幸せな人生へと、皆さんを導いてくれるでしょう。



リスクのある妊娠の増加

若い女性のやせと肥満の増加、出産年齢の高齢化などから、リスクの高い妊娠が増加しています。プレコンセプションケアを行って、妊娠前にリスクを減らしていくことが、健やかな妊娠・出産や生まれてくる赤ちゃんの健康につながります。

不妊の増加

「生理不順を放置していた」「生理痛をがまんしていた」などが将来の不妊の原因となることがあります。妊娠や出産に関する正しい知識を得て行動し、将来の不妊のリスクを減らしましょう。

人生100年時代を生きるために

子どもを持つ選択をするかしないかにかかわらず、プレコンセプションケアを実施することで、より豊かな人生につながるでしょう。

国立成育医療研究センター作成の「プレコンノート」より引用