

いつかママにパパに なるかもしれない あなたへ



妊娠に適した時期があることを
知っていますか？

卵子は老化する

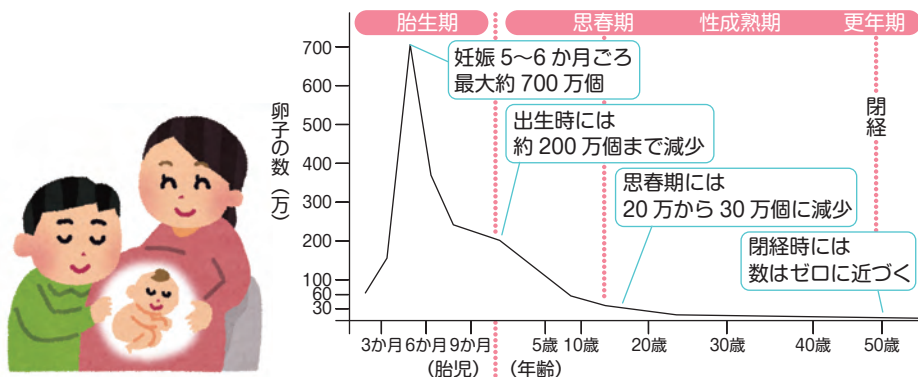
卵子のもと（原始卵胞）は、年齢とともに老化し、妊娠する力が低下します。

女性の体や卵子のもとが元気な「妊娠に適した時期」は**25～35歳前後**といわれています。35歳頃からだんだんと妊娠する力が下がり始め、40歳を過ぎると妊娠はかなり難しくなります。また、卵子のもとが老化することで、赤ちゃんの染色体異常や、流産が起こりやすくなるなどの影響があります。

卵子の数は限られている

女性の持つ卵子のもとは、お母さんのおなかの中にいる時に一生分の数で作られています。胎児期5～6か月頃に最大で700万個ある卵子のもとは、生まれる時に200万個になり、月経が始まる思春期の頃に20～30万個となります。45歳頃になると、月経が規則的でも排卵がないこともあり、平均50歳の閉経の頃には1000個以下になります。

【女性の一生と原始卵胞の数の変化】



男女がともにライフプランを 考えることが大切！

一般的に年齢が高くなると妊娠しにくくなり、染色体異常や流産などのリスクも高まります。出産を希望するなら「いつごろ、何人の子どもが欲しいか」といったことを男女が一緒に考えることが大切です。

男性の年齢は妊娠に影響がある

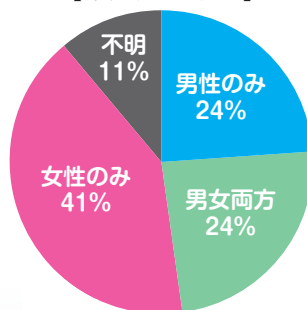
女性よりは緩やかですが、男性も年齢が上がるにつれて作られる精子の数が少なくなり、精子の動きが低下するなど妊娠に影響します。

不妊と原因について

妊娠を希望し、一定期間（1年）性生活を行っていても、妊娠しない場合を不妊といいます。不妊には、一度も妊娠したことのない場合と、1人目出産後、2人目以降を妊娠しない場合など様々な状態があります。**原因は女性だけでなく、約半分は男性にもあるといわれています。**

不妊ではないかと心配な場合は、
男性・女性が一緒に検査に
行くことが必要です。

【不妊症の原因】



WHO（世界保健機構）調べ



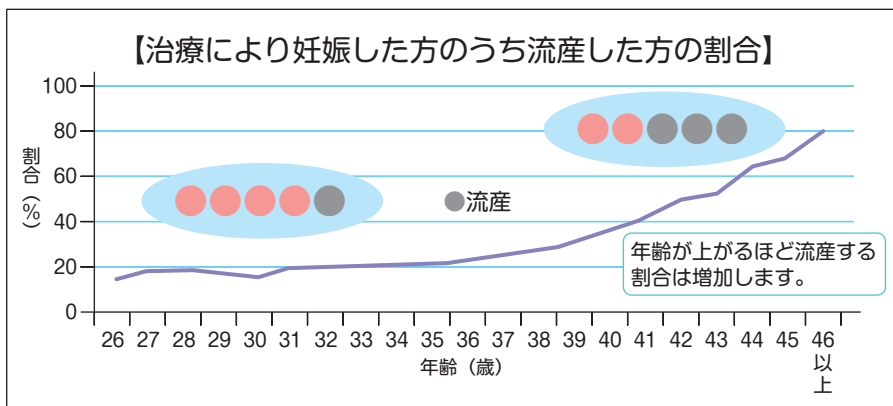
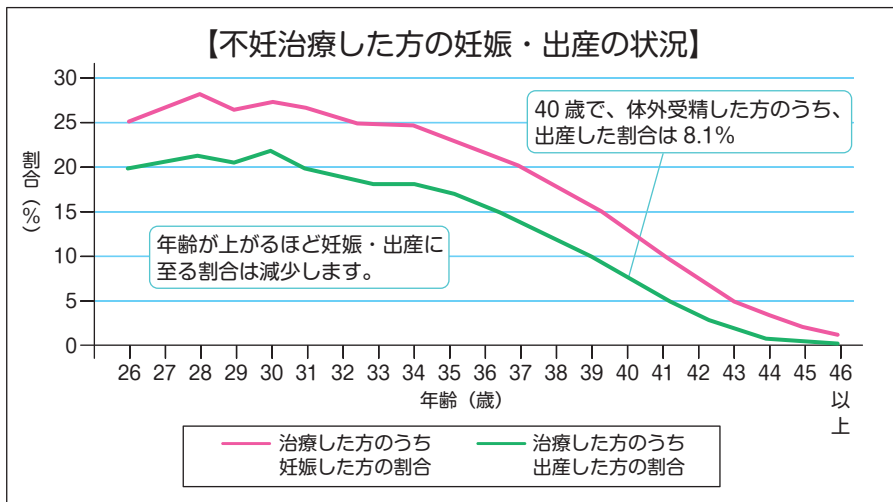
不育症と治療について

妊娠はするけれども、流産や死産を繰り返す場合を不育症といいます。**不育症は、正しい検査や治療を行うことで、80%以上の方が赤ちゃんを出産することができる**といわれています。

不妊治療について

グラフは不妊治療を受けられた方のデータです。

年齢が高くなるほど妊娠・出産にいたる割合は低くなる一方、流産する割合は高くなります。



日本産婦人科学会のデータをもとに加工



将来ママ・パパになりたい方に ～今からできること～

月経がなくなった、または規則的でない時は医師に相談する

排卵がうまくおこっていないことが考えられます。2か月以上続くようなら、産婦人科に相談しましょう。

※月経の正常周期は月経の初日から次の月経の初日までで、25日から38日程度。

性感染症を予防する

性行やオーラルセックスなど、性的な行為でうつる病気を性感染症といいます。性感染症は、きちんと治療できないと再発したり、がんや不妊症などの原因になります。何より感染しないことが大切です。症状があまりないこともありますので、心配な場合は学校の先生、産婦人科、泌尿器科などに相談し、検査や治療を受けましょう。

※性感染症予防の主な方法

- ①コンドームを正しく使用する
- ②パートナーと一緒に検査を受け、感染していないことを確認する
- ③不特定多数の人と性交渉しない。

無理なダイエットに注意

無理なダイエットをすると月経が止まるなどの症状が現れ、将来妊娠にも影響することがあります。食事をバランスよく食べて運動し、健康なからだを作りましょう。

たばこを吸わない

たばこの妊娠・出産への影響は、妊娠する能力の低下や流産、早産、生まれた赤ちゃんの体重が少ない、乳幼児突然死症候群^{*}の危険性などです。



※乳幼児突然死症候群とは、元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく、眠っている間に突然なくなってしまう病気です。日本では赤ちゃんおよそ6,000人から7,000人に1人の割合でおこっているといわれています。

風しんの抗体をつける

妊娠の早い時期に女性が風しんにかかると、お腹の赤ちゃんにも感染し、赤ちゃんの心臓や耳、目などに病気（先天性風しん症候群）を持って生まれることがあります。風しんの予防接種を受けていない人は、男女とも妊娠を考える前に任意で予防接種を受けましょう。

※任意の予防接種は、接種費用が自己負担になります。

参考・引用

HUMAN+（日本産科婦人科学会）／Fuiku-Labo（厚生労働省研究班ホームページ）／e-ヘルスネット（厚生労働省）
知っていますか？男性のからだのこと、女性のからだのこと（平成24年度厚生労働科学研究費補助金）

お問い合わせは
お住まいの区の
保健センターへ

◆堺保健センター

堺区甲斐町東3丁2-6 堺市保健医療センター内
電話 238-0123 FAX 227-1593

◆ちめが丘保健センター

堺区協和町3丁128-4
電話 241-6484 FAX 247-3201

◆中保健センター

中区深井沢町2470-7 中区役所内
電話 270-8100 FAX 270-8104

◆東保健センター

東区日置荘原寺町195-1 東区役所内
電話 287-8120 FAX 287-8130

◆西保健センター

西区鳳南町4丁444-1
電話 271-2012 FAX 273-3646

◆南保健センター

南区桃山台1丁1-1 南区役所内
電話 293-1222 FAX 296-2822

◆北保健センター

北区新金岡町5丁1-4 北区役所内
電話 258-6600 FAX 258-6614

◆美原保健センター

美原区黒山782-11
電話 362-8681 FAX 362-8676

