

## 今、心がけたいことは？

### ●日ごろから健康管理を心がけましょう。

### ●無理なダイエットはしないで。

バランスのよい食事を心がけましょう。

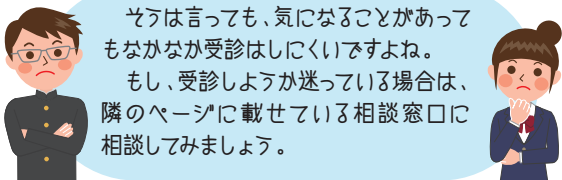
### ●たばこに注意

喫煙は、月経不順や不妊など、また、肺がんの原因になります。女性だけではなく、近くにいる男性の喫煙も、妊娠・出産や子どもの健康に悪影響を及ぼすおそれがあります。

### ●性感染症や人工妊娠中絶は、将来不妊の原因になることもあります。

### ●早めに受診

不安なことがあったら、一人で悩まずに相談しましょう。女性はかかりつけの婦人科の先生を持つといいですね。男性は、泌尿器科の先生に相談してみよう。



### ●すすんで健康診断を受けましょう。

### ●正しい情報を知りたいときは？

スマート保健相談室ホームページ（こども家庭庁ホームページ内）をご覧ください。



## 相談窓口

### ●健康に関する相談

お住まいの市町村や保健所、かかりつけ医等へ。  
山形県のホームページの「健康に関する相談窓口」をご覧ください。  
(「山形県 健康に関する相談窓口」で検索)

### ●県内の医療機関を探したいとき

「山形県医療機関情報ネットワーク」をご活用ください。  
(「山形県 医療機関」で検索)

### ●不妊専門相談センター

県では、不妊に悩む方の相談の窓口として、山形大学医学部附属病院に委託して不妊専門相談センターを開設しています。

(「山形県 不妊専門相談センター」で検索、又は、お問い合わせは下記の保健所へ)

## 保健所連絡先

保健所では、思春期から更年期の問題、妊娠に関することまで幅広く性と健康に関する相談をお受けしています。

- \*面接相談⇒予約制
- \*保健師による電話相談⇒随時受付
- \*詳しくは最寄りの保健所にお問い合わせください。

(月～金の 8:30～17:15)

村山保健所	山形市十日町1-6-6	☎023-627-1203
最上保健所	新庄市金沢字大道上2034	☎0233-29-1361
置賜保健所	米沢市金池7-1-50	☎0238-22-3205
庄内保健所	三川町大字横山字袖東19-1	☎0235-66-5653

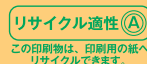
(火～日の 8:30～17:15)

山形市保健所	山形市城南町1-1-1	☎023-647-2280
--------	-------------	---------------

協力／山形県産婦人科医会 令和6年3月発行

山形県子ども成育支援課

山形市松波二丁目8番1号



# 男女ともに 考えて みませんか

妊娠・出産のこと



将来のライフプランを考える際に、皆さんに知ってほしい「妊娠・出産」や「今、心がけたい健康管理」についてまとめたものです。

ぜひ読んでいただき、自分のこととして考えてみませんか。

- 出典1:「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～健康で充実した人生のための基礎知識～」  
平成24年厚生労働科学研究費補助金(成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業)「母子保健事業の効果的実施のための妊婦健診、乳幼児健診データの利活用に関する研究」
- 出典2:「卵子老化研究と不妊治療の現状」山形大学高度生殖テクノロジーイノベーション拠点特別セミナー 平成25年12月14日 講師:国立成育医療研究センター 副周産期・母性医療診療センター長 齊藤英和氏
- 出典3:「第16回出生動向基本調査」(令和3年6月調査実施)  
国立社会保障・人口問題研究所
- 出典4:「不妊に悩む方への特定治療支援事業等のあり方に関する検討会報告書」  
平成25年8月23日 厚生労働省

皆さんが、自分らしく生きるために、あるいは、望んだ人生を将来送るためにぜひ知っておいてほしいこと、男女ともに考えてほしいことがあります。

それは、自分やパートナーのからだや健康のことを「よく知ること」と「大事にすること」です。

中でも、妊娠や不妊のことは、男女がともに考えてもらいたい大切なことです。

このリーフレットには、知っておいてほしい「妊娠・出産のこと」や「今、心がけたい健康管理に関すること」をまとめてあります。

正しい知識を持つことで、男性も女性もお互いに思いやりをもって、自分の人生をプロデュースできるようになりたいですね。

### 男性と女性の「こころとからだの変化」について、理解してみましょう。

#### 女性

**初潮**

10歳頃

卵巣から女性ホルモンが出て、乳房がふくらみ月経が始まります。異性への関心が強くなります。

**妊娠・出産**

20歳頃

月経も安定してきます。妊娠・出産を考えるのに最適な時期です。仕事と家庭のバランスを考える時期です。

**閉経**

50歳頃

卵巣の卵子が少なくなり、閉経を迎えます。女性ホルモンの分泌がほとんど無くなり、更年期症状や骨粗鬆症、動脈硬化症などの病気も出やすくなります。

10 20 30 40 50 (歳)

思春期 成熟期 更年期

#### 男性

**精通**

10歳頃

男性ホルモンにより骨・筋肉が発達し、変声し、恥毛・ひげなどが生えます。精通もあり、異性への関心が強くなります。

**精子の数・活動性もよい**

20歳頃

パートナーとともに、妊娠、出産や仕事と家庭のバランスを考える時期です。

**気力や体力の変化**

40歳頃

男性ホルモンが低下し、疲労感や気力低下、筋力の衰え、性欲低下を感じることもあります。

(※出典1を一部改変)

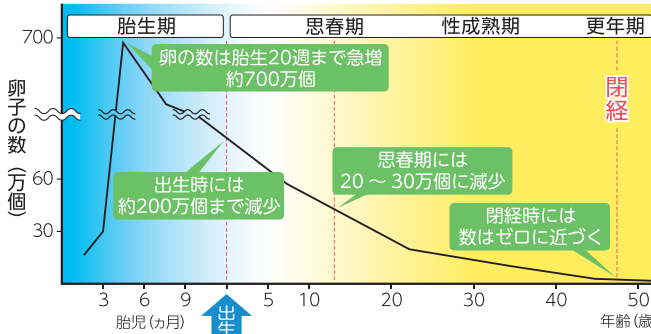
## 男性・女性ともに妊娠・出産に適した年齢があります。

### 女性について

女性の卵子は、年齢を重ねるとともに質・量とも下がるため、自然に妊娠する力は30代から下がり始めます。年齢とともに、妊娠率が下がります。

### 女性の各年齢における卵子の数の変化

卵子は、出生後は新たに作られることがなく、質・量ともに減少し続けます。そのため、年齢とともに、妊娠しにくくなったり妊娠の異常が起きやすくなります。



Baker TG(1972) Gametogenesis, Acta Endocrinol Scand 166;18-42を基に厚労省で一部改変 (※出典1)

### 男性について

精子にも老化があり、40代になると運動率、質が下がるなど、年齢を重ねるとともに、妊娠率が下がります。

(※出典2)

## 不妊に悩むカップルは増加しています。

不妊を心配したことがある夫婦の割合は39.2%で、近年増加傾向にあります。

(※出典3)

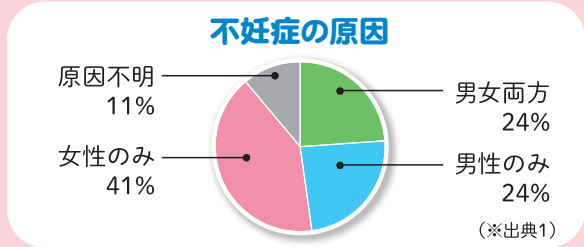
## 不妊症って？

「避妊をせずに性生活を送っているのに、1年以上妊娠しない状態」と言われています。

(※出典1を一部改変。詳しくは日本産科婦人科学会のホームページをご覧ください。「日本産科婦人科学会 不妊の定義の変更」で検索。)

## 不妊症の原因って？

妊娠するためには、卵子と精子が出会い、受精して着床するまでに、多くの条件が整う必要があります。不妊症は、そのいずれかの段階が障害を受けることで起こります。原因は、男性・女性ともにあり、原因が分からないこともあります。



## 不妊治療をすれば大丈夫？

原因に応じて、手術や投薬、人工授精などの治療が行われますが、必ずしも全てのカップルが妊娠できるわけではありません。二人の問題として、一緒に検査や治療を受けること、そして、どこまで受けるか考えていく必要があります。

最近では、晩婚化などの影響から、初産の平均年齢が高くなっています。

「いつでも子どもを産める」と思いがちですが、女性の年齢が30代後半以上では、不妊治療を受けても年齢が上がるほど妊娠しにくくなるのが分かっています。

### 1回の体外受精で、妊娠・出産できる確率は

32歳位まで	5回に1回程度
39歳で	10回に1回程度
43歳で	50回に1回程度

と報告されています。(※出典4)

もし、子どもが欲しいのにできないと悩んでいる方は、早めに専門機関に相談しましょう。

高齢での妊娠・出産は、流産や死産のほか、妊娠に伴う様々な合併症になる危険性が高くなることが知られています。