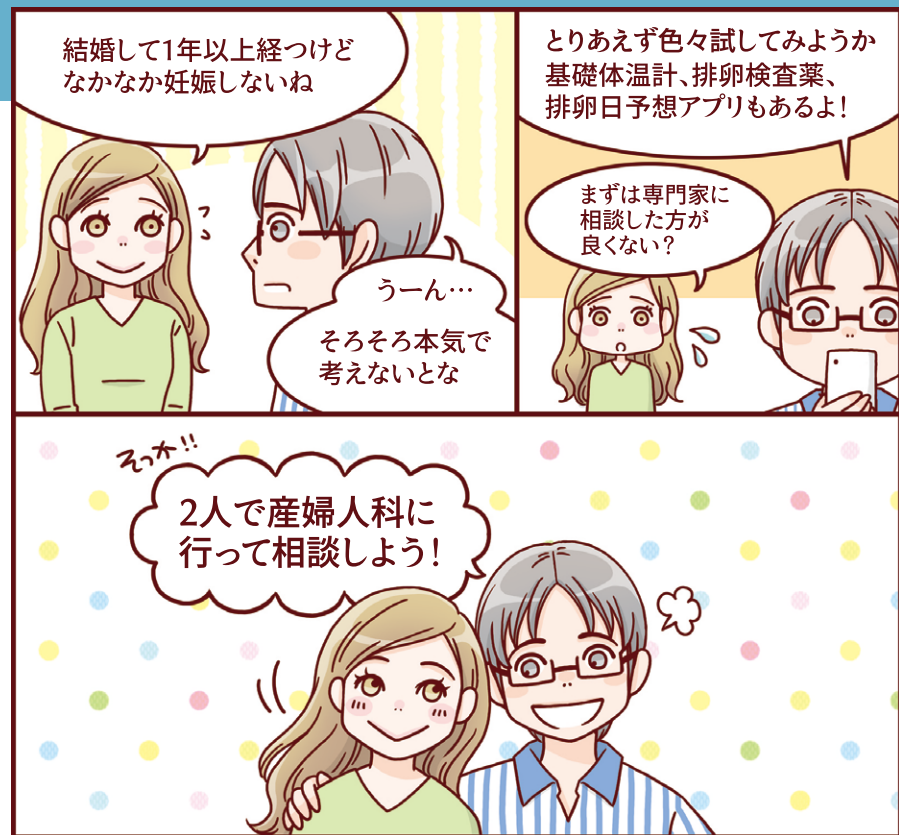


不妊症・不妊治療について正しく知ろう！

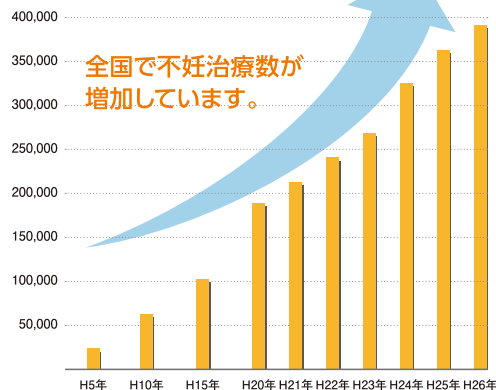


不妊症とは？

妊娠できる年齢にある男女が、避妊することなく性生活を1年続けても妊娠しない状態をいいます。妊娠を望んでいるのに、1年経っても妊娠しないときには、医療機関等へ相談してみましょう。

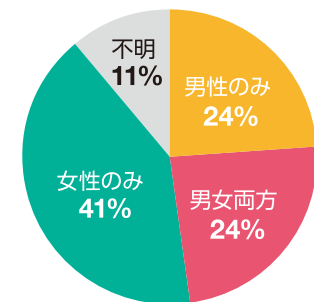
現在、不妊症に悩むカップルが増え、全体の10～15%とも言われています。それに伴い、不妊治療数も急増し、30代夫婦の6組に1組が不妊に関する検査や治療を受けたことがあるとの調査結果もあります。

体外受精などの不妊治療数



不妊症の原因は、男性にも女性にもあります

妊娠するのが女性ということもあり、不妊症は女性だけの問題と思われがちですが、男性にも原因があることも少なくありません。不妊症に悩んだら、男女ともに受診し、検査、治療することが大切です。



出典：WHO（世界保健機関）

男性の不妊原因

乏精子症

精液の中の精子の数が非常に少ない状態。自然妊娠には1ml中4000万个以上が望ましいとされますが、精子の数が1ml中1500万个を下回ると乏精子症と診断されます。

- 主な原因
- 精索静脈瘤
- 造精機能障がい

精子無力症

精液検査で前進する精子が40%未満の状態。何らかの理由によって、精子をつくる機能が低下していると考えられます。

- 主な原因
- 先天的異常
- 前立腺炎
- 精巣の炎症

無精子症

精液の中に精子が全くない状態。精巣で精子がまったくつくられていない場合と、精子がつくられていても通路がふさがっている場合があります。

- 主な原因
- 造精機能障がい
- 鼠径ヘルニア手術
- 精巣上体炎
- 先天性精管欠損

勃起障がい（ED）

性的接触のとき十分に勃起しない、また勃起が続かない状態。バイアグラなどの薬を服用して治療します。

- 主な原因
- 心因性ストレス
- 器質性（糖尿病・血管障がいなど）

女性の不妊原因

排卵因子

多嚢胞性卵巣症候群（PCOS）や視床下部機能不全、下垂体機能不全などのホルモン分泌の異常によって、卵子が育たない、排卵しないといった障がいも起こることもあります。大きな精神的ストレス、過度なダイエットも原因と考えられています。

卵管因子

卵管が閉塞、狭窄、癒着し、卵子が移動できなくなることがあります。クラミジア感染症や子宮内膜症などの症状がある場合、卵巣嚢腫や虫垂炎などの腸管の手術歴がある場合にその可能性が高くなります。

子宮因子

子宮筋腫、子宮内膜ポリープ、子宮奇形などにより、受精卵の着床が阻害される場合があります。月経量の多い人は貧血気味で子宮筋腫の疑いがあります。

頸管因子・免疫因子

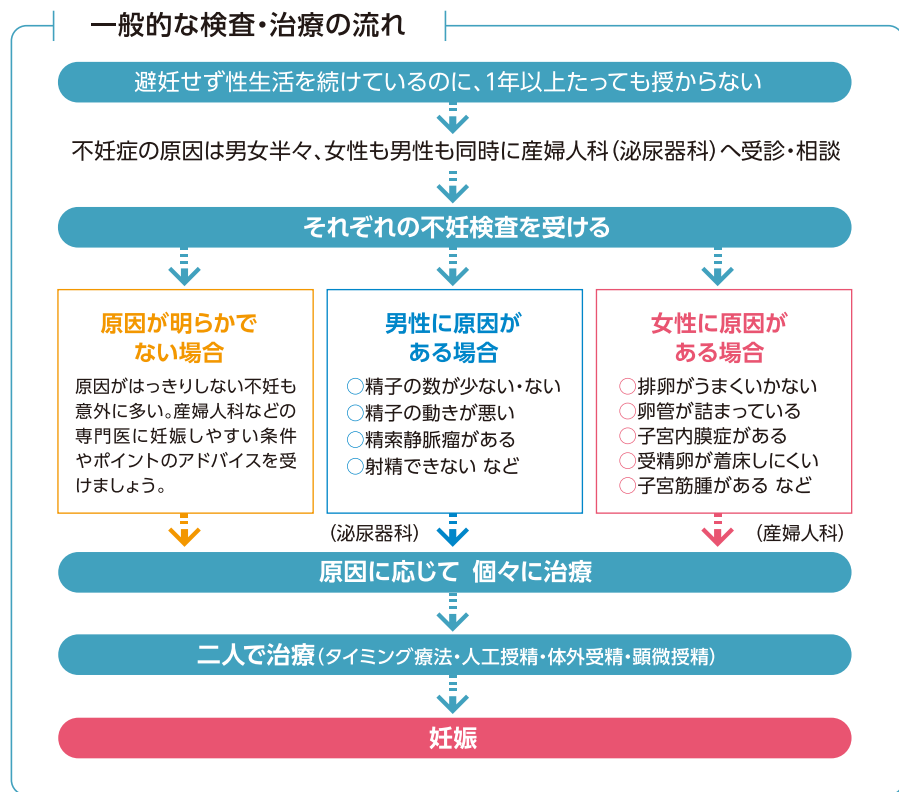
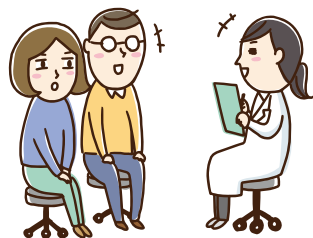
子宮と膈を結び子宮頸管の粘液に異常がある場合、精子が子宮内や卵管へ十分な移動ができなくなり、不妊症の原因となります。抗精子抗体などの免疫異常によって、精子の運動性を妨げ、受精を阻害することがあります。

年齢因子

女性の卵巣内にある卵子は、月経・年齢を重ねる度にどんどん少なくなっていくます。通常30歳代後半になると卵子は大半がなくなり、さらに残っている卵子の老化が顕著になります。限りなく健康な卵子でなければ赤ちゃんにはなれず、残っている卵子の中に、赤ちゃんになれる卵子は極めて少なくなっているのです。

不妊治療って、どんなこと？

不妊治療は、原因や年齢などを考慮して医師と相談しながら決めていきます。どの順番で行う、どこまでやるといった考え方や価値観はカップルそれぞれです。不安に思ったら、早めに相談や受診を考えましょう。



妊娠しにくい原因がないか調べる 不妊検査
問診、子宮や卵巣の様子を調べる内診や超音波検査、月経周期に応じて行うホルモン検査、卵管の検査などをします。男性は精液を採取して、精子の数や運動率などを調べます。

妊娠しやすい日を推測する タイミング療法
妊娠しやすい日である排卵日を予測して、その日にタイミングをあわせて性的接触をする方法。病院では超音波検査やホルモン検査などで、より正確に排卵日を推測します。タイミングを合わせるだけで妊娠するカップルは多くいます。

精子と卵子の出会いを助ける 人工授精
男性の精液を採取し、病院で処理してから女性の子宮に注入する方法。精子の数や運動率に問題がある、勃起や射精が不十分、子宮頸管を精子がうまく通過できない場合などに行います。人工という名がついていますが、妊娠のステップは自然妊娠と変わりません。

体外で育てた受精卵を子宮に戻す 体外受精・顕微授精
体外受精は、精子と卵子を体外で出わせて、受精卵を育ててから子宮に戻す(胚移植)方法。顕微授精は1個の精子を卵子の中に直接注入して受精させる方法。排卵誘発剤の使用や採卵など、女性の体への負担が大きく、また治療費も高額です。

不妊症や不妊治療の相談

鳥取県では、不妊症に悩む方がどなたでも気軽に相談できるよう県東部と西部に「不妊専門相談センター」を開設しています。みなさんが、相談しやすいよう、電話、面談、メールによる方法で対応しています。一人で悩まないで、まずは不妊専門相談センターにご相談ください。

鳥取県東部不妊専門相談センター

住所：鳥取市江津730 鳥取県立中央病院内

相談方法



鳥取県西部不妊専門相談センター

住所：米子市車尾南2-1-1 ミオ・ファティリティ・クリニック内

相談方法



主な相談内容

- 不妊症の原因、不妊検査、不妊治療の内容について
- 不妊治療への不安や負担について
- 不妊治療を実施している医療機関の情報について
- 治療後の妊娠、出産、子育てについて

※相談日時などの詳細はP42を参照ください。

不妊治療費への助成金

鳥取県では、不妊治療のうち、健康保険が適用されない体外受精および顕微授精(特定不妊治療)と、人工授精に要する費用の一部を助成しています。また、各市町村でも独自で助成を行っています。助成額、条件等が異なりますので、詳しくは市町村へお問合せください。

鳥取県特定不妊治療費助成制度

初回申請(治療開始)時の妻の対象年齢	通算助成回数	助成上限額		
		採卵を伴う治療	採卵を伴わない治療	男性不妊治療
40歳未満	初回	300,000円	87,500円	150,000円
	2回目～6回目	175,000円		
	7回目～12回目	78,000円※		
43歳未満	初回	300,000円	87,500円	150,000円
	2回目～3回目	175,000円		
	4回目～6回目	78,000円※		

※43歳未満で開始した治療が対象 ※43歳到達後は、残回数又は3回のいずれか少ない回数まで助成

人工授精への助成(費用の1/2を助成)

【助成限度額】……1年度あたり100,000円まで(通算2年度)

不妊検査への助成(結婚3年以内のご夫婦が初めて受けた検査費(保険適用外)1/2を助成)

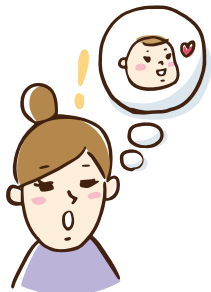
【助成限度額】……13,000円まで

妊娠かも? 体の変化を知ろう!



もしかして妊娠?

初めての妊娠の場合、何が妊娠のサインかわからないことも多いようです。妊娠のサインをキャッチするには、個人差があります。妊娠検査薬などでチェックしてみるのもよいでしょう。



陽性(+)の場合
今の妊娠検査薬は性能が高く、ほぼ正確に判断できます。陽性の場合、妊娠している確率が高いので、早めに産婦人科の診断を受けましょう。



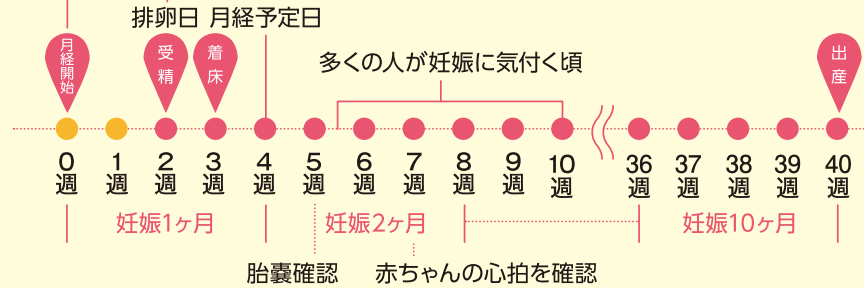
陰性(-)の場合
検査薬を正しく使えていない場合や、時期が早すぎた場合もありますので、妊娠の徴候が継続している場合は、日を改めて試してみるか、産婦人科の診断を受けましょう。

妊娠週数の数え方

気持ちが悪くなったりして(つわり)妊娠に気づいたときには、妊娠6週~10週ということも。正常に妊娠しているかどうか知るためにも、早く産婦人科で妊娠の有無を調べるのがベスト。そのためにも女性は自分の月経周期を知っておくことが大切です。



妊娠しやすいタイミング

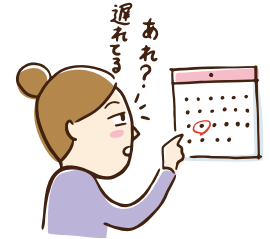


妊娠のサイン

月経周期が正常な人や基礎体温をつけている人は、妊娠のサインをキャッチしやすいでしょう。

月経が遅れている(止まる)

月経周期が正確な人の場合、予定日を1週間すぎても月経が来なかったら、妊娠しているかもと考えてみることも。でも、女性の体はとつてもデリケート。普段は正確でも、環境の変化や精神的なストレスなどで月経が遅れたり止まったりすることもあります。そのような要因がなかったかを振り返りながら、次ページの他のサインにも目を向けてみましょう。



基礎体温の高温期が続く

妊娠を目的としていなくても、月経不順のために基礎体温をつけている人もいると思います。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。継続的に基礎体温をつけていて、高温期(排卵日以降の約2週間)と低温期(月経予定日から排卵日までの約2週間)がはっきりわかっている人の場合、通常約2週間のはずの高温期が3週間すぎても続くようなら妊娠の可能性を考えてみてください。もちろんこの時期に、風邪などの原因で発熱しているようなら話は別です。



妊娠かも? 体の変化を知ろう!

妊娠かも? 体の変化を知ろう!

月経周期が不安定な場合、月経が来ない状態で次の徴候が見られたら、妊娠の可能性を考えてみましょう。

胃や胸が むかむかする (つわり)

早い人だと月経が少し遅れた状態で、胃や胸がむかむかする、いわゆる「つわり」の症状があらわれることがあります。吐き気をもよおしたり、食べ物のおいさが気になるなど、症状は人によって異なります。



熱っぽい

基礎体温の高温期が長く続いているため、「風邪かな?」と熱っぽく感じ、37℃~37.5℃位の微熱が続いている状態になることがあります。

体がだるく なったり イライラする

ホルモン環境の変化により、なんとなく体がだるくてやる気がなくなったり、やたら眠くなったり、情緒不安定になってイライラしたりすることがあります。



MEMO 最近増えている高齢出産について

35歳以上で初めて子どもを産むことを「高齢出産」といいます。若い年齢での妊娠、出産の場合と比べ、年齢が高くなるほどおなかの赤ちゃんの染色体異常や流産する確率が高くなります。また、妊娠中は妊娠糖尿病、妊娠高血圧症候群などが起こりやすくなります。



妊娠糖尿病

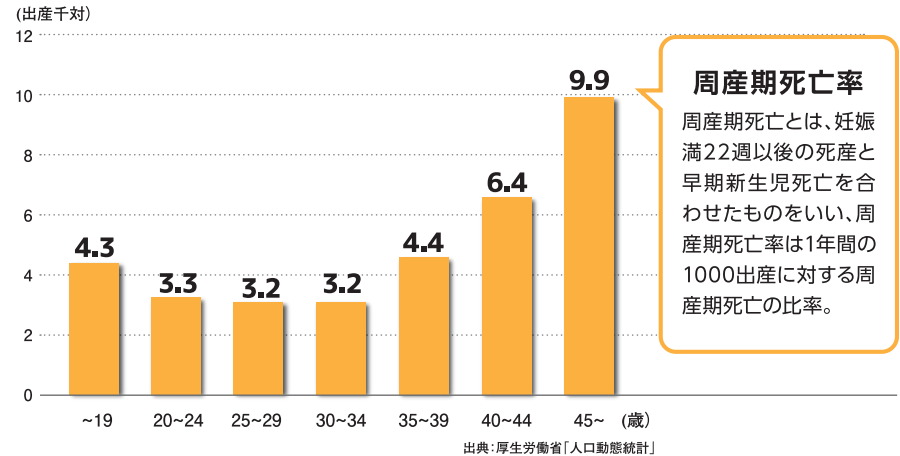
妊娠をきっかけに発症した糖尿病に至っていない糖代謝異常です。血液中の血糖値が上昇し、それが原因でさまざまな症状が起き、おなかの赤ちゃんにも影響があります。

妊娠高血圧症候群

妊娠中に何らかの原因で高血圧になり、尿蛋白が出る病気です。妊娠20週以降に起こり、おなかの赤ちゃんの発育に影響があります。

高齢出産のデータやリスクを見てみよう

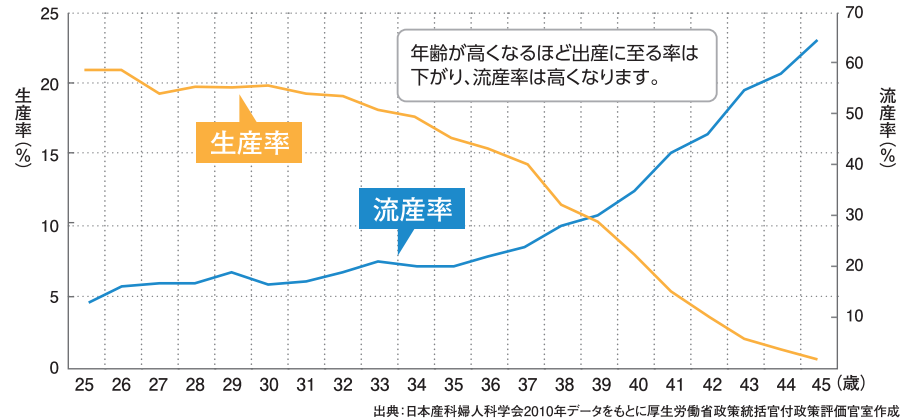
母の年齢と周産期死亡率(平成27年)



周産期死亡率

周産期死亡とは、妊娠満22週以後の死産と早期新生児死亡を合わせたものをいい、周産期死亡率は1年間の1000出産に対する周産期死亡の比率。

不妊治療における年齢別の生産率と流産率のグラフ



高齢出産におけるリスク

妊娠中	◎流産しやすい
	◎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	◎出血が多くなりやすい
	◎産道が硬くなり、難産になりやすい
	◎体力が消耗しやすい
胎児	◎心疾患やダウン症など先天異常の赤ちゃんが生まれやすい

染色体異常が発生するリスク

母の年齢	ダウン症候群の確率
20歳	0.065%
25歳	0.080%
30歳	0.119%
35歳	0.281%
40歳	1.068%
45歳	4.193%

元気な赤ちゃんを迎えるために!



妊娠の兆候が現れたら...

妊娠の兆候が現れたら、できるだけ早く産婦人科へ行き、赤ちゃんとお母さんの健康診査を受けましょう。



※男女雇用機会均等法第12条により、妊娠中や出産後の保健指導・健康診査を受けるために必要な時間の確保が保障されています。

妊娠中に気をつけたいこと

妊娠中、食事はとても重要です。妊娠中にお母さんがとる栄養素は生まれてくる赤ちゃんの骨や歯の健康にも関係しています。また、便秘や貧血にもなりやすく、食事で必要な栄養素を補うことも大切です。栄養バランスを考えて様々な食材をとるよう心がけましょう。食事以外にも気をつけたいことは...

気をつけたいこと

喫煙について

妊娠中の喫煙は、母体の健康、妊娠経過、おなかの赤ちゃんの発育に悪影響を及ぼすことが証明されています。低出生体重児が出生する要因の一つとされています。タバコの成分のニコチンなどは血管を収縮させたりするため子宮内の環境に影響を与え、赤ちゃんの発育にも関わってきます。妊婦ご本人による喫煙だけでなく、ご家族や周囲の方によるタバコの煙(受動喫煙)も同様ですので禁煙や分煙に協力してください。

飲酒について

飲酒によるアルコールは胎盤を通過しやすく、おなかの赤ちゃんに影響を与えます(胎児アルコール症候群)。妊娠中の習慣的な飲酒は流産や早産が起こる可能性もありますので妊娠中の飲酒はやめましょう。

その他、気をつけたいこととして、薬の服用などがあります。薬の中には妊娠やおなかの赤ちゃんに影響をおよぼすものもあります。薬の服用については、産婦人科の医師へ必ず相談をしましょう。

お父さんの役割とサポート

妊娠しているということは、予想以上にお母さんの身体的・精神的に大きな変化をもたらします。今まで簡単にできていたことが大変だと感じたり、ちょっとした事でストレスを感じてしまったりします。変化に対する気遣いと安心感を与えられるようにしましょう。

妊娠 妊娠した喜びを分かち合い、赤ちゃんに関心を持とう!

- ◎妊婦健診に一緒に行く ◎タバコはやめよう ◎妊娠と出産に関する情報収集と学習をする ◎家事分担を見直そう 掃除・洗濯など体を使うことは率先して

初期 妊娠が不安定な時期。体と心をいたわろう!

- ◎つわりを気遣おう ◎理解ある優しい一言をかけよう ◎なるべく早く帰宅しよう

中期 胎動が感じられる時期。赤ちゃんの存在を感じてみよう!

- ◎おなかの赤ちゃんに話しかけたり胎動を感じてみよう ◎両親学級や育児教室等に参加しよう

後期 体調を気づけいながら、出産の時に備えよう!

- ◎腰や足などをマッサージしてあげよう ◎ベビー用品を準備しよう ◎入院準備をしておこう

出産 ふたりで喜びを分かち合い、心からねぎらおう!

- ◎感謝の気持ちを伝えよう



出産までのお母さんと赤ちゃんの様子



中期

- つわりがおさまり食欲がでてくる
- 早い人なら胎動を感じる
- おなかがせりだしてくる
- 貧血になりやすい

胎児の様子

- 心臓が動き、髪の毛や産毛が生えてくる
- 爪が生え、まばたきができるようになる



初期

- つわりがはじまる
- 下腹部が張って、腰が重たくなる

胎児の様子

- 目、心臓などの各器官が形成される

後期

- 動機・息切れがする
- おなかの前に突き出てくる

胎児の様子

- 各臓器の機能が成熟してくる
- いつ生まれても良い状態になる

いよいよ出産

- おなかが頻りに張る
- 尿が近くなり、ももの付け根が押される感じがする
- おしるしがある ※出産前の少量の出血
- 破水～分娩室～誕生!

【第一分産期】

分娩のスタート。10分毎または1時間に6回以上の規則的な陣痛が始まってから、子宮口が全開(10cm)になるまでの段階。平均的に10～16時間ですが、個人差が大きい。

【第二分産期】

出産のクライマックス。子宮口が全開してから赤ちゃん誕生までの段階です。平均2～3時間とされています。

【第三分産期】

赤ちゃんが生まれた後、胎盤が出るまでが分娩です。胎盤が出れば分娩終了。平均15～30分程度。



1 とっとり子育て応援ガイドブック

子どもの成長に応じた主な子育て支援の情報をまとめてあります。各種窓口や施設一覧も掲載し、妊娠から子育てまで便利な一冊です。この冊子は、母子健康手帳交付時にお渡ししています。

2 お父さんのための子育て応援手帳

子育てを経験している先輩お父さん、お母さんからのアドバイスを盛り込み、妊娠・出産から小学校就学前まで、お子さんの成長過程に合わせたお父さんの育児参加をわかりやすくサポートします。

問合せ TEL:0857-26-7148 鳥取県福祉保健部子育て王国推進局 子育て応援課

子育て王国鳥取県では、子育てを家庭を全力でサポートしています。



出産後1年の主な行事



お七夜・命名式 (生後2週間以内)



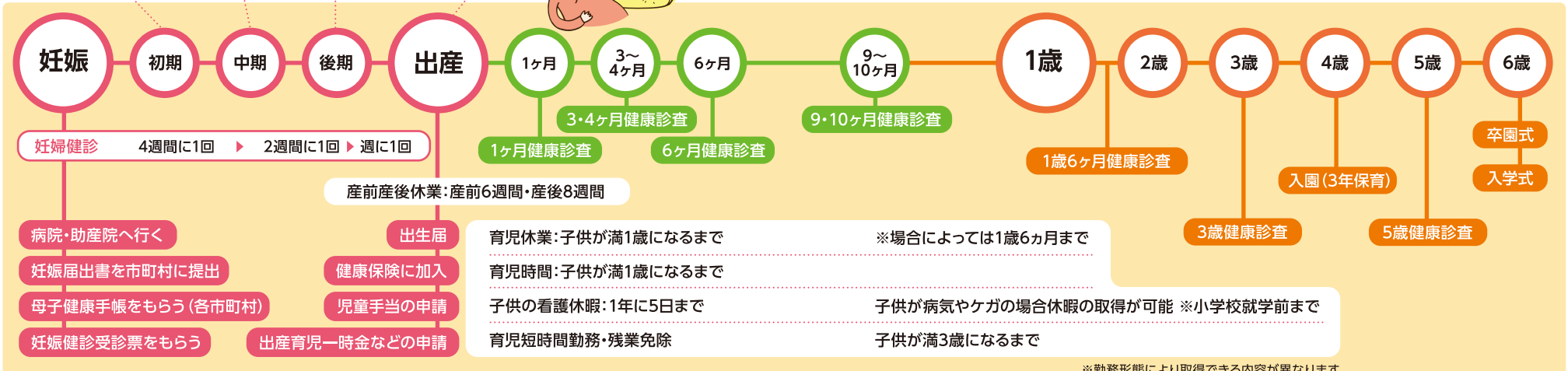
お宮参り (生後1ヶ月)



お食い初め (生後3ヶ月)



一升餅・誕生日 (生後1年)



お父さんも一緒にがんばります!

妊娠中のお母さんにとっては、思いやり、共感してあげることが一番大切なことです。家事の分担のような行動で示すことも大事ですが、喜びの気持ちを伝え、妊娠出産について勉強するなど、お父さんも一緒に考えていてくれる、いつも一緒なんだという実感が心の余裕を生み頑張る力になるのです。



一通り家事ができるようになろう!



ベビー用品を準備しよう!



出産に関する手続きをしよう!



赤ちゃんと一緒に遊ぼう!



夜泣きに付き合おう!



お母さんと二人きりの時間も大切に!