

いつか、
赤ちゃんを
迎えるために。

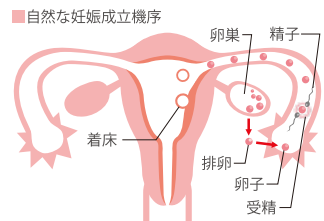
女性の身体のしくみを 知ることからはじめましょう。

「いつかはママになりたい」。そのためには、じつは今からの備えが大切です。まずは自分の体のことを理解し、将来に向けたライフプランを立ててみませんか。



排卵とは

卵巣から卵子が飛び出すことを排卵と言います。排卵は、月経の頃に脳から分泌されるホルモンにより卵が成熟することで起こり、その後、精子と出会い受精することで妊娠につながります。排卵には大きなエネルギーが必要です。女性が「身体を冷やさないように」と言われるのはこのためでもあります。



月経について 私の月経は大丈夫？

月経(生理)とは、排卵後に子宮内膜が剥がれ落ち、血液と一緒に体外へ排出されること。人によってはひどい生理痛があったり、周期が不規則なことも。おかしいなと思ったら、まずは産婦人科を受診しましょう。

Q 「生理痛がひどいのはなぜ？」

生理痛(月経痛)は、子宮が収縮することなどで起こります。日常生活にも支障をきたすような場合は、子宮内膜症や子宮筋腫などの異常、子宮を収縮させるホルモンが多い、子宮口が狭い等のケースが考えられます。また、心理的原因による場合もあります。

Q 「無排卵って何？ どんな症状があるの？」

排卵が起こらないことを無排卵と言いますが、ストレスなどが原因で女性ホルモンが十分に分泌されないときに起こります。無排卵月経の場合、周期が不規則で通常より出血量が少ない、少量の出血が長く続くなどの症状が出る事が多いです。基礎体温の上昇も見られません。

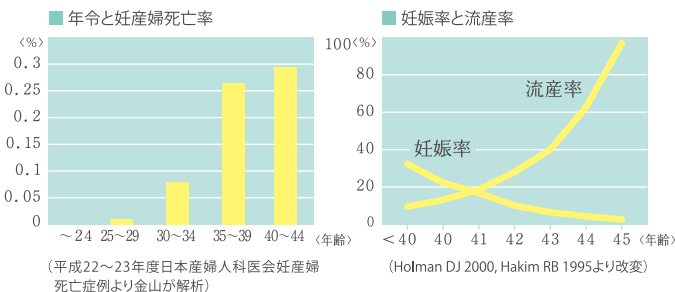
Q 「月経期間＆周期について 教えて」

毎月排卵が行われている場合、月経期間は5日前後、周期は28～31日前後で安定しています。月経が10日以上続く、あるいは2日ほどしかないという場合、また、月経がない月があるときなどは無排卵の可能性も。その場合は、基礎体温をつけて排卵の有無を確認しましょう。

高齢出産のリスクとは

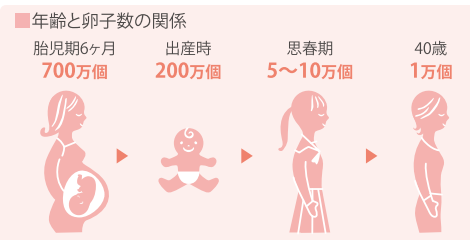
個人差はあるものの、高齢出産にはリスクが伴うのも事実。妊娠率は43歳で10%以下、流産率は45歳では100%近いというデータもあります。30代後半になると、お産で亡くなる妊産婦の確率は急増し、帝王切開や妊娠高血圧症候群、子どもの先天異常のリスクも高まります。これらのことを理解し、早い段階で将来のライフプランを考えることが大切です。

43歳を過ぎると
自然妊娠は
10%以下と
なるだけでなく、
流産のリスクも
高まります。



卵子は加齢とともに減っていく

卵子とは、女性が産まれる前から持っているものだということをご存知ですか。しかも、胎児期がもっとも多く、その数は約700万個。しかし、その後増えることはなく、加齢とともに減少していき、高校生の頃には100分の1、40歳では700分の1にまで減ってしまいます。卵子とは、じつはとても貴重なものなのです。



引用 静岡県作成「いつかはママ、だから今から知って欲しい。」
監修 浜松医科大学医学部産婦人科 金山尚裕教授

アルコールの妊娠への影響

過度の飲酒は男性にもよくないデータが

男性不妊とアルコール



アルコールを分解する酵素は主に肝臓に存在しますが、男性の場合は精巣にも存在します。そのため、過度にお酒を摂取すると、アルコールの分解過程で生成される非常に毒性の強い「アセトアルデヒド」が精巣内で増加、蓄積され、精子をつくる機能を失ったりすることがあるという研究も報告されています。

過度の飲酒は男性不妊への影響があります。

男性よりも少なめに、その理由は？

女性の体とアルコール

女性は男性に比べて体格が小さいので、肝臓の大きさも小さくできています。そのため、男性よりも少ない飲酒量、より短時間(男性の半分)でアルコールの害を受け、アルコール依存症や肝臓障害、すい臓障害などアルコール性の内臓疾患になりやすくなってしまいます。

女性にとっての適量は男性よりも少量です。

胎児の発育に影響を及ぼす

妊娠中のアルコール

妊娠した女性が飲酒すると、胎盤を通じてアルコールは胎児の血液に流れ込みます。また、授乳期にも飲酒をすると母乳を通じてアルコールが赤ちゃんの体内に入り、脳や体の発育が遅れることが分かっています。**妊娠を意識した時から禁酒を心がける必要があります。**

主なお酒の適量の目安(これらのいずれか1つ分)



お酒と上手につきあうには

飲む前に水やお茶を1杯飲むと、アルコールの吸収が緩やかになります。自分の適量を知り、ゆっくりペースで飲みましょう。

たばこの妊娠への影響



精子を造る能力に影響が!!

- ◆非喫煙者より喫煙者のほうが精子数は10~20%減少。
- ◆奇形精子の発生率も上昇。
- ◆流産や先天奇形の危険もある。

卵子の老化が進む!!

- ◆喫煙している期間が長いほど卵巣へのダメージが大きい。
- ◆平均より早く閉経する場合もある。
- ◆妊娠時の喫煙では、早産や周産期死亡の比率が1.2~1.4倍に上昇。
- ◆胎児が正常に成長できず、低体重で生まれる確率が高い。

喫煙が妊娠しやすさにどのような影響を与えるか?

(出典: Hum Reprod 2005 Sep Michael S.Neel)

(IVF(体外受精)、ICSI(顕微授精)で同じような質の胚を移植した場合の結果。)

妻	夫	妊娠率 (%)	妊娠率
喫煙	喫煙	19.4	$\frac{\text{妊娠した人の数}}{\text{移植した人の数}}$
喫煙	禁煙	20.0	
禁煙	禁煙	48.0	

結論: 本人が喫煙している場合はもちろん、周りに喫煙者がいても着床率・妊娠率が下がる。

※ 産婦人科 with Jineko.netより抜粋

目に見えない煙にも有害物質が含まれます!

吸った人の息・服や部屋についたたばこの臭いなどに含まれます。

胎児や赤ちゃんへの影響

妊婦や夫が喫煙している場合、
低出生体重児の出生は、約2倍



- ◆子宮や骨盤の血管が収縮
- ◆低体重児の出産、早産、流産、死産、先天異常などの危険が高くなる。