



若い世代に伝えたい！

「
プレコンセプションケア
」



将来の

ライフプランを

叶えるために



【監修】大分大学医学部産科婦人科 特任教授・名誉教授 橋原 久司

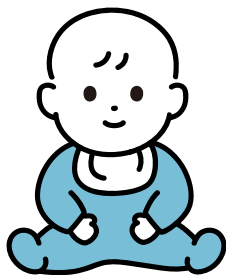
将来の就職、結婚、出産、子育てなど自分のライフプランを考えるなかでは様々な選択肢があります。

人の価値観やライフスタイルはそれぞれですが、妊娠・出産などについて自分がどう選択するか考えてみませんか？

大分県の結婚・出生の現状

結婚

大分県の令和3年の婚姻件数は4,118件。
県内の婚姻件数は平成に入って横ばいに推移していますが、近年は減少傾向にあります。
令和元年はいわゆる「令和婚」により婚姻件数が増加しましたが、過去10年の数値をみると全体的に減少傾向にあります。



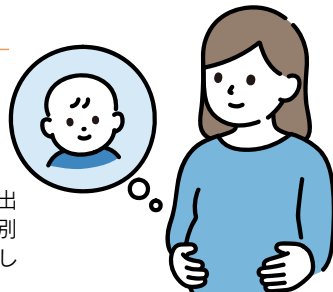
出生

大分県の令和3年の出生数は7,327人。
前年より42人減少し、過去最小数となっています。
大分県では平成22年から毎年過去最少を更新しています。
全国的にも減少傾向にあり、想定よりも早く少子化が進んでいます。

合計特殊出生率

大分県の令和3年の合計特殊出生率は1.54。
現在の人口を維持するためには、合計特殊出生率2.07以上を保つ必要があると言われています。

※合計特殊出生率・・・15歳から49歳までの女性の年齢別出生率を合計したもので、1人の女性が仮にその年次の年齢別出生率で一生涯の間に生むとしたときの平均子ども数に相当します。



“**プ**レコンセプションケア”を**知**っていますか？

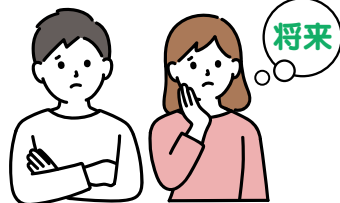
プレコンセプションケアとは？

「プレコンセプションケア」と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です。

プレ(pre)は「～の前の」、コンセプション

(conception)は「受精・懐妊」という意味を指します。

プレコンセプションケアは女性だけでなく、女性の健康を支えるパートナーにも重要なことであり、今すぐには妊娠や出産を考えていなくても、自身の身体の状態を見直し、健康管理を行うことが非常に大切です。



今なぜ**プ**レコンセプションケアが**必**要なの？

痩せや肥満、喫煙などはハイリスク妊娠（流産、早産、先天性異常など）の原因となります。男女に関わらず妊娠前から自身の健康状態を把握して、早めにケアを行うことが大切です。以下の項目を参考に、自身の健康状態や生活習慣を意識してみてください。

バランスの良い食事

1日3食、できるだけバランス良く主食・主菜・副菜を取ることによって必要な栄養素をバランス良く取ることができま

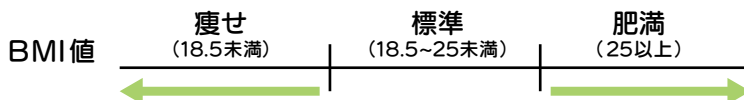
す。
栄養バランスの偏りや高カロリーな食生活により生活習慣病などの病気を発症しないよう、心がけましょう。



適切な体重

痩せや肥満は赤ちゃんの健康に影響を及ぼします。

適正な体重はBMI(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))によって判断できます。



○痩せの場合

BMIが18.5未満の場合が痩せとなります。

妊婦の場合、切迫早産や低出生体重児分娩のリスクが高くなります。

○肥満の場合

BMI値が25以上の場合が肥満となります。

妊婦の場合、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病、帝王切開分娩、死産などのリスクが高くなります。



質の良い睡眠



日中に働かせた身体や脳の疲労を回復させるためにも、質の良い睡眠は重要です。

睡眠不足は、うつ病や生活習慣病の悪化など、心身に不調を及ぼします。

体内時計を整えるために、まずは寝る時間、起きる時間を見直すなど、十分な睡眠を心がけましょう。

適度な運動

適度な運動は適正体重の維持のほか、血流がよくなり筋肉量が増えることで代謝も高まるなど、健康な体づくりへと繋がります。運動をするための時間を取れないという人は、エレベーターではなく階段を利用したり、少し早歩きにしたりと日常生活のなかで心がけてみましょう。



感染症から自分を守る



感染症の免疫がない女性が妊娠中に感染すると、おなかのなかの赤ちゃんに影響を与える可能性があります。風しん、麻しん、水ぼうそう、おたふくかぜはワクチン接種によって予防できますので、接種を検討してみてください。

ストレスを溜めない

天候や騒音、不安、人間関係が上手くいかないなど日常の様々な変化がストレスの原因となります。

まずは自分のストレスサインを知っておくことが大切です。そして、自分なりのストレス解消法を見つけ気分転換をするなどして、ストレスを溜め込みすぎないようにしましょう。



喫煙・飲酒を控える



【喫煙】

喫煙はがんや脳卒中、結核など多くの病気と関係しています。また、喫煙は不妊にもつながるといわれています。男性も女性も健康のために喫煙は控えましょう。

【飲酒】

アルコールの過剰摂取は肝臓病や膵臓病などの病気につながります。また、飲酒を続けると量のコントロールができなくなる状態「アルコール依存症」に陥ることもあります。適度な飲酒を心がけましょう。

基礎体温で自分の身体を知る

基礎体温とは、生命を維持するのに必要最小限のエネルギーしか消費していない安静時の体温のことです。

女性のからだはホルモンの影響により周期的に基礎体温が変化するため、基礎体温を計ることで自分の身体のリズムを知ることができます。

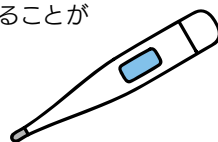
○基礎体温の計り方

基礎体温は、婦人体温計を使い、舌の下で測ります。

朝目覚めたら起き上らずに測定しましょう。

検温後は体温を基礎体温表に記録します。

最近では、基礎体温を記録できるアプリもあるので、自分の使い勝手に合わせて、使いやすいものを選ぶといいでしょう。

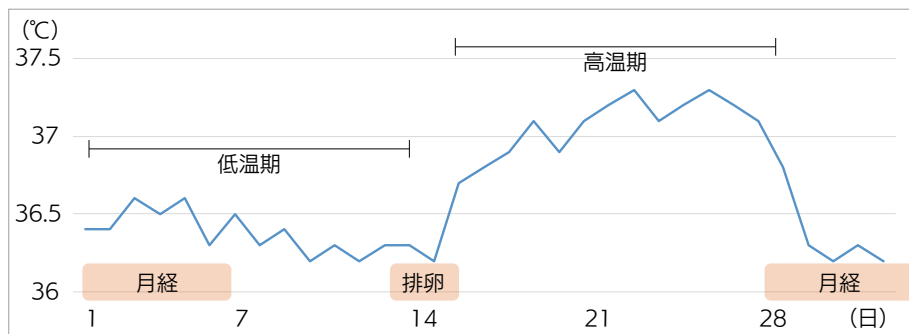


○低温期と高温期

ホルモンバランスが整っていれば、基礎体温は低温期と高温期に別れます。

月経が28日周期の場合、月経の初日の1日目～排卵までの約2週間は低温期、排卵後の12～14日は低温期より0.3～0.5℃上昇し、高温期に入ります。

一般的な基礎体温表



⚠️こんなときは産婦人科へ

産婦人科は妊娠したときに行くだけではありません。

身体は年齢・妊娠・出産、ホルモンの影響などによって大きく変化します。

以下のような症状があるときは早めに産婦人科を受診しましょう。

- ✓ 初経がない
- ✓ 周期がバラバラ (24日以下、39日以上)
- ✓ 生理痛がひどい (日常生活に支障をきたすほどの痛み、薬が効かない)
- ✓ 月経以外にも下腹部に痛みがあったり出血がある
- ✓ 月経の持続日数が短い/長い (1～2日、8日以上)

妊娠とは

妊娠とは、女性のもつ卵子と男性のもつ精子が受精し、子宮内膜に着床することを行います。

妊娠する確率は決して高くなく、年齢を重ねたりストレスがかかっている状態だと、妊娠率は下がっていきます。

妊娠の仕組み



精子

精巣で作られるもので、高齢になっても毎日作られるが加齢とともに機能は低下する。

射精

精子が女性の膣内へ射精され、子宮内へと入っていく。1回に放出される量は1億個。

受精

排卵された卵子は卵管采によって卵巣に取り込まれ、精子と出会う。多くの精子が放出されることで卵子のまわりにある透明帯が段々と弱くなり、最初に透明帯を抜けた精子のみが受精する。1個の精子が卵子に入り込んだ後は他の精子が入れなくなる。

着床

受精した受精卵は細胞分裂を繰り返しながら発育し、受精から5日目には子宮に潜り込む。着床した胚は胎盤を作り、胎児が発育していく。



卵子

胎児のときに作られるが、産まれた後に新しく作られることはなく、年齢とともに減少していく。

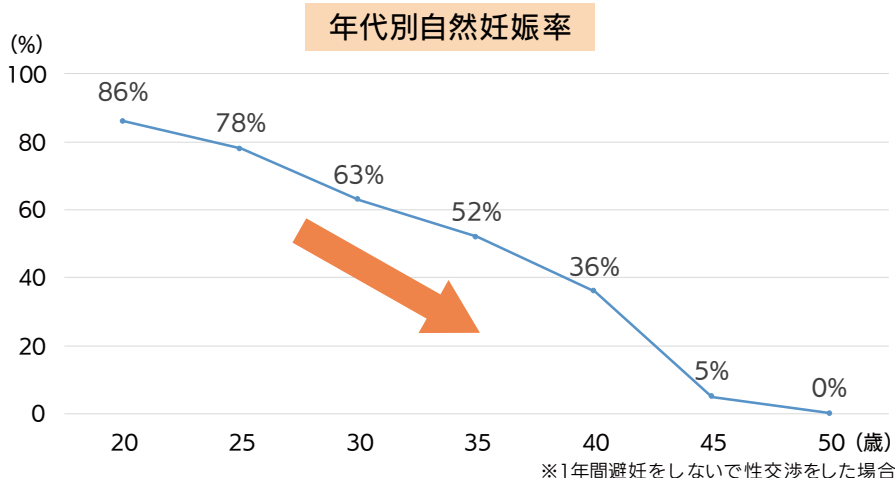
排卵

月に1回、1つの卵子だけが卵巣から飛び出す。排卵された卵子の寿命は約24時間。

妊よう力(妊娠する力)

一妊娠する力は年齢とともに低下していく一

妊よう力(妊娠する力)は20代前半が最も高く、その後は徐々に衰えていきます。37歳以降で低下傾向が強くなり、約44歳以降ではほぼ消失します。加齢によって異常がocこりやすくなるのは、女性も男性も同じです。



一妊よう力が低下する原因一

男性

妊よう力は女性だけの問題ではありません。

成人男性の精巣では、生涯を通じて精子がつくられますが、精子数や運動量の減少など、加齢とともに少しずつその機能が低下します。

男性の加齢が及ぼす影響については様々な意見がありますが、女性の年齢のみでなく、男性でも35歳を過ぎると不妊治療による出産率が低下するとの報告もあります。



女性

妊娠する力(妊よう力)が低下していく主な原因は加齢による卵子の質の低下といわれています。

卵子は生まれる前に作られるもので、その後新たに作られることはありません。身体と一緒に歳を重ね、卵子も老化していきます。



不妊とは？

不妊とは、妊娠を望む健康な男女が避妊をしないで性交をしているにもかかわらず、一定期間妊娠しないものをいいます。日本産科婦人科学会では、この「一定期間」について「1年というのが一般的である」と定義しています。

また、男女とも加齢により妊娠が起こりにくくなることが知られており、治療を先送りすることで妊娠する確率が下がるリスクを考慮すると、一定期間を待たないですぐに治療したほうが効果的である場合もあります。



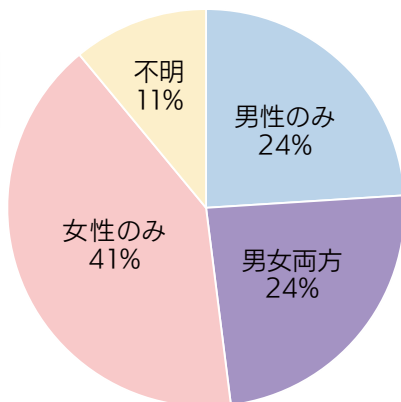
不妊の原因

不妊症は女性に原因があると思われがちですが、WHO（世界保健機関）の統計によると、不妊の原因は女性だけにあるわけではなく、約半数は男性に原因があるといわれています。

また、検査をしても原因が分からないことがあったり、複数の原因を併せ持っていたりする場合もあります。

女性が原因の不妊
65%

男性が原因の不妊
48%

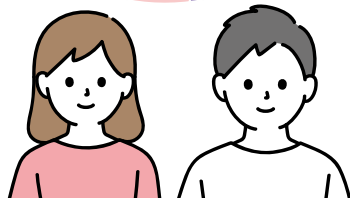


女性の主な原因

- ・排卵を起こすのが難しい
- ・卵巣と子宮をつなぐパイプの役割の卵管が詰まっているなど

男性の主な原因

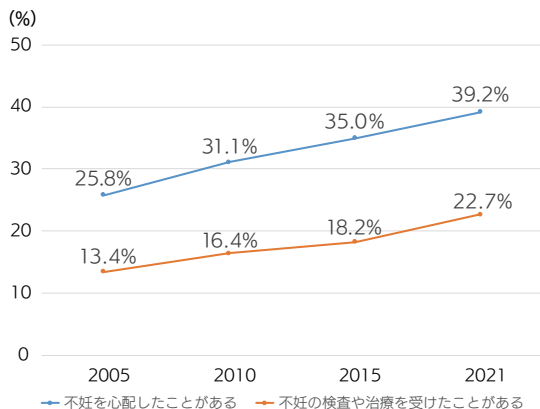
- ・精子の通り道が詰まっている
- ・精子が無い（無精子症）
- ・勃起や射精がうまくできないなど



不妊に悩むカップルは増えている

近年日本では晩婚化が進行し、婚姻時の夫婦の年齢が上昇することに伴い、子どもを望んだときに妊娠しづらくなり、不妊に悩むという夫婦が増えています。

○不妊についての心配と検査治療経験のある夫婦の割合

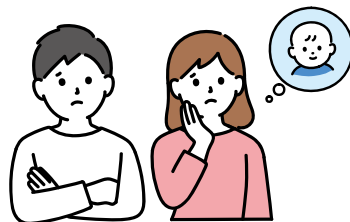


2021年時点で

**不妊の心配をしたことがある夫婦
3組に1組以上**

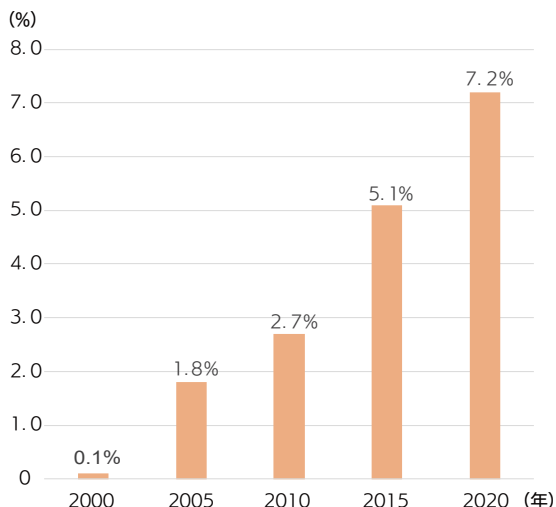
**不妊の検査や治療を
受けたことがある夫婦
4.4組に1組**

(第16回出生動向基本調査より)



○生殖補助医療により出生した子の割合

※生殖補助医療…体外受精や顕微授精など、近年進歩した新たな不妊治療のこと。



2020年に生殖補助医療によって
誕生した子どもの数は**60,381人**

全出生児(840,835人)のうち
約13.9人に1人の割合です。

これは30人学級1クラスにつき、
2名近くは生殖補助医療で
生まれたということになります。

(公益社団法人日本産科婦人科学会
「2020年ARTデータブック」、
厚生労働省
「令和2年人口動態統計(確定数)」より)

不妊治療の基本的な流れ

検査

超音波検査、内分泌検査、精液検査等の検査を受け、検査の結果、
▷ ①男性不妊、②女性不妊、③原因が分からない機能性不妊に大別されます。

原因に応じて負担の少ない方法から治療を開始します。

一般不妊治療

(治療の種類)

- ・タイミング法
排卵日を予測して性交のタイミングを合わせる治療法
- ・排卵誘発法
内服薬や注射によって排卵を起こさせる方法
- ・人工授精
最も妊娠しやすい時期に子宮内に精子を注入する方法など

生殖補助医療

(治療の種類)

- ・体外受精
採卵手術により排卵直前に体内から取り出した卵子を体外で精子と受精させる治療
- ・顕微授精
顕微鏡で拡大視しながら受精の手助けを行う治療

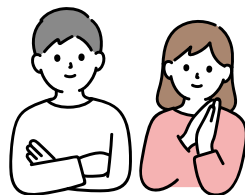
通院日数の目安

不妊治療に要する通院日数の目安は概ね以下のとおりです。ただし、以下の日数はあくまで目安であり、医師の判断、個人の状況、体調等により増減する可能性があります。

治療	月経周期ごとの通院日数目安	
	女性	男性
一般不妊治療	診療時間1回1～2時間 程度の通院：2日～6日	0～半日 ※手術を伴う場合には 1日必要
生殖補助医療	診療時間1回1～3時間 程度の通院：4日～10日 ＋診療時間1回あたり半日 ～1日程度の通院：1日～2日	0～半日 ※手術を伴う場合には 1日必要

不妊治療にかかる金額

不妊治療は2022年4月から保険適用となりました。
そのため、これまで医療機関によって異なっていた治療費用は診療報酬の点数として新たに定められました。
保険適用になるのは43歳未満までで、治療を開始した年齢に応じて保険適用になる回数が決まっています。



⚠ 不妊に関する助成制度があります！

「妊活応援検診（不妊検査費）助成制度」

不妊治療を始めるにあたって、まずは検査を受け原因を調べます。
大分県では、将来赤ちゃんを授かることを望むご夫婦や、不妊の悩みを持つご夫婦の妊活を応援するため、不妊に関する検査に要した費用の一部を助成します。

「特定不妊治療費等助成事業」

大分県や県内の市町村では、不妊治療を受けているご夫婦の経済的負担の軽減を図るため、先進医療を受けた場合等の不妊治療に要した費用の一部を助成します。

不妊治療にかかる助成金の詳細はQRコードからご確認ください⇒



☎ 不妊について相談できます「おおいた不妊・不育相談センター hopeful」

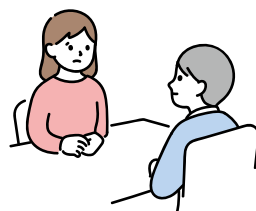
おおいた不妊・不育相談センター hopefulでは、不妊・不育に関する専門相談をお受けしています。

相談は無料で、個別に対応しますので、プライバシーは守られます。

不妊カウンセラー、助産師、臨床心理士、胚培養士、医師が対応します。

例えば…

- ・不妊症なのでしょうか、病院へいった方がよいですか
- ・治療を続けることに迷いがあります
- など



場 所：由布市挾間町医大ヶ丘1丁目1番地（大分大学医学部附属病院内）

開 所 時 間：火曜日～金曜日 12:00～20:00 土曜日 12:00～18:00

相 談 方 法：電話 080-1542-3268 面接（予約制）

ホームページ： <https://hopeful.wp.med.oita-u.ac.jp>





妊娠が成立している時には以下のような症状が現れます。
症状には個人差があるため、あくまで目安のひとつとして覚えていてください。

妊娠の兆候

○微熱が続く

妊娠初期は、ホルモンの影響によって体温が37度ほどまであがります。
そのため、長く微熱が続いているような感覚になります。

○生理が遅れている

生理予定日から1週間以上遅れている場合は妊娠の可能性があるといえますが、
この条件だけで妊娠したと決めつけることは出来ないため、必ず医師の判断を仰いでください。

○身体にむくみがでる

妊娠した状態を安定させるためのホルモンに、水分を体のなかに溜め込む作用があるため、むくみを感じやすくなります。

○気持ちが不安定になる

ホルモンバランスの変化や身体の変化により、イライラしたり不安感が増大するなど、精神面にも影響がでてきます。

○めまい、立ちくらみがする

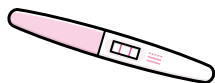
ホルモンバランスの変化によって、めまいや立ちくらみが増えます。
妊娠中は特に多くの血液を必要とするため、貧血が原因となる場合も少なくありません。めまいや立ちくらみから転倒すると危険なため、十分に気をつける必要があります。



妊娠の判断方法

①市販の妊娠判定キット

妊娠初期に分泌される尿中のホルモンを検出するもの。



②病院での診察

超音波検査により、子宮のなかに胎嚢が確認できると、妊娠と判断される。



妊娠週数

妊娠週数は、最後の月経の開始した日を妊娠0日（妊娠0週）と数えます。

1ヶ月	2ヶ月	3ヶ月	4ヶ月	5ヶ月	6ヶ月	7ヶ月	8ヶ月	9ヶ月	10ヶ月
0-3週	4-7週	8-11週	12-15週	16-19週	20-23週	24-27週	28-31週	32-35週	36-40週

☎妊娠の悩みを相談できます「おおいた妊娠ヘルプセンター」

おおいた妊娠ヘルプセンターでは、産む・産まないにかかわらず、妊娠や出産に関する相談を受け付けています。不安を1人で抱え込まずに、お気軽にご相談ください。相談は個別に対応しますので、プライバシーは守られます。

例えば…

- ・妊娠したかもしれないけれど、どうしたらいいかわからない
- ・妊娠による心身の変化に不安がある
- ・中絶について時期・費用を教えてください など



場 所：大分市羽屋3丁目2-18

開 所 時 間：毎週水曜日～日曜日 午前11時30分～午後7時（年末年始を除く）

相 談 方 法：メール（随時）、電話（開所時間内）

面接（助産師の面接は開所時間内、産婦人科医師による面談は予約制）

相 談 料：無料

☎性暴力の被害にあったら「おおいた性暴力救援センター すみれ」

相手が誰でも、どんな状況でも、自分の意思に反して受ける性的行為を「性暴力」といいます。

おおいた性暴力救援センター・すみれは、大分県が設置した、性暴力被害にあわれた方を支援する相談窓口です。秘密は守られますので、ひとりで悩まず安心してご相談ください。男性の被害者の方のご相談もお受けします。

相談専用番号：#8891（通話料無料）もしくは 097-532-0330（通話料がかかります）

相 談 時 間：24時間365日

夜間（20:00～翌朝9:00）、土日祝・年末年始はコールセンターが対応します。

相 談 方 法：電話相談、メール相談、面談相談（付き添い支援も行っています）

相 談 料：無料

〈すみれホームページ〉
メール相談はこちらから ▶



人工妊娠中絶

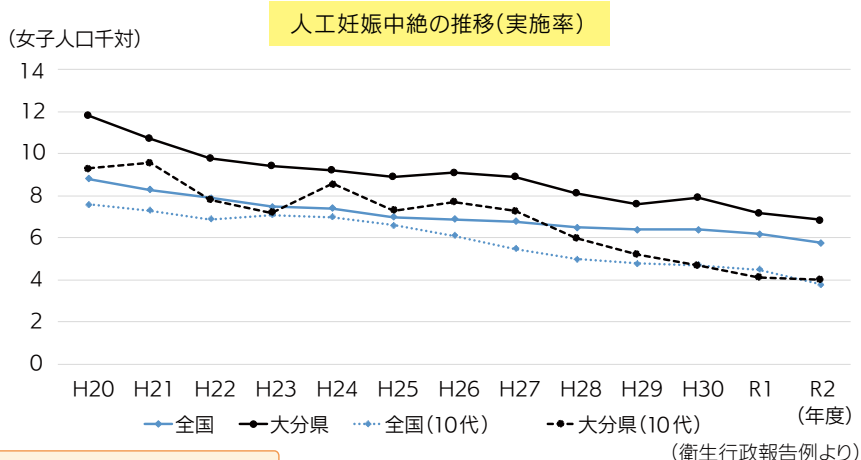
日本では「母体保護法」に基づいて、妊娠22週未満に限り、その妊娠をやめることができます。これを「人口妊娠中絶」といいます。

母体保護法の定める人口妊娠中絶を行うことができる条件は下記の2つだけです。

- 1 妊娠の継続又は分娩が身体的又は経済的理由により母体の健康を著しく害するおそれのあるもの
- 2 暴行若しくは脅迫によって又は抵抗若しくは拒絶することができない間に姦淫されて妊娠したもの

本人とパートナーの同意が必要となりますが、パートナーが分からない時または性暴力を受けた場合は本人の同意のみで中絶を行うことができます。

ただし、未成年の場合は親の同意が必要です。



中絶手術の方法

妊娠初期 ⇒ 通常は10～15分程度の手術となり、体調などに問題がなければその日のうちに帰宅できます。(12週未満)

妊娠中期 ⇒ 体に負担がかかる手術になるため、通常は数日間の入院が必要です。また、役所に死産届を提出し、胎児の埋葬許可証をもらわなければいけません。(12週～22週未満)

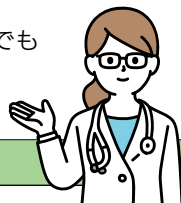
人工妊娠中絶による身体への影響

妊娠週数が進むと費用がかさむほか、身体への負担も大きくなり、将来的に月経不順になったり、不妊への影響がある可能性もあります。そのため、妊娠に早めに気づき、中絶するかどうかをできるだけ早めに決断することが大切です。

性感染症について

性感染症は性的接触で感染する疾病の総称です。ほとんどの性感染症には自覚症状がなく、知らない間に感染し、相手にうつしているという状況があるほか、不妊症や流産・早産の原因になることもあります。

治療を行えば治りますが、免疫のできない病気が多いため何度でも感染したり、免疫力の低下で再発するものもあります。

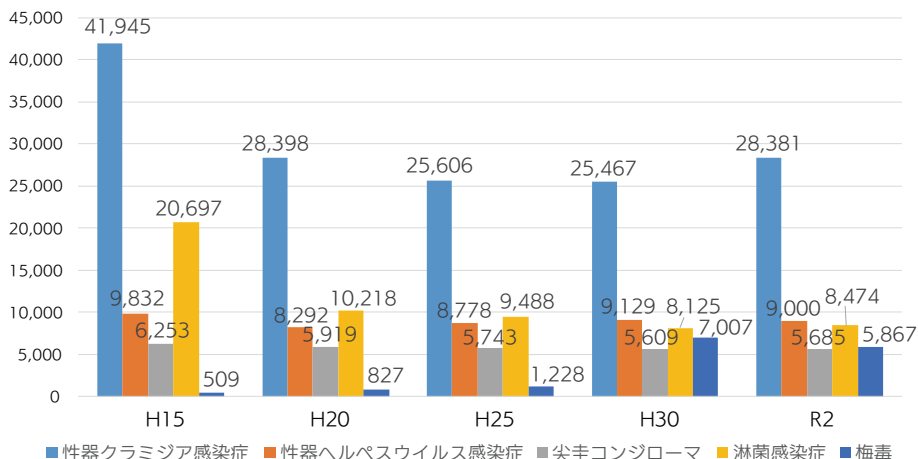


◇主な病名と症状

病 名	症 状
性器クラミジア感染症	日本で最も多い性感染症。 男性では排尿痛や尿道不快感、女性ではおりものの変化、下腹の痛みなどがあるが、感染したことに気づかない場合が多い。
性器ヘルペスウイルス感染症	性器やその周辺に水疱や潰瘍等の病変が形成される。 薬を服用すれば一旦は治癒するが、再発することもある。
尖圭コンジローマ	生殖器等に淡紅色～褐色の隆起性のものができる。 治療終了後も再発の可能性があるため、最低3ヶ月は厳重な経過観察が必要。
梅毒	世界中に広く分布している疾患。 潰瘍が形成され、無痛性の所属リンパ節腫脹を伴うことがある。
淋菌感染症	男性は主に淋菌性尿道炎、女性は子宮頸管炎を発症する。 淋菌は弱い菌で簡単に死滅するが、何度も再感染することがある。
HTLV-1感染症	自覚症状がないため、感染しているかどうかは検査をしないと分からない。HTLV-1に感染するとその中の一部の人が成人T細胞性白血病(ATL)、HTLV-1関連脊髄症(HAM/TSP)、HTLV-1ぶどう膜炎(HU)などの病気になる。

(感染症発生動向調査より)

◇性感染症報告数の推移



プレコンセプションケアチェックシート

プレコンセプションケアチェックシートを用いることで自分の身体の状態を振り返ることができます。

これからの自身の健康のために出来ることから始めていき、1つずつチェック項目を増やしていきましょう。

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。
- ☐ アルコールを控える。
- ☐ 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)
- ☐ 子宮頸がんワクチンを若いうちにうとう。
- ☐ 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

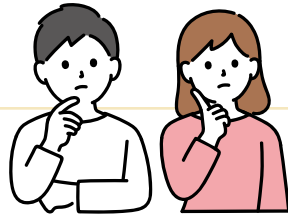
- ☐ バランスの良い食事をこころがけ、適正体重をキープしよう。
- ☐ たばこや危険ドラッグ、過度の飲酒はやめよう。
- ☐ ストレスをためこまない。
- ☐ 生活習慣病やがんのチェックをしよう。
- ☐ パートナーと一緒に健康管理をしよう。
- ☐ 感染症から自分とパートナーを守る。(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)
- ☐ ワクチン接種をしよう。(風疹・おたふくかぜ・インフルエンザなど)
- ☐ 自分と家族の病気を知っておこう。
- ☐ 計画:将来の妊娠・出産やライフプランについてパートナーと一緒に考えてみよう。

MEMO

MEMO

MEMO

自分の人生を考えるなかで、今はまだ考えていなくても
妊娠や出産に関する正しい知識を持ち、
自身の健康管理や生活習慣を見直すことは
将来のライフプランの実現につながっていきます。
この冊子を通して、自分の将来や身体について
考えるきっかけとしてみてください。



○助産師による出前講座を行っています

妊娠や出産、不妊などについて助産師が講師となって、高校や
専門学校、企業等で出前講座を行っています。費用は無料です。
詳しくは大分県こども未来課(TEL:097-506-2672)まで
お問い合わせください。

発行 大分県福祉保健部こども未来課
〒870-8501 大分市大手町3-1-1
TEL:097-506-2672 E-mail : a12470@pref.oita.lg.jp
ホームページ <https://www.pref.oita.jp/soshiki/12470/>

令和5年3月発行