



令和 6 年 3 月 27 日

ライフプランを考えるあなたへ 性と妊孕性の視点から見つめる「未来への選択肢」

プレコンセプションケアを中学・高校生に知ってもらうための 冊子と WEB が完成

◆発表のポイント

- ・プレコンセプションケア（将来の妊娠を考える場合に必要となる適切な情報獲得と身体や心のケア）について中学生や高校生に知ってもらうことは重要です。
- ・岡山県では、中学生や高校生がライフプランを立てるうえで、必要な情報をつたえるため、「未来のパパ&ママを育てる出前講座等推進事業」を長年行っていますが、すべての生徒や保護者に受講してもらうことは困難でした。
- ・今回、岡山大学大学院保健学研究科は、岡山県からの委託を受け、プレコンセプションケアの視点を入れたパンフレット「ライフプランを考えるあなたへ ～性と妊孕性の視点から見つめる『未来への選択肢』～」と、それに連動した WEB サイトを作成しました。
- ・パンフレットは、県下の高校生と中学 3 年生に配付され、自己学習が可能になっています。また、このような教育を受けてこなかった保護者を含めた大人たちにも、ぜひ、一読して頂きたい内容になっています。

東京都が、健康な女性に対し「今は、適当なパートナーがない」「今は、仕事を優先したい」などを考えた場合に行う卵子の凍結保存に対して助成制度を作ったところ、予想外に多くの希望者が見られたことが知られています。「卵子の老化」という言葉が知られるようになり、ライフプランを立てるうえで、年齢と妊孕性（妊娠する能力）との関係を知っておくことが必要であること、そして、そのことへの対処法があることなどの知識は必須となってきています。

また、将来の妊娠を考える場合に必要となる適切な情報獲得と身体や心のケアを行っておくこと、すなわち、「プレコンセプションケア」という言葉も目にするようになってきました。

岡山県では、中学生や高校生がライフプランを立てるうえで、必要な情報をつたえるため、「未来のパパ&ママを育てる出前講座等推進事業」を長年行っていますが、すべての生徒や保護者に受講してもらうことは困難でした。このため、今回、岡山大学大学院保健学研究科は、岡山県からの委託を受け、プレコンセプションケアの視点を入れたパンフレット「ライフプランを考えるあなたへ ～性と妊孕性の視点から見つめる『未来への選択肢』～」と、それに連動した WEB サイトを作成しました。これは、狭い意味でのプレコンセプションケアにとどまらず、妊娠してから、あるいは子育てを始めてから困ることがないように、広範囲の内容になっています。

妊娠や子どもを持つことなども含めた「未来への選択肢」を考えるうえで必要な情報やケアが



PRESS RELEASE

わかるチェックシートも作成しています。自己評価をして、生活習慣の改善にもつなげていただければと思います。

ライフプランには多様な選択肢がありますし、それには、正解や不正解はありません。しかし、「知らなかった」ということで、後悔する人が少なくなるように、いろいろな知識を持っておくことは重要です。パンフレットは、県下の高校生と中学3年生に配付され、自己学習が可能になっています。また、このような教育を受けてこなかった保護者を含めた大人たちにも、ぜひ、一読して頂きたい内容になっています。

◆研究者からのひとこと

中塚研究室では、多くの研究者や学生がリプロダクションやジェンダーについて研究しています。気軽にご連絡ください。

<https://www.okayama-u.ac.jp/user/mikiya/>



岡山大学学術研究院保健学域 教授
おかやま妊娠・出産サポートセンター センター長
岡山県不妊専門相談センター長
中塚幹也

<お問い合わせ>

岡山大学学術研究院保健学域
教授 中塚幹也

岡山大学大学院保健学研究科
「妊娠中からの母子支援」即戦力育成プログラム事務局
(電話番号・FAX) 086-235-6538



岡山大学は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

ライフプランを考えるあなたへ
性と妊孕性の視点から見つめる

「妊孕性」とは妊娠する、
子どもを持つ力のこと

未来への選択肢

恋愛する

結婚する

妊娠する

仕事に
生きる

留学する

子どもを持つ

親子で読んで
会話してみよう

サイトにアクセスして
もっと深く学ぼう！

周りの人も
いっしょに
子育てをする

子どもが
できず悩む

2-3
ページ

ライフプランを考えたときのプレコンセプションケア
まずは「自分」をチェック！

4-5
ページ

卵子も精子も大きく関わる
妊娠について知ろう

6-7
ページ

不妊症の原因は男女で半々！
妊娠をしない不妊症と
流産や死産を繰り返す不育症
卵子も精子も老化する!?

「岡山県妊孕性等普及啓発標準プログラム」等作成事業

岡山県保健医療部健康推進課
岡山大学大学院保健学研究科

ライフプランを考えるときのプレコンセプションケア まずは「自分」をチェック!



「今の自分の状態」を知ろう!

10~20代の今、性別を問わず自分の体調や生活習慣をしっかり管理できていなかったり、「この程度なら大丈夫」と月経トラブルを放置していたりすると、**将来の妊娠に悪影響**がある場合があります。また、精子の数や運動に影響する病気や生活習慣もあります。将来、子どもを持つことを望まない人にとっても、若いうちから自分できちんと健康管理をすることで、病気を早期に見つけ、生涯を通して充実した生活を送ることができます。今のあなたは大丈夫でしょうか? チェックシートであなたの健康状態をチェックしてみましょう!



知っておきたいプレコンセプションケアの関連ワード

月経にまつわるトラブル

月経(生理)中の「しんどさ」や月経前の体調不良(月経前症候群:PMS)があれば、病気のサインかも。放置せずに、相談してみよう。



思春期の人間関係

交際中のパートナーとの間のデートDVはリアルでもSNS上でも起きます。スマホを使いすぎてスマホ依存症もトラブルの原因になり、心身ともに不調をきたすことがあります。性交のみではなく、キスやハグをする前にも相手の同意(性的同意)が必要です。



生理の貧困



経済的な理由で生理用品を購入できない、シングルファーザーの家庭で生理のことを相談できる人がいないなど、知識不足や不適切な対処により健康被害を受けることがあります。

思春期やせ症

極度なやせ志向やストレスなどに伴い、食事をしない、またはできない心理状態になります。月経が止まることや命に関わることもあります。性別にかかわらず見られます。

フェムテック って知ってる?

女性が抱える健康課題をテクノロジーで解決する製品やサービスのこと。眠水シヨーや月経カップ、生理管理アプリなど身近なものから、卵巣年齢のチェックや卵子凍結サービスなど様々なものがあります。フェムテックとは言いませんが、**男性用の精子の状態をチェックするキット**もあります。

プレコンセプションケアとは

体や心の状態を知り、将来子どもを持つ可能性も考えて健康に向き合うこと

将来の自分たちのために体に向き合うことが大事なんだね



喫煙や飲酒



たばこやアルコールは卵子や精子の質を悪くして不妊の原因になることがあります。妊娠中に摂取すると流産や子どもの病気のリスクが高くなります。

葉酸

葉酸はビタミンBの一種で、妊娠初期に不足すると胎児の病気につながる可能性があります。毎日の食事で摂取することが基本ですが、日本人の食事で不足しているため、**妊娠前からサプリメント**として飲んでおくことも勧められています。



性感染症



クラミジア感染症などの性感染症は、気付かずに放置していると不妊の原因になる場合があります。**梅毒**は感染部位(生殖器など)にしこりや潰瘍(癒れ込んだ傷)ができてきたり、全身に発疹が出るなどの症状がでます。妊婦が感染すると**早産**や**赤ちゃんの病気**につながります。**パートナーと同時に治療**しなければなりません。

女性の病気



多嚢卵性卵巣症候群(月経不順、不正出血、無月経が主な症状。時に、にきびや多毛も見られます。)や**子宮内膜症**(激しい月経痛や貧血が主な症状)などは生活に支障がでたり、将来の妊娠に悪影響があったりします。気になる場合は、早めに婦人科を受診しましょう。

男性の病気

流行性耳下腺炎(おたふく風邪)や**精索静脈瘤**(精巣の血管が腫れて温度が上がる)で精子が少なくなることもあります。**勃起や射精の障害**につながる習慣にも気をつけましょう。

HPVワクチン

HPVは「子宮頸がん」の原因となるウイルスです。主に性交によって感染し、性交経験がある約80%の女性が50歳までに一度は感染するともいわれていますが、一部の女性に子宮頸がんを発生させます。国は、性交前の年代のうちに**HPVワクチン**を打って感染を予防することを推進しています。男性にも**陰茎、肛門、咽頭**などのがんを発生させます。

風疹ワクチンについて

妊娠中にかかると、胎児が病気を持つリスクが高まります。女性はもちろんパートナーや家族も抗体検査をして、必要なら**ワクチン**を接種しておくことで、妊娠中の感染を防ぐ環境づくりが大切です。

日本人の3~10%の割合

ライフプランは全ての人にとって重要です

性的マイノリティ(LGBTQ+)

性的マイノリティ(LGBTQ+)とは

LGBTQ+とは、Lesbian(レズビアン、女性同性愛者)、Gay(ゲイ、男性同性愛者)、Bisexual(バイセクシュアル、両性愛者)、Transgender(トランスジェンダー、性自認が出生時に割り当てられた性別とは異なる人)、QueerやQuestioning(揺れている、特定されたくない人々)の頭文字とそれ以外という意味の「+」をつなげた言葉で、性的マイノリティ(性的少数者)の総称としても使われています。

結婚すること

日本でもトランスジェンダーの人々は戸籍上の性別を変更して結婚することが可能です。また、世界で見ると同性愛の人々も同性婚が可能な国が増えていきます。

子どもを持つこと

LGBTQ+の人々が子どもを持ちたいと考えたとき、第三者から、精子や卵子の提供を受けて子どもを持つことも行われています。また、養子や里子を迎えている人々もいます。[P6参照]

不妊症の原因は男女で半々！ 妊娠をしない**不妊症**と 流産や死産を繰り返す**不育症**

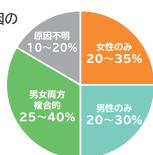
不妊症とは？



詳しくはこちら

「不妊症」とは、生殖年齢の男女が避妊せず定期的に性交を行っているにもかかわらず、1年以上妊娠しない状態です。また、1年たっていないまでも、もともと妊娠しにくい原因があり、それに対する治療が必要な場合は「不妊症」として治療を始めます。不妊症の原因は様々で、プレコンセプションケア(P2・3参照)が十分にできていない場合も妊娠しにくくなる場合があります。不妊症は女性に原因があると思われがちですが、男性にも原因がある場合が多く、その割合は男女半々です。

不妊原因の割合



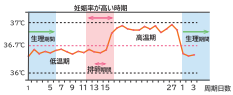
不妊の原因は男女で半々なんだね！



不妊症の治療

タイミング法

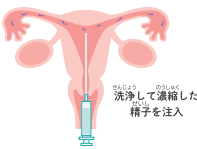
妊娠しやすいタイミングを予想して、その日に性交を行う方法です。ただし、排卵があり、かつ精液検査の結果に問題がない場合でないと妊娠しません。



基礎体温が二相性（低温期と高温期がある）の場合は低温期の最後の日に合わせて性交を行います。排卵日を見つけるキットも売られています。

人工授精

排卵の日に合わせて、パートナーの精子を子宮内に注入する方法です。できるだけ多くの精子を卵管に近いところまで入れます。受精から妊娠までの過程は自然妊娠と全く同じです。



体外受精・顕微授精と胚移植

麻酔をかけて、体内にある卵巣に針を刺して卵子を取り出し、体外で精子と受精させる方法です。培養皿の中で受精し発育した良好な受精卵(胚)を子宮内に移植します。通常法では卵子に精子を振りかけますが、顕微授精では、顕微鏡で確認しながら細いガラス針の先端に1個の精子を入れて卵子に直接注入します。



不妊治療は費用や体への負担、仕事との両立、ワーク・ライフ・バランスを考慮して進める必要があります。

カップルのみでは子どもを持つことができない場合には

他の人の力を借りて子どもを持つ様々な方法も…日本でもルール作りが議論されています。

卵子提供
卵子提供者(卵子ドナー)の卵子とパートナーの精子とを体外で受精させて受精卵(胚)を作り、それを子宮内に移植して妊娠を期待します。

里子・里親と養子・養親

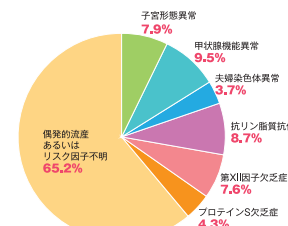
「里親制度」は、育てられない親の代わりに一時的に子どもを預かって育てる制度のこと。一方、「養子縁組」は民法に基づいて法的な親子関係を成立させる制度で、養親が子の親権者となります。実子に近い安定した家庭を持つための制度です。



精子提供
無精子症(精液内や精巣内に精子がない状態)や、精子に受精能力がないと診断された場合に、精子提供者(精子ドナー)から提供された精子を使用して不妊治療を行います。

不育症とは？

妊娠はするけれども、流産、死産や新生児死亡などを繰り返して結果的に子どもを持つことができない場合は、不育症と呼ばれます。一般的には流産・死産を2回経験した場合には(一部の死産では1回でも)、原因を調べることをお勧めします。また、1人目が正常に生まれていても、流産や死産を繰り返した場合は、やはり、続発性不育症として検査をし、必要であれば治療を行います。



不育症のリスク因子(原因)はさまざま

厚生労働科学研究班による不育症のリスク因子別の頻度を円グラフで示します。子宮の形が正常とは異なる子宮形態異常、甲状腺の異常、両親のどちらかの染色体異常、抗リン脂質抗体陽性、凝固因子の異常などがあります。

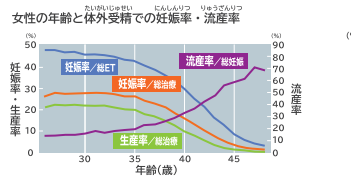
不育症のリスク因子別頻度 (出典 Morita K. et al. J Obstet Gynecol Res. 2019; 45: 1997-2006.)

糖尿病や甲状腺ホルモンの異常が見つかった場合にはその治療を行います。抗リン脂質抗体症候群や凝固異常では、妊娠中、抗凝固療法(低用量アスピリン内服やヘパリン注射など)を行う場合もあります。不育症外来を受診した方は、適切な対応を受けることで最終的に約80%が出産に至るとされています。

「年齢」が不妊の原因になることも… 卵子も精子も老化する!?

卵子の数、ピークは胎児の頃

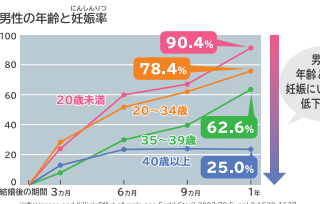
卵子は、女性が生まれる前から作られ、休眠状態で卵巣の中にあります。胎児の時期が最も多く、その数は700万個。しかし、その後は卵子が新たに作られることなく、年齢を重ねるとともに減っていきます。年齢が高くなるにつれて徐々に卵子の質も低下(いわゆる老化)が進み、妊娠率が下がるとともに、胎児の染色体異常の発生率も上昇します。



出典 一般社団法人日本生殖医学会「2020年体外受精・顕微授精等に関する臨床実態報告」(2020年ART実態報告)

実は精子も老化する

精子は約2ヶ月半かけて精巣内で作られます。精子の数は年齢を重ねるとともに減っていきます。また精子の状態は、ストレスや不適切な生活習慣によっても悪化します。さらにDNAが損傷した精子が増加した場合、妊娠初期の流産が増加する可能性も指摘されています。



男性の年齢とともに妊娠にいたる率は低下します

出典 Hassan and Killick Effect of male age on Fertil Steril. 2003; 79 Suppl 3: 1520-1527



ライフプランを考えるあなたへ
まんがで読む
未来への選択肢



ライフプランを考えるあなたへ
まんがで読む
未来への選択肢 (拡大版)



You Tubeで動画配信中
「リプロトーク」で検索



ふにんちりょう
不妊治療のことなどにも
詳しく触れています!

性の多様性を
一緒に学ぼう!



知っておきたいシリーズ

- ①いのちのはじまりの旅
- ②年齢と卵子や精子のかんけい
- ③妊娠・出産子育て事情
- ④出生前検査



妊娠・子育て・不妊症・性・ジェンダーに関する「本を読みたい」「情報を得たい」
また、「困ったことが起きた」という場合は…

岡山県不妊専門相談センター
「不妊・不育とこころの相談室」

TEL&FAX 086-235-6542
E-mail: funin@okayama-u.ac.jp



おかやま妊娠・出産サポートセンター
「妊娠・安心相談室」

TEL&FAX 086-235-7899
E-mail: ninshin@okayama-u.ac.jp



「岡山県妊孕性等普及啓発標準プログラム」等作成事業

岡山県保健医療部健康推進課 岡山大学大学院保健学研究科
一 監修 一 岡山大学学術研究院保健学域 岡山大学病院リプロダクションセンター
岡山大学生殖補助医療技術教育研究(ART)センター 中塚幹也

