

あなたの将来を守る正しい知識! 不妊 妊娠 カラダのこと。

困ったら一人で悩まないで、ぜひご相談ください。

きっといい答えが見つかります。



男女問わず全ての若者に知ってほしい

おおさか性と健康の相談センター「caran-coron（カラソコロン）」

不妊・不育に関する相談、カラダや性に関することについてのチャット相談等を実施しています。

カラダや性に関するチャット相談



専門相談員(助産師)が、あなたのカラダや性に関する悩みや不安に寄り添い、一緒に考えます。
相談内容の秘密は守られますので、安心してご相談ください。
第1～第4金曜日16時～20時



プレコンセプションケアに関するホームページ「大切なからだとこころのために」



年齢によるからだとこころの変化や妊娠のしくみをはじめ、性や生殖に関する様々な情報を掲載しています。



不妊・不育に関する電話相談

不妊・不育に関する女性産婦人科医師による面接相談

不妊・不育に関するカウンセリング

※面接相談・カウンセリングは予約が必要です。
ホームページよりご確認ください。



大阪府
大阪府健康医療部保健医療室地域保健課
住所:大阪市中央区大手前2丁目1-22
電話:06-6944-6698



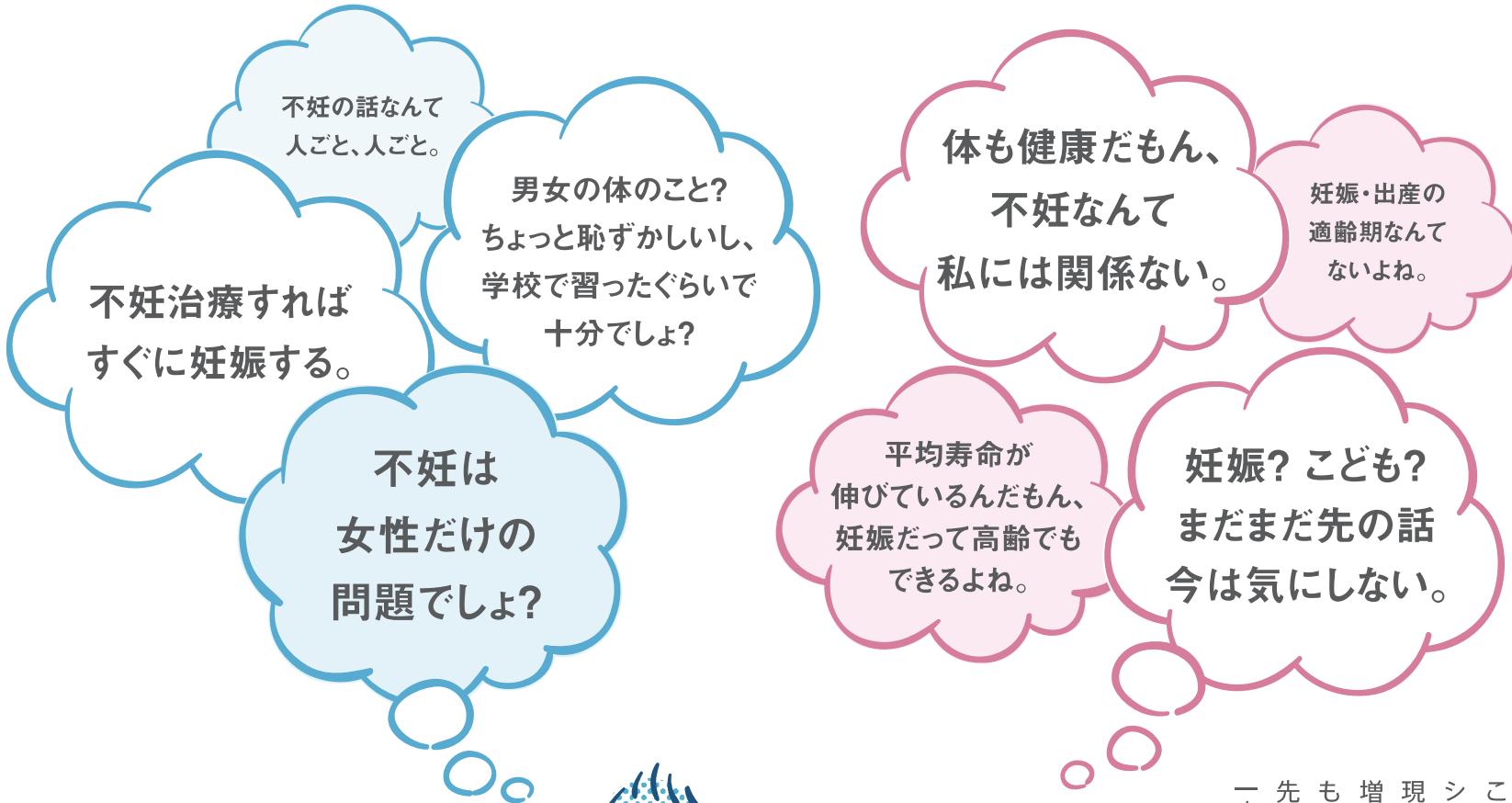
大阪市
大阪市こども青少年局子育て支援部管理課
住所:大阪市北区中之島1丁目3-20
電話:06-6208-9966

※このパンフレットは、東京都の許諾を得て大阪府・大阪市が発行しています。
出典:東京都福祉局「いつか子供がほしいと思っているあなたへ」
(承認番号:7福祉子家第1812号 7福祉子家第1813号)

令和7年12月発行

妊娠や不妊はまだ自分には関係ないから大丈夫と思つていませんか？

知つてください。後悔しないために。
曖昧な知識だけで判断せず正しい情報を

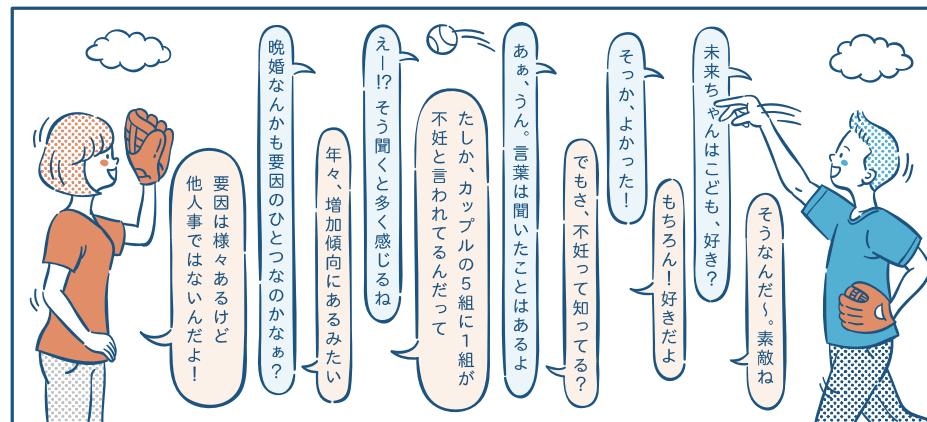


不妊の定義

不妊は「生殖年齢の男女が妊娠を希望し、ある一定期間、性生活をおこなっているにもかかわらず、妊娠の成立をみない場合」と定義されています（日本婦人科婦人科学会編 産婦人科用語集より）。この「一定期間」は、以前は2年とされていましたが、晩婚化傾向にある昨今では、1年以上とされています。また、出産経験があるのに2人目以降を妊娠しない場合を「続発性不妊（二人目不妊）」、妊娠しても流産・死産を繰り返す場合を「不育症」といいます。

今はまだ早いけど、いつか誰かと結婚して、こどもを一緒に育てたい。
シンプルな将来設計のように感じますが、現在、不妊の検査や治療を受けるカップルは増加傾向にあります。
もしかしたら私たちもそうかもしない……。
先の話と思わず、自分自身のこととして、一度真剣に向き合ってみましょう。

不妊のカップルは増加傾向！



あなたは何歳で子どもをつくりたいですか？

不妊を心配している夫婦の割合
は年々増加の傾向にあり、2002年は26.1%でした。が、2021年には39.2%となっています。また、実際に不妊の検査や治療を受けた・現在受けている件数も増えており、子どもがいな

い夫婦では29.7%、子どもが1人いる夫婦では31.3%となっています。その背景には、女性の社会進出や若年層の経済的な不安などにより、結婚する年齢が遅くなつたこと。それにともない、子どもを望む年齢も高齢化しているか

ど、妊娠はしづらくなります。が、20代の夫婦であれば不妊は関係ないかというと、そうではありません。20～29歳では、33.2%が不妊の心配をしたことがあります。12.0%が検査や治療を受けているのが現状です。

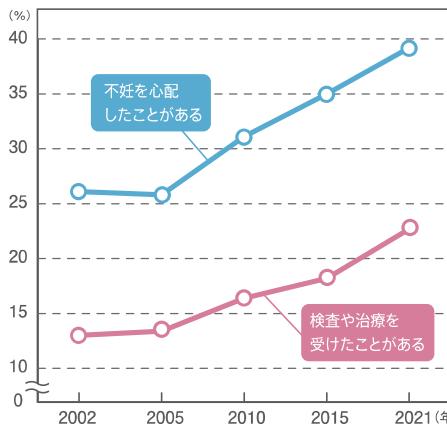
不妊の検査・治療の経験がある夫婦の割合

1組
——
4.4組

同時に、不妊治療が広く普及して検査や治療に対するハードルが低くなつたことも要因といえ



不妊の心配・治療経験の割合



出典:第16回出生動向基本調査(2021)より(国立社会保障・人口問題研究所)

をとればどうほ
男女ともに年
を高めると、不
妊治療が広く普及し
て検査や治療に
対するハードル
が低くなつたこ
とも要因といえ
るでしょう。

不妊の原因の半分は男性にあります



卵子と同様に精子も加齢の影響を受ける

「射精できれば不妊ではない」は間違い

妊娠や不妊と聞くと、女性だけの問題と思われがちですが、妊娠のメカニズムはとても複雑で不妊の原因は男女1対1の割合といわれています。女性の場合は、卵子や卵巣、子宮になんらかの問題があるケースが多く、体质的

なものもあれば加齢による衰えが影響している場合もあります。

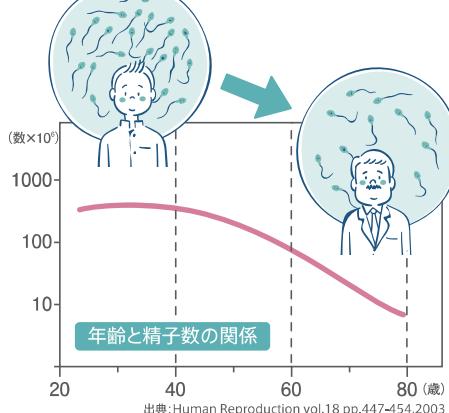
男性も精巣や精子、精子の通り道に問題がある場合や、性行為が最後までできない等の原因があげられます。そして精子にも加齢の影響があります。精子は思春期以降、高齢になつても毎日新しいものが精巣のなかでつくれていますが、35歳を過ぎた頃から徐々に量が減つています。また精子の運動率や奇形率など、質にも変化があり、とくに50歳をすぎると遺伝子異常が起こりやすくなるというデータがあります。

これらは正常な射精ができる、形態など、質にも変化があります。また精子の運動率や奇形率など、質にも変化があり、とくに50歳をすぎると遺伝子異常が起こりやすくなるというデータがあります。

男性の場合	<ul style="list-style-type: none"> ●精巣でうまく精子が作れなかったり、精子に問題がある ●精子の通り道に問題がある ●性行為がうまくいかない
女性の場合	<ul style="list-style-type: none"> ●排卵がうまくできず、ホルモンバランスが悪い ●卵子や精子、受精卵の移動がうまくいかない ●受精卵の着床がうまくいかない ●精子の運動を妨げてしまう

なんと

不妊の原因は 1:1 ♀ 男性 女性



妊娠や不妊と聞くと、女性だけの問題と思われがちですが、妊娠のメカニズムはとても複雑で不妊の原因は男女1対1の割合といわれています。女性の場合は、卵子や卵巣、子宮になんらかの問題があるケースが多く、体质的

なものもあれば加齢による衰えが影響している場合もあります。

男性も精巣や精子、精子の通り道に問題がある場合や、性行為が最後までできない等の原因があげられます。そして精子にも加齢の影響があります。精子は思春期以降、高齢になつても毎日新しいものが精巣のなかでつくれていますが、35歳を過ぎた頃から徐々に量が減つています。また精子の運動率や奇形率など、質にも変化があり、とくに50歳をすぎると遺伝子異常が起こりやすくなるというデータがあります。

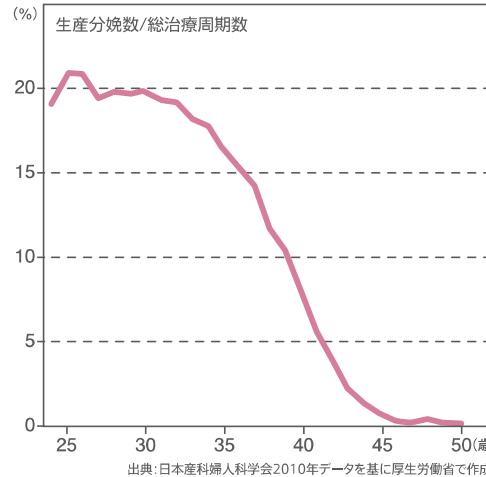
これらは正常な射精ができる、形態など、質にも変化があります。また精子の運動率や奇形率など、質にも変化があり、とくに50歳をすぎると遺伝子異常が起こりやすくなるというデータがあります。

男性の場合	<ul style="list-style-type: none"> ●精巣でうまく精子が作れなかったり、精子に問題がある ●精子の通り道に問題がある ●性行為がうまくいかない
女性の場合	<ul style="list-style-type: none"> ●排卵がうまくできず、ホルモンバランスが悪い ●卵子や精子、受精卵の移動がうまくいかない ●受精卵の着床がうまくいかない ●精子の運動を妨げてしまう

不妊治療は万能ではない

体外受精をおこなつても妊娠しづらい現状 35歳を過ぎると出産率が急激に下がります

生殖補助医療における年齢と生産分娩率



自然妊娠が困難な場合は、人工授精や体外受精などの生殖補助医療を受けることがあります。人工授精は、精液を直接子宮腔に注入し、妊娠をはかる治療法をいいます。体外

受精は、採卵手術により、排卵前に体内から取り出した卵子と精子の受精を体外で行う治療法をいいます。晩婚化や高齢出産が増え、生殖補助医療も日々進歩していますが、残

念ながらそれらの技術を持つても必ず妊娠・出産できるわけではありません。上の図は生殖補助医療を受けた女性の年齢と出産分娩数(妊娠から出産にいたった数)を表したものです。

患者の年齢が33歳くらいまでは総治療数のうち20%程度の出産率がありますが、それ以降は年々下がっていきます。39歳で10.2%、40歳で7.7%、44歳では1.3%とぐわづかになっています。妊娠・出産にはできやすい時期(年齢)があるので、仕事を持っていたとしても計画的にその時期を見極めることが大切です。

出産率 (総治療数のうち)

比較的若いとされる

わずか

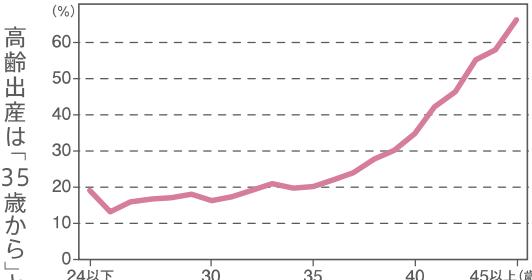
33歳位までも、20%



高齢出産（35歳以上）のリスク

芸能人も多い？35歳以降の出産 母体にも胎児にも複数の危険がともないます

生殖補助医療における年齢と流産率



出典：日本産科婦人科学会2010年データを基に厚生労働省で作成

この年齢です。

高齢出産のリスクでまずあげられるのが、流産率の上昇。不妊治療をして妊娠しても35歳では20・3%、40歳では35・1%、44歳以上になると約60%が流産しているという

報告があります。妊娠中の妊娠高血圧症や妊娠糖尿病などの合併症を発症しやすくなるほか、早産のリスクが上がる、帝王切開率が上がってしまう、産道が広がらず分娩が長引く等の症状が多くみられます。

ういの」「35歳から」とされています。「そのくらいな

ういの」「34歳以下に比べると妊娠・出産時にさまざまなトラブルが起きやすくなるのが、34歳以下に比べると妊娠・出産時にさまざまなトラブルが起きやすくなるのが、

る場合は、初産に比べればリスクは低くなりますが、染色体異常や流産については、同様の確率になります。

- 妊娠率が下がる
- 妊娠高血圧症などのトラブルが起こりやすい
- 流産が起こりやすい
- 胎児の先天異常の確率が上がる
- 難産になりやすい
- 出産時の出血が多くなりやすい
- 産後の回復が遅い

第二子以降が高齢出産とな

高齢出産のリスク

例えば 流産の確率
30～35歳で 20% → 40歳以上では 40%以上



●精子の数(濃度)
精液1mlあたりに含まれる精子の数。 1.5×10^6 (1,500万)/ml以上が正常とされています。

●精液の量
一度の射精で排出される精液全体の量のこと。基準値では1.5ml以上が正常とされています。



●精子の運動率
すべての精子のうち、何%の精子が元気に動いています。40%以上動いていれば正常とされています。

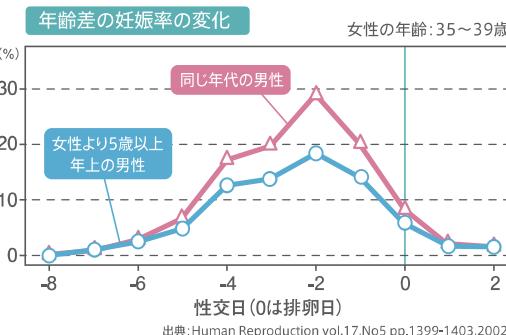
●精子のかたち
尾が2つある、頭部が潰れている等、かたちが正常ではない精子は妊娠させらるからが弱くなります。

男性は思春期になると精巣内で毎日精子が作られるようになり、約74日間かけて射精可能な状態の精子ができるります。精子は、年齢を重ねても日々新しいものがつくられ、女性の閉経のような変化がないこともあります、「射精さえできれば何歳になんても生きられます。そのなかで受

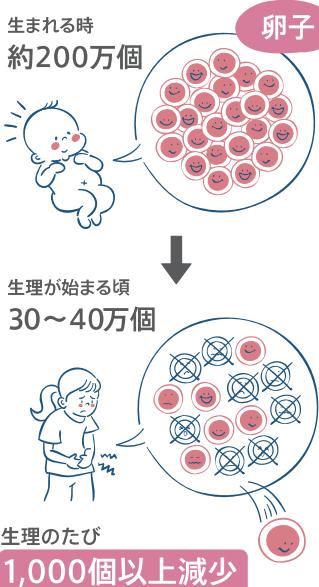
殖能力がある」という認識が広く信じられてきました。しかし、実際にはそうではありません。妊娠を大きく左右するのは、精子の質と量です。精液の99%は精漿(せいじょう)と呼ばれる分泌物で、妊娠に必要な精子は精液中の約1%にすぎません。そのなかで受

精するための精子数が不足していたり(乏精子症)、精子がまったく存在しなかつたり(無精子症)すれば、妊娠はできません。加えて、精子が卵子に到達するためには必要な運動機能を備えていない(精子無力症)、正常な形態の精子が少ない(奇形精子症)ことも不妊の原因となります。

そして卵子同様、精子も年齢の影響を受けています。たとえば、夫と妻が同年齢の夫婦に比べ、夫が妻より年上の夫婦のほうが妊娠率が低いというデータがあります。年齢とともに精子にも衰えが現れてきます。



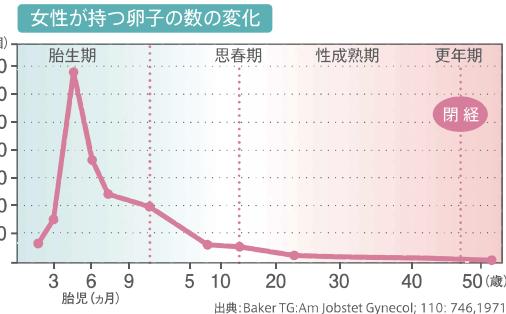
妊娠に大きく関わるのは精子の質と量！



女性は、お母さんのお腹にいるときに「生分の卵子のもと(原始卵胞)」がつくれられ、その後新しい卵子が補充されることがあります。原始細胞は、生まれた原始細胞は、生まれるときに100～200万個程度になり、思春期頃までにさらには原始細胞の減り方がは安定するので、もっとも妊娠・出産に適した性成熟期となります。30代後半から30代半ばを過ぎると、卵子を守る細胞も少なくなっています。そこで受精卵や胚になれないことが多い、結果妊娠しにくくなります。さらに受精卵になつても流産や染色体異常などのリスクが高まります。現代は女性の生き方が多様化し、初婚年齢や平均寿

命が年々上がっています。それでも閉経年齢はさほど変わっていません。つまり妊娠・出産適齢期についても変わらないのです。

1,000個以下になつて、閉経を迎えます。卵子はいつでも自分と同じだけの年を重ねていくもので、老化してしまった卵子を若返らせるることはできません。20代の卵子は、ツヤのある球状をしていますが、30代半ばを過ぎると、卵子を守る細胞も少なくなっています。そこで受精卵や胚になれないことが多い、結果妊娠しにくくなります。さらに受精卵になつても流産や染色体異常などのリスクが高まります。現代は女性の生き方が多様化し、初婚年齢や平均寿命が年々上がっています。それでも閉経年齢はさほど変わっていません。つまり妊娠・出産適齢期についても変わらないのです。



卵子は年齢とともに減つていき、老化する



自分の未来をより明確にする、 ライフプランという提案

女性の場合、仕事が充実しはじめる時期と妊娠・出産の適齢期(20～30代前半)が重なる可能性があります。でも妊娠・出産には適した時期があります。5年後、10年後、20年後……出産や子育てを含んだ具体的な人生設計を考えてみましょう。



04

より明確な未来設計、
ライフプランの完成。

計画通りにいかなくとも悲観することはできません。そのときはプランを修正したり、試行錯誤を重ね、より自分に合ったものに変えていきましょう。

ライフプランは
常に柔軟性を
持たせる

03

年齢を軸にして
ライフプランを具体的に
書いてみる。

2人の年齢を軸にして、希望することを具体的に記入。大きな買い物やこどもの進学など、お金が動くイベントも明記しておくと、よりわかりやすくなります。

02

パートナーと話したり、
整理しながら何が
必要か調べたりする。

パートナーと意見交換し、お互いのやりたいことや、それを実行するために必要なことを整理しましょう。パートナーがない場合は推測でかまいません。

01

これからのこと、
やりたい事や夢、
頭の中で考えてみる。

留学や就職、仕事での独立のほか、結婚や出産、またこどもが何人ほしい等、自分の人生でやりたいことを思いつく限りあげてみましょう。

修正したり試行錯誤を重ねて、より自分らしいライフプランを再検討。

ライフプランを作成しても、
それに縛られることはあります。
たとえば、意図せず仕事やパートナーが
変わることもあるでしょう。
そんなときは「計画はあくまで計画」と柔軟に捉え、
ライフプランを再検討してみましょう。

Q ダイエットで生理が止まってしまったのですが、どうしたらいいですか？

A 正確な原因と対策を知るためにも婦人科を受診しましょう。

ダイエット等により体重が急激に減ることによって女性ホルモンが不足し、月經不順や排卵障害を起こすことがあります。もし3か月以上月經が止まっているようでしたら、婦人科を受診しない場合があります。

不妊に関する 気になること Q & A お悩み解決！

若者からよく
他人に聞きづらい疑
ぜひ参考にし
てください。



Q

日常生活で
気をつけることはありますか？

A 日頃から生活習慣を整え、適正体重をキープしましょう。

女性は基礎体温の記録を習慣づけましょう。自分の体温リズムを知ることで、不調を見つけやすくなります。一方男性は、精子は高温に弱いので、精巣に熱を与えすぎないようにして、精子の質を落とさない工夫を。たとえば下着は、ボクサーパンツやブリーフよりトランクスがおすすめです。妊娠出産のためばかりでなく、健康のためにも男女ともに適度な運動をして適正体重を保ち、節度ある飲酒、そして禁煙を心がけましょう。

Q 性感染症は不妊の原因になりますか？

A 放置せず、早期受診＆治療を

性器クラミジア感染症と淋菌感染症は不妊の原因にな

ることがあります。自覚症状がないうちに炎症が進む

こともあります。排尿痛やおりものの変化など、少しでも体に異変を感じたらパートナーと一緒に受診し、早期治療を心がけましょう。

Q 中絶すると将来不妊になりやすいって本当ですか？

A 直接的な原因にはなりませんが、術後の経過に注意しましょう。

中絶が直接的に不妊につながることはないと言われています。中絶をしても妊娠出産をしている人はたくさんいます。ただし、子宮内に傷がついたり、術後に感染症にかかり、発熱、出血がくだけます。

Q 男性の不妊の検査はどこでしてもらえますか？

A 泌尿器科や不妊専門クリニックで検査してもらることができます。

男性不妊の検査では、精子の量や精子の数、動いている精子の割合(運動率)などがわかります。精子の状態は体調やストレスの影響を受けやすいので、たとえ数値が悪くても一度の検査では判断できません。2、3か月おきに数回調べてみると、検査を受ける場合も、精液検査も受け付けています。不妊治療専門クリニックも多いので、問い合わせてみてください。

#プレコンセプションケアに取組む女性への支援

大阪府早発卵巣不全患者等妊よう性温存治療助成試行事業

プレコン講座を通じ、将来のことについて具体的に考えたうえで、身体の状態を知り（AMH検査）、必要な場合は卵子凍結や生殖補助医療を行うことができるよう助成を行います。

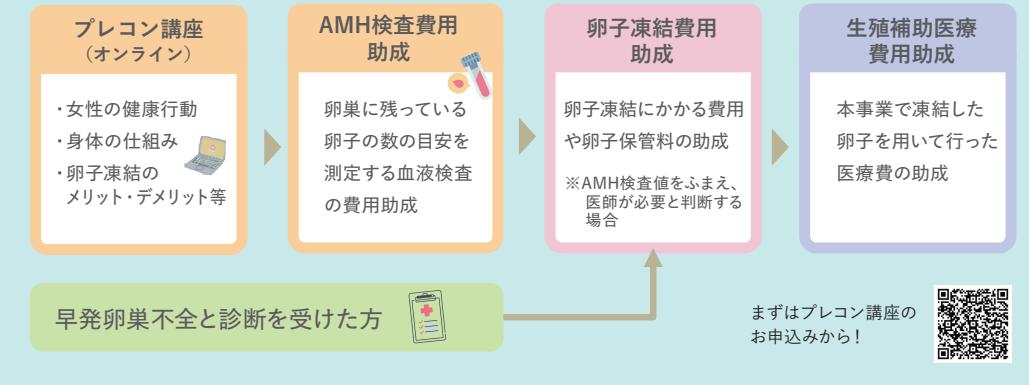
要件の詳細や助成額などは大阪府HPをご確認ください。



©2014 大阪府もずやん



◆対象：府内在住女性（主に18～39歳）



大阪市不妊検査費助成事業

将来的に子どもを授かることを希望する夫婦に対し、適切な治療を始められるよう、不妊検査費を助成します。

大阪市特定不妊治療費（先進医療）助成事業

保険診療の特定不妊治療を行っている人が、先進医療（タイムラプス等）も行った場合、先進医療費の助成を行います。

保険診療の特定不妊治療

保険（7割）

自己負担（3割）

助成対象

先進医療

自己負担（10割）

大阪市HP



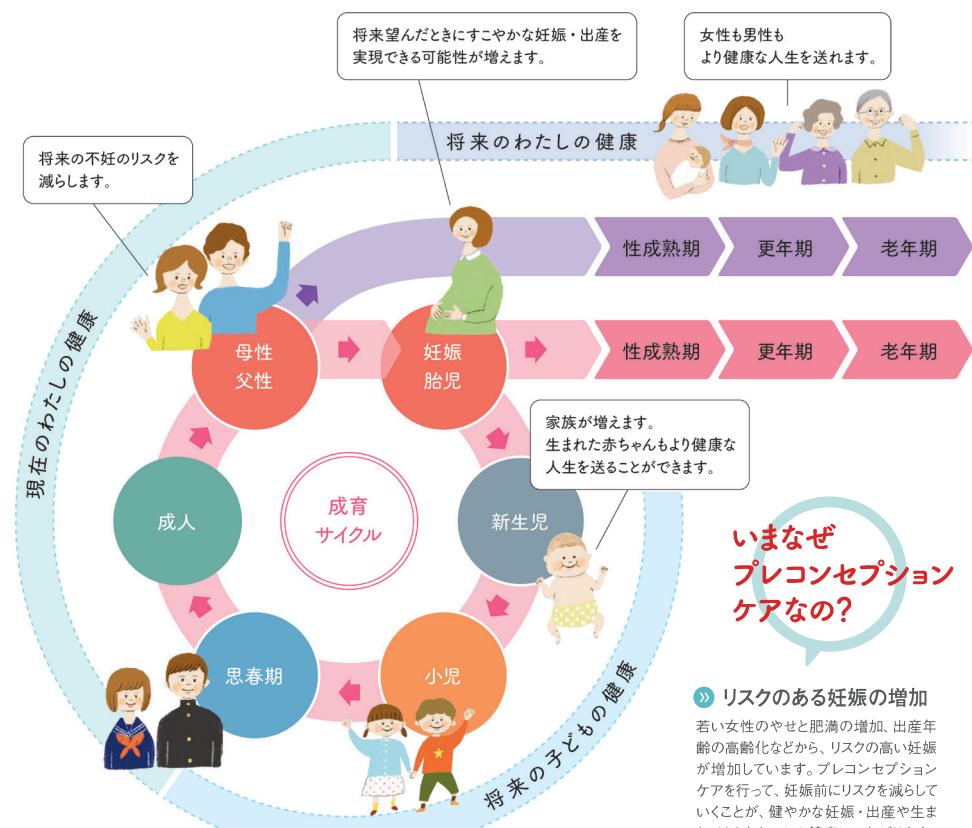
#プレコンってなあに

» “プレコン”（プレコンセプションケア）は今と未来の自分だけでなく、次世代すなわち、未来の子どもたちの健康にもつながります。

「プレコンセプションケア」は、若い男女が将来のライフプランを考え、日々の生活や健康と向き合うこと。次世代を担う子どもの健康にもつながるとして、近年注目されているヘルスケアです。早い段階から正しい知識を得て健康な生活を送ることで、将来の健やかな妊娠や出産につながり、未来の子どもの健康の可能性を広げます。

いまは妊娠や出産を考えていなくても、プレコンセプションケアを実施することでいまの自分がもっと健康になって、人生100年時代の満ち足りた自分（well-being）の実現につながります。元気で満ち足りたからだとこころをめざすことは、とてもすばらしいことです。

プレコンセプションケアは、より豊かで幸せな人生へと、皆さんを導いてくれるでしょう。



» 不妊の増加

「生理不順を放置していた」「生理痛をがまんしていた」などが将来の不妊の原因となることがあります。妊娠や出産に関する正しい知識を得て行動し、将来の不妊のリスクを減らしましょう。

» 人生100年時代を生きるために

子どもを持つ選択をするかしないかにかかわらず、プレコンセプションケアを実施することで、より豊かな人生につながるでしょう。

国立成育医療研究センター作成の「プレコンノート」より引用