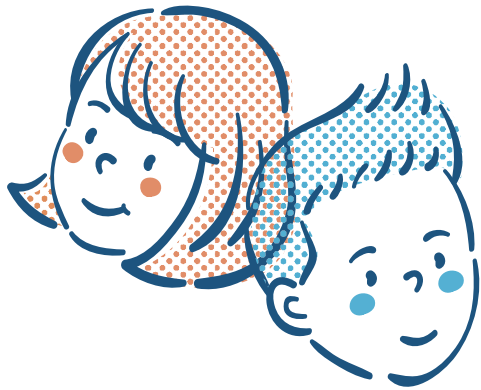


あなたの将来を守る正しい知識！ **不妊** **妊娠** **カラダ** のこと。

あ  
な  
た  
へ  
  
思  
っ  
て  
い  
る  
  
こ  
ど  
も  
が  
ほ  
し  
い  
と  
  
い  
つ  
か



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。

## おおさか性と健康の相談センター「caran-coron（カランコロン）」

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「大切なからだところのために」



年齢によるからだところの変化や妊娠の  
しきみをはじめ、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



大阪市子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・大阪市の発行しています。  
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

男女問わず全ての若者に知ってほしい

妊娠や不妊はまだ自分には関係ないから  
大丈夫と思っていませんか？

妊娠・出産の  
適齢期なんて  
ないよね。

体も健康だもん、  
不妊なんて  
私には関係ない。

妊娠？ こども？  
まだまだ先の話  
今は気にしない。

平均寿命が  
伸びているんだもん、  
妊娠だって高齢でも  
できるよね。

男女の体のこと？  
ちょっと恥ずかしいし、  
学校で習ったぐらいで  
十分でしょ？

不妊の話なんて  
人ごと、人ごと。

不妊治療すれば  
すぐに妊娠する。

不妊は  
女性だけの  
問題でしょ？

### 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（日本産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れない……。  
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。

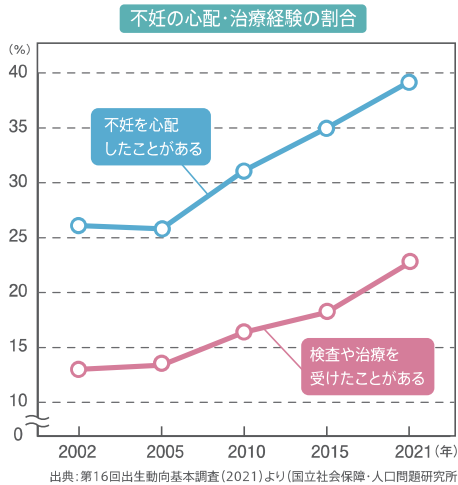
曖昧な知識だけで判断せず正しい情報を  
知ってください。後悔しないために。



# 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、こどもがいな

い夫婦では29.7%、こどもが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ったこと。それにと

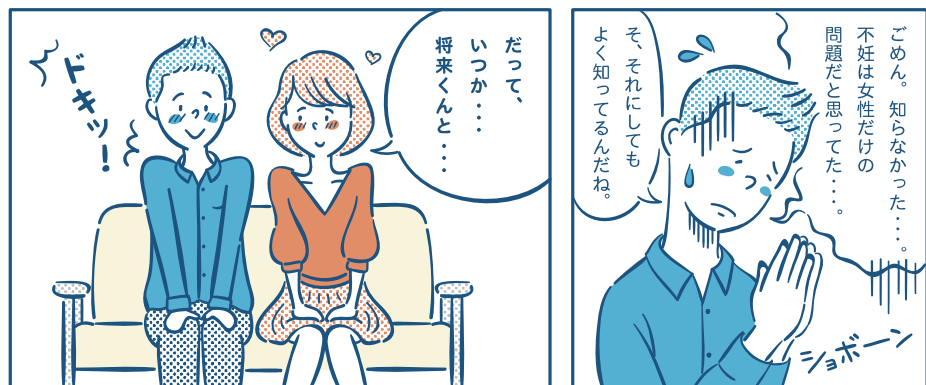
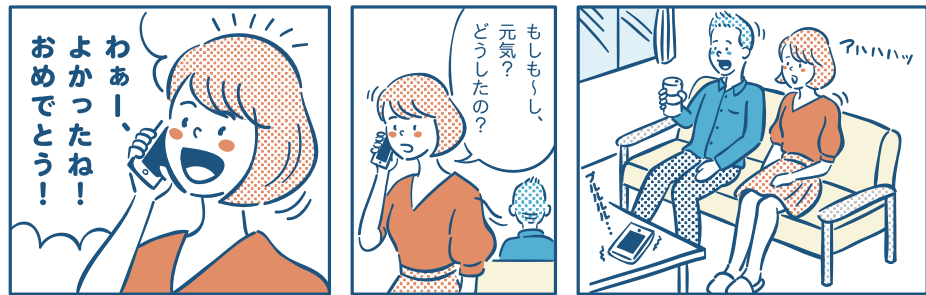
ど、妊娠はしづらくなりますが、20代の夫婦であれば不妊は関係ないかというところ、そうではありません。20〜29歳であつても33.2%が不妊の心配をしたことがあり、12.0%が検査や治療を受けているのが現状です。

### 不妊の検査・治療の経験がある夫婦の割合

1組  
4.4組



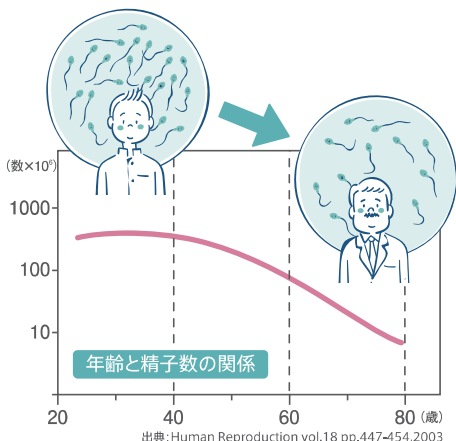
# 不妊の原因の半分は男性にあります



## 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るがちですが、妊娠のメカニズムはと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、体質的



なものの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及びます。精子は思春期以降、高齢になっても毎日新しいものが精巣のなかでつくられています。35歳を過ぎた頃から徐々に量が減っていきま。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

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

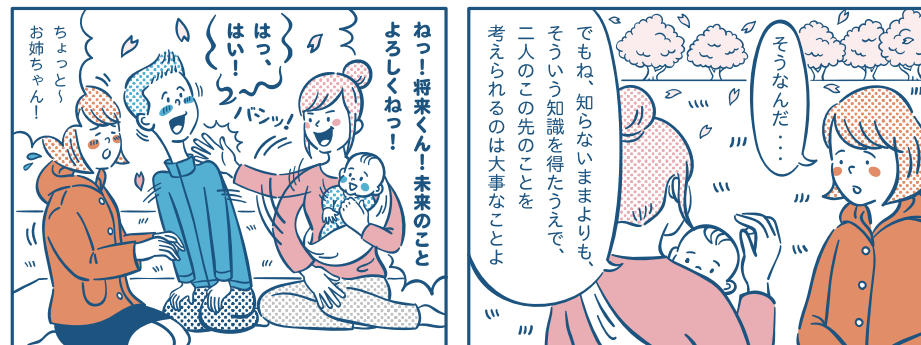
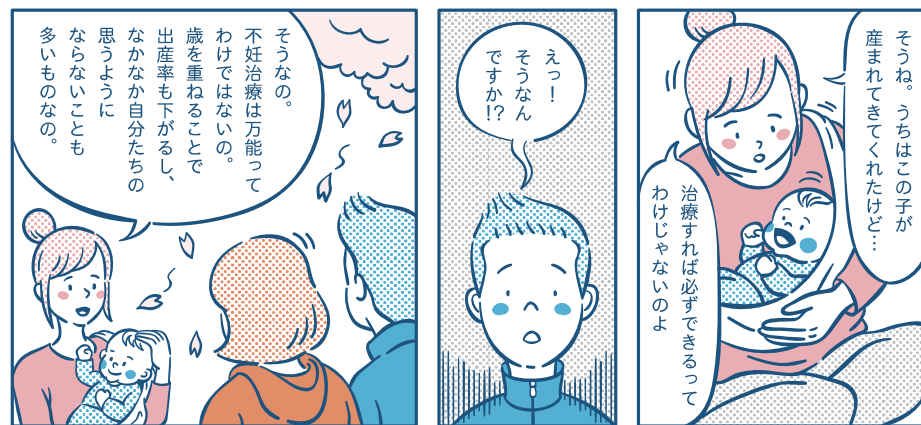
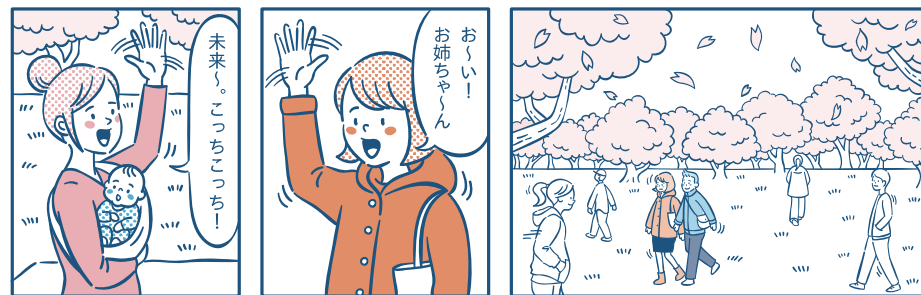
なんと

不妊の原因は **♂ 1 : 1 ♀**

男性 女性



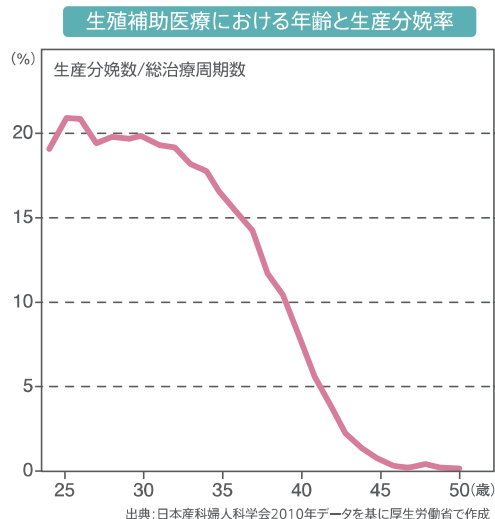
# 不妊治療は万能ではない



## 体外受精をおこなっ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

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できます。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%とごくわずかになっています。妊娠・出産にはしやすい時期(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)

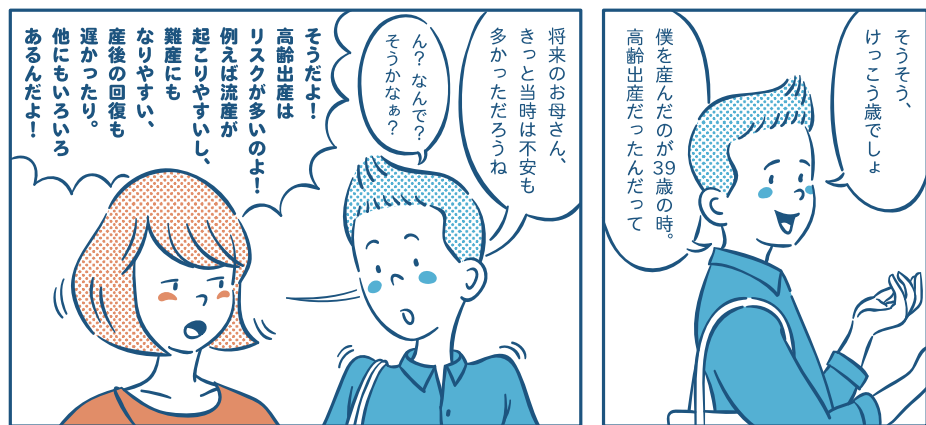
比較的若いとされる

33歳位まででも、20%

わずか



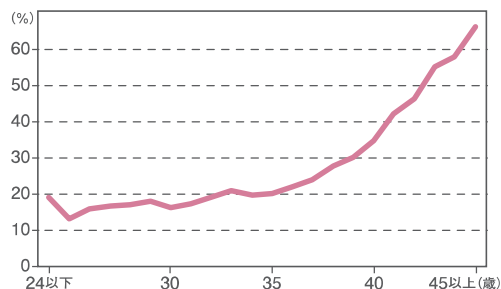
# 高齢出産(35歳以上)のリスク



## 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。妊娠中も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。

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。

高齢出産は「35歳から」とされています。「そのくらいなら、芸能人や周囲にもけっこういる」と思われるかもしれませんが、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

この年齢です。また、胎児に先天的な異常が現れるリスクが増えることも忘れてはいけません。第二子以降が高齢出産とな

### 高齢出産のリスク

- 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

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。 $15 \times 10^6$  (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

## ●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るか。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るちからが弱くなります。

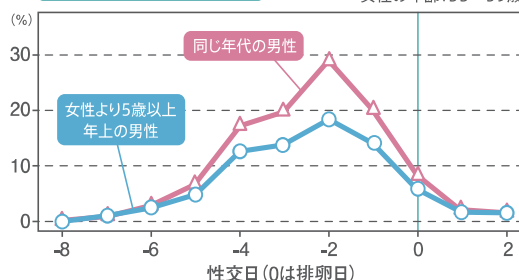
男性は思春期になると精巣内で毎日精子が作られるようになり、約74日間かけて射精可能な状態の精子ができてあがります。精子は、年齢を重ねても日々新しいものがつくられ、女性の閉経のような変化がないこともあり、「射精さえできれば何歳になっても生

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(せいしょう)と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ったり(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。

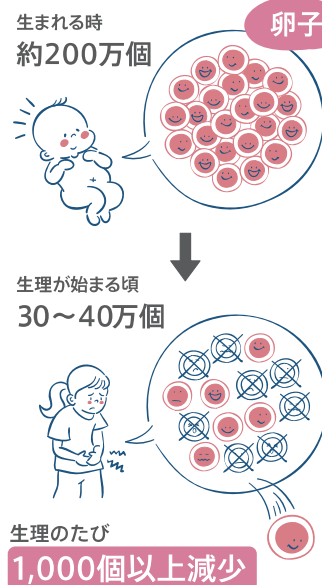
年齢差の妊娠率の変化

女性の年齢: 35~39歳



出典: Human Reproduction vol.17, No5 pp.1399-1403, 2002

## 妊娠に大きく関わるのは精子の質と量！



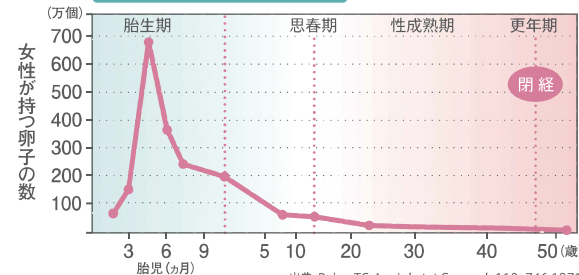
女性は、お母さんのお腹にいるときに一生分の卵子のもと(原始卵胞)がつくられ、その後新しい卵子が補充されることはありません。胎児期に最大700万個あった原始細胞は、生まれるときに100~200万個程度になり、思春期頃までにさらに160万個ほどが自然消滅し

ます。そして初潮を迎えると、月経周期ごとに一定数の原始卵胞が成長し、排卵が起こります。20~30代前半は排卵や月経のリズムが安定するので、もっとも妊娠・出産に適した性成熟期となります。30代後半からは原始細胞の減り方がはげしくなり、50歳頃には

1,000個以下になって、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いびつになり、卵子を守る細胞も少なくなっていくます。そうなる前に精子と出会うことも受精卵や胚になれないことが多く、結果妊娠しにくくなります。さらに受精卵になっ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

女性が持つ卵子の数の変化



出典: Baker TG: Am J Obstet Gynecol; 110: 746, 1971

## 卵子は年齢とともに減っていき、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。



01

これからのこと、やりたいことや夢、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、また子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。

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。パートナーがいない場合は推測でかまいません。

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。大きな買い物や子どもの進学など、お金が動くイベントも明記しておく、よりわかりやすくなります。

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ても悲観することはありません。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

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せん。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、月経不順や排卵障害を起こすことがあります。もし3か月以上月経が止まっているようでしたら、婦人科を受診して

みましょう。婦人科では必ず内診があると思われがちですが、ホルモン値の検査などは血液検査だけで済むことがほとんどです。また、性交の経験がない方にも内診をしない場合があります。

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。

女性性は基礎体温の記録を習慣づけましょう。自分の体のリズムを知ること、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、精巣に熱を与えず、ぎないようにして、精子の質を落とさない工夫を。たと

えは下着は、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るので、排尿痛やおりもの変化など、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。

# 不妊に関する Q & A

お悩み解決！

ある質問や、  
問をまとめました。  
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

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ったり、発熱、出血が

長引いたりするような場合は、不妊につながる原因になる可能性もあります。もし術後に体調の変化があった場合は我慢せず、すみやかに病院を受診するようにしてください。

Q

男性の不妊の検査はどこでもしてもらえますか？

A

泌尿器科や不妊専門クリニックで検査してもらうことができます。

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)、正常ではない精子の割合(奇形率)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、たとえば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いうでしょう。パートナーとともに検査を受ける場合は、精液検査も受け付けている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り組む女性への支援

## 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。



◆対象：府内在住女性（主に18～39歳）

### プレコン講座 (オンライン)

- ・女性の健康行動
- ・身体の仕組み
- ・卵子凍結の  
メリット・デメリット等

### AMH検査費用 助成

卵巣に残っている  
卵子の数の目安を  
測定する血液検査  
の費用助成

### 卵子凍結費用 助成

卵子凍結にかかる費用  
や卵子保管料の助成  
※AMH検査値をふまえ、  
医師が必要と判断する  
場合

### 生殖補助医療 費用助成

本事業で凍結した  
卵子を用いて行った  
医療費の助成

早発卵巣不全と診断を受けた方

まずはプレコン講座の  
お申込みから！



## 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HP



## 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



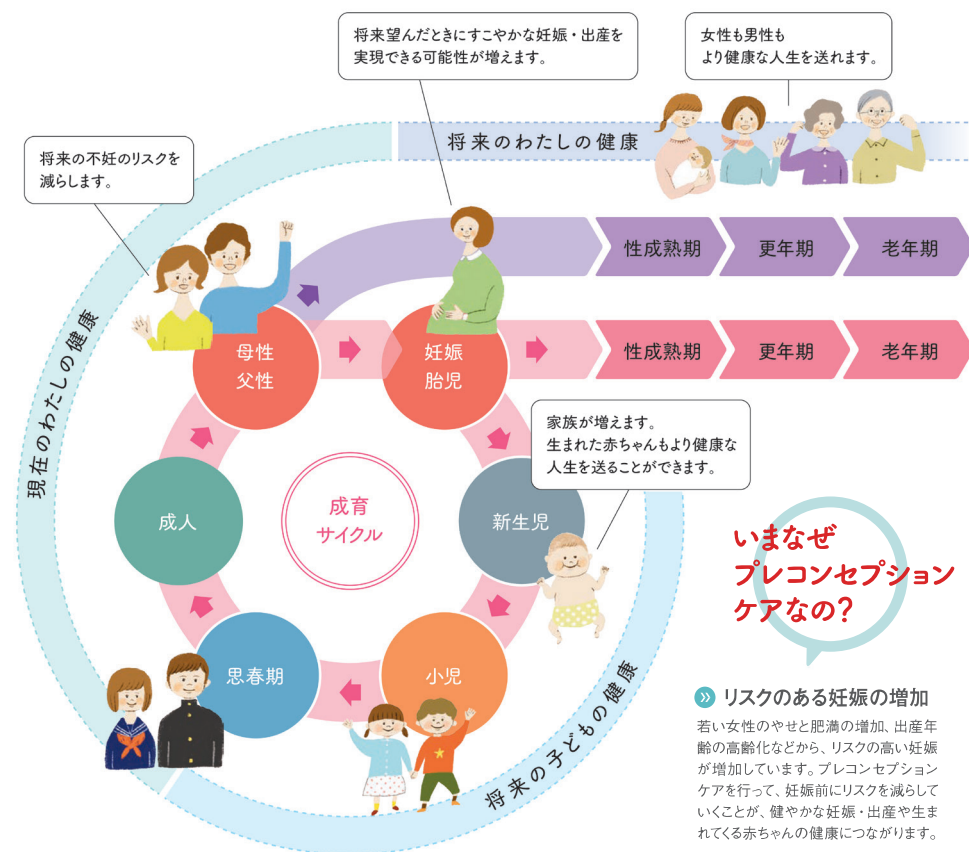
# #プレコンってななに

「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て、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的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、未来の子どもたち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を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。