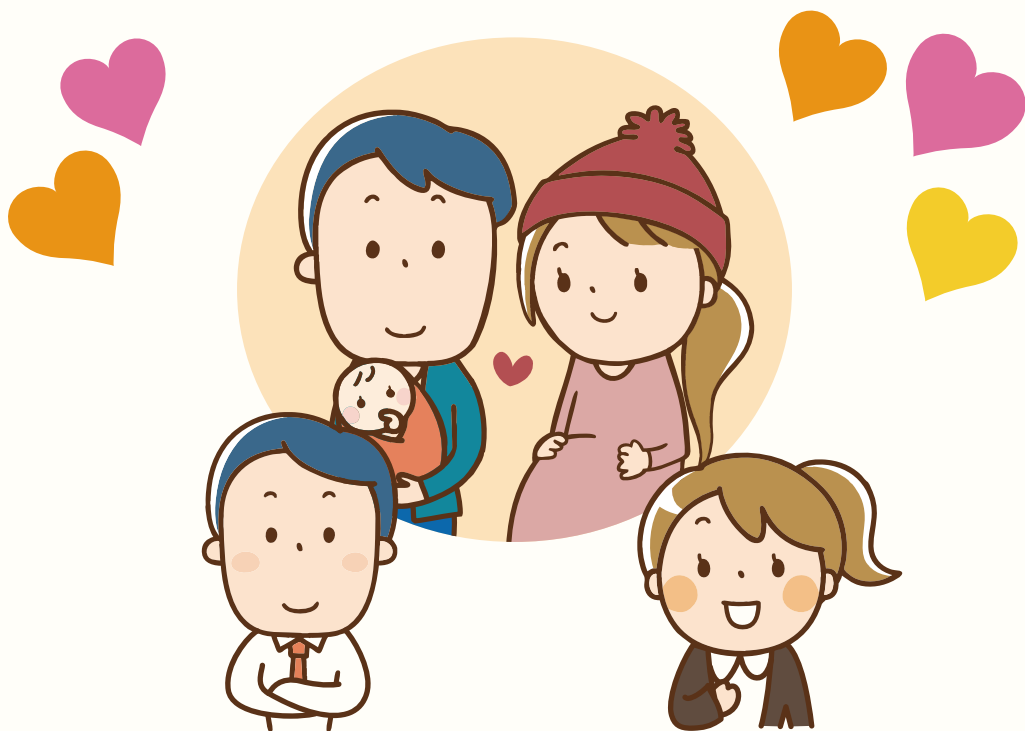


今伝えたい！！ 将来のあなたへ(第2版)

～安心・安全な妊娠・出産マイライフプランのために～



発行
奈良県医療政策部保健予防課
平成 27 年 12 月



「もし、妊娠・出産には適齢期があることを知っていたら・・・」

「もし、予防できる病気の知識があったら・・・」

「もし、相談できる場所を知っていたら・・・」

そんな「もし・・・」があなたの将来の後悔にならないでほしい。

そんな思いを込めて、「今伝えたい！！将来のあなたへ」を作成しました。

第2版では、奈良県の結婚と出生の現状や必要な情報を加え、より身近に自らのライフプランがイメージできるようにしました。

自分の将来を考えるのに「早すぎ」はありません。

充実した人生を送るために、正しい知識を身につけ、あなたらしいライフプランを考えてみましょう。

この冊子は、あなたのライフプランを考えるうえで、今から知っておいてほしい内容をまとめました。

この冊子があなたの輝かしい将来へつながることを願って。



もくじ

I 妊娠・出産の基礎知識

奈良県の初婚年齢と出産時平均年齢

奈良県の出生数と合計特殊出生率の推移

「妊娠・出産」には適齢期ってホントにあるの？

男性・女性ともに妊娠・出産には適した年齢があります!!

不妊症とは？

不妊の原因と男女の割合

女性のからだとホルモンのはたらき

閉経とは

生命の誕生

出産の立ち会い現場より

赤ちゃんに一番大事な出会い 母性、父性、愛着とは・・・

赤ちゃんを産み育てることができない時は（避妊）

II からだづくりのための基礎知識

肥満とやせ

スポーツと健康

たばこの害と禁煙

口腔ケアと健康

アルコールと薬物

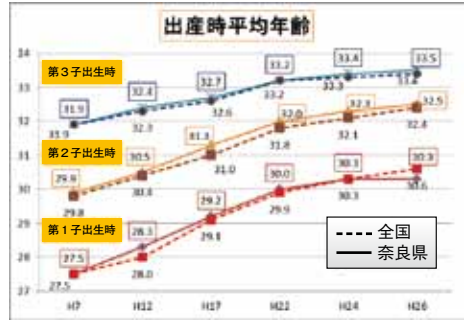
健康診断を受けましょう!!

あなたのライフプランを考えましょう♡

相談窓口



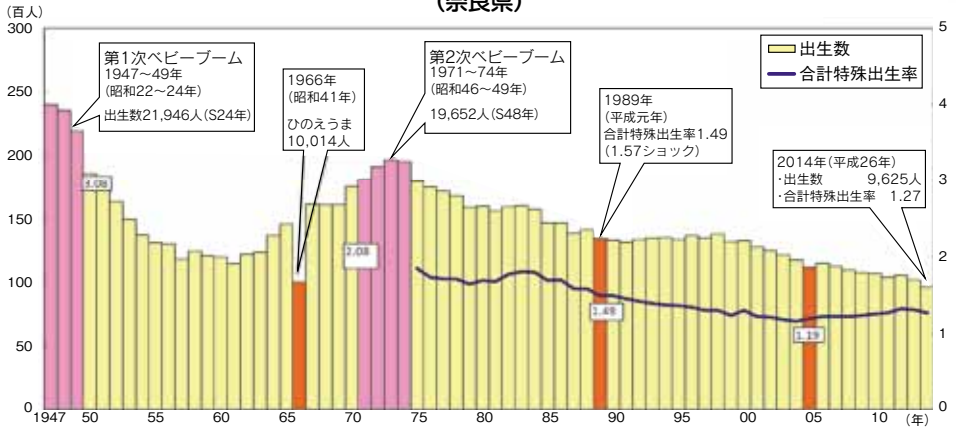
奈良県の初婚年齢と出産時平均年齢



出典：人口動態統計

奈良県の出生数と合計特殊出生率の推移

出生数及び合計特殊出生率の年次推移 (奈良県)



合計特殊出生率 (平成26年)	奈良県 (全国45位)	全国	沖縄県 (全国1位)
	1.27	1.42	1.8

出典：人口動態統計

合計特殊出生率とは 人口統計上の指標で、一人の女性が一生に産む子供の平均数

* 奈良県は全国47都道府県中45位と全国からみても低い県 (>_<)

* 出生数は、減少傾向にあり、平成26年に初めて1万人を下回った (>_<)



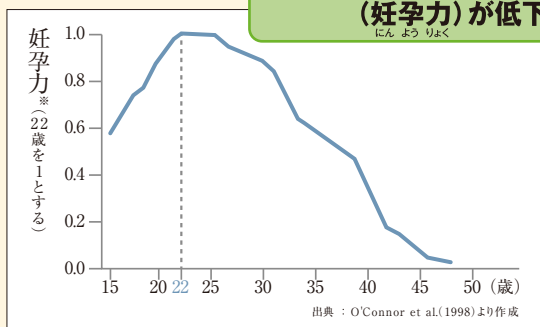
「妊娠・出産」には 適齢期ってホントにあるの？



「妊娠・出産」に
適した時期はあります。

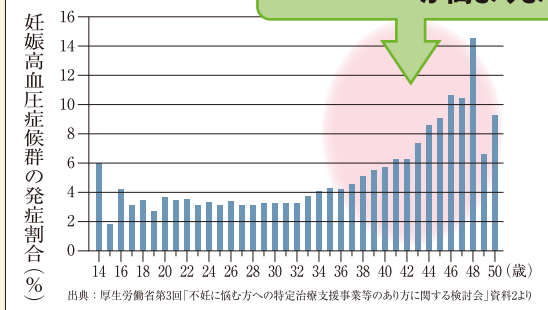


**年齢が高くなると、妊娠・出産する能力
(妊孕力)が低下します。**



※妊孕力(にんようりょく)・・・妊娠・出産する能力

**年齢が高くなると、妊娠中の体のリスク
が高まります。**





男性・女性ともに妊娠・出産には 適した年齢があります!!

日本人の平均寿命は延びています。20～30歳代は、仕事を始めたり、家庭をもったり、社会の中で自分の役割が充実する重要な時期です。ライフプランを考える中で、子どもを持つ時期についてもよく考えておく必要があります。

○男性の加齢も妊娠率の低下に関係しています。

○女性はとくに妊娠や出産に適した年齢があります。卵子は出生後は新たに作られることがなく、質・量ともに減少し続けます。そのため自然に妊娠する力は30歳代から下がり始めます。「いつでも子どもは持てる」と思いがちですが、女性の年齢が上がると、不妊治療を受けてもなかなか妊娠しないことがわかっています。

女性の年齢	30歳	35歳	40歳	45歳
不妊治療における分娩率	19.9%	16.3%	7.7%	0.6%

不妊症とは？

不妊症とは「避妊していないのに1年以上妊娠に至らない状態」をいいます。妊娠が成立するためには、卵子と精子が出会い受精して着床する過程で多くの条件が整う必要があります。不妊症はこれらの過程のいずれかが障害を受けることで起こります。例えば、精巣で精子を作ることができない場合や、排卵がうまくいかない場合などの原因があります。原因に応じて、手術や投薬、生殖補助医療などの治療が行われます。

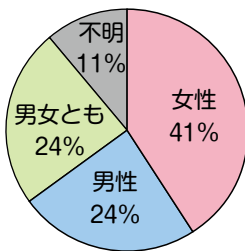


不妊の原因と男女の割合

★主な不妊の原因

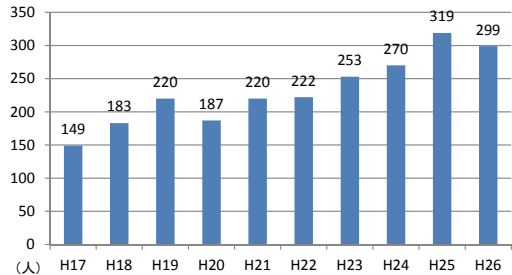
男性	女性
造精機能障害、勃起障害 精路閉鎖、加齢など	排卵障害、卵管閉塞・狭窄 子宮筋腫、ポリープ、加齢など

男女の不妊割合



出典：WHO調査

奈良県の特定不妊治療費助成新規申請者の推移



出典：県保健予防課調べ（奈良市除く）

不育症（反復・習慣流産）

子どもを望みながら、流産や早産、死産、生後1週間以内の新生児死亡を繰り返してしまう場合を不育症と言います。流産が2回以上続いた場合を反復流産、3回以上を習慣流産と言います。

胎児の染色体異常を偶然繰り返しただけのことも少なくないのですが、子宮の形、ホルモン、血液の固まりやすさ（抗リン脂質抗体症候群）などの流産の原因が見つかる場合もあります。2回以上流産を繰り返した場合は、産婦人科医によく相談しましょう。



女性のからだとホルモンのはたらき

女性ホルモンには2種類あり、そのバランスにより女性のからだのリズムをつくっています。

★卵胞ホルモン（エストロゲン）

- 排卵に関わるホルモンで、卵巣や子宮の発達を促します。
- 肌のみずみずしさを保ちます。
- 高血圧、脂質異常症、心筋梗塞や骨粗鬆症の予防に役立ちます。

★黄体ホルモン（プロゲステロン）

- 月経に関するホルモンで子宮内膜・子宮筋の働きや乳腺の発達を促します。
- 血糖値を正常にして、体脂肪を減少させます。

月経（生理）に関するQ & A

Q. 月経が不規則です（周期が24日以下、39日以上）

A. 月経はストレスや環境の変化などで不規則になる場合があります。月経の正常周期（月経の初日から次の月経の前日まで）は、25日から38日程度です。この範囲内ならば心配ありませんが、あまり早くなったり遅れることが続くような場合は婦人科で相談しましょう。

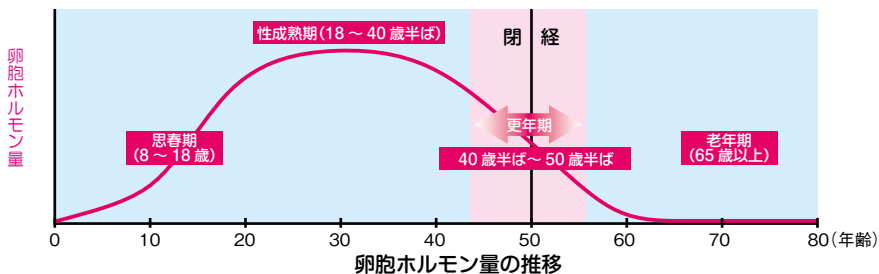
Q. 生理痛がひどく寝込むことがあります

A. 腰や下腹部を温める、骨盤の血流を良くするためにストレッチをする、鎮痛剤を服用する、などの対応法があります。

生理痛＝鎮痛剤ではなく、痛みがひどかったり経血量が多い場合は婦人科に相談しましょう。症状緩和の治療をしたり、病気が隠れていないか調べることができます。

Q. 月経前にイライラしたり便通が悪くなります

A. 月経前は、卵巣から出る黄体ホルモンの量が増えるので、からだやこころの変化がみられることがあります。月経が始まると1～2日で急速に改善します。とても辛くて学校や仕事を休むようなときは、婦人科で相談しましょう。



閉経とは

閉経とは卵巣の活動性が次第に低下し、月経が永久に停止することを言います。一般的には12ヵ月以上月経が来ないと閉経としています。日本人の平均閉経年齢は50歳ですが、個人差が大きく早い人で40歳台前半、遅い人で50歳台後半に閉経を迎えます。

閉経前後の5年間を更年期と呼び、この期間に現れるさまざまな症状の中で他の病気に伴わない、日常生活に支障をきたすものを更年期障害と呼びます。

更年期に関するQ & A

Q. 更年期障害の症状って？

A. のぼせ、汗、寒気、動悸、胸痛、息苦しさ、疲れやすい、頭痛、肩こり、めまいやイライラや怒りっぽいなどの情緒不安定、抑うつ気分などがあります。

男性の性器に関するQ & A

Q. 性器が小さいかもしれない

A. 陰茎(ペニス)が伸張時、恥骨から6cm、精巣(睾丸)の直径が2.4cmはひとつの目安になります。個人差がありますが、排尿や女性との性交に支障がある場合は泌尿器科で相談しましょう。

Q. 包茎かもしれない

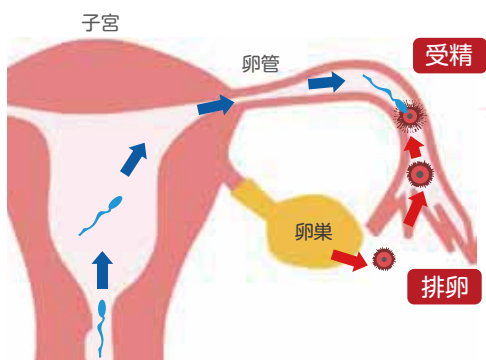
A. 手で包皮をむいても亀頭が完全に露出しない場合は真性包茎ですので泌尿器科を受診しましょう。一方、手でむくと亀頭が顔を出す場合は仮性包茎です。多くは治療は必要ありません。勃起の時に亀頭が締め付けられるなど気になることがあれば泌尿器科に相談しましょう。



生命の誕生

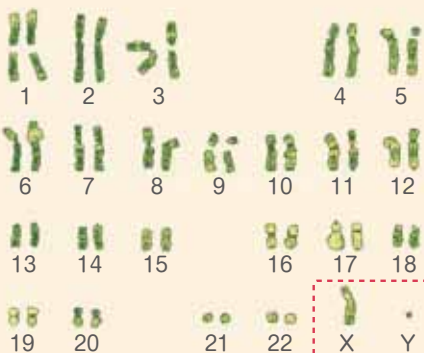
ひとの一生は精子と卵子が結合する「受精」から始まります。

成人男性は体内で常に大量の精子を作っています。精子の大きさは、全長 0.06mm でとても肉眼では見えません。精液が一回に出る量は、数 ml ですが、この中に数億の精子が含まれています。一方、女性は成人では栄養のある成熟した大きな卵子を平均毎月 1 度の割合で排卵します。卵子の大きさは、約 0.1mm で精子よりずっと大きいです。性交の結果、男性が女性の膣内に射精すると、活発な精子は子宮の中に入りこみ、その一部は卵管にまで入っていきます。そして 1 つの精子だけが受精することができるのです。数億分の 1 の確率ということになります。



排卵すると、卵子は卵管に取り込まれ、卵管の中で精子と出会い受精します。精子と卵子が受精したときは 1 つの細胞ですが、これが 2 個、4 個、8 個というようにどんどん分割しながら移動します。そして分割を始めたごく初期の時期に、受精卵は子宮内に「着床」します。この過程に約 1 週間を要します。

染色体



ひとの染色体は、常染色体 22 対と性染色体 1 対からできています。卵子の性染色体はすべて X のみですが、精子は X か Y の染色体をもっています。

【卵子 X 精子 Y】なら
【男子 XY】

【卵子 X 精子 X】なら
【女子 XX】

妊娠期間中の胎児の発育

妊娠2ヶ月

耳・目・口ができ、心臓や肝臓など主要臓器のもとが完成します。

みぞおち

おへそ



妊娠3ヶ月

人間らしい形になり、性の区別ができるようになります。



妊娠4ヶ月

羊水中で手足を動かし始めます。光にも反応します。



妊娠5ヶ月

髪や爪が生え始め、運動(胎動)が活発になります。聴覚の発達が始まります。

みぞおち

おへそ



妊娠6ヶ月

眉毛やまつげが生え始め、味覚の発達が始まります。



妊娠7ヶ月

脳がどんどん発達する時期です。



妊娠8ヶ月

頭に毛が生え始め、羊水中で手足を活発に動かします。

みぞおち

おへそ



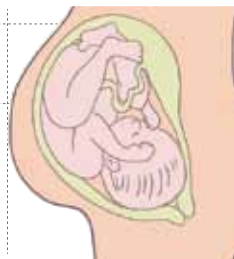
妊娠9ヶ月

皮下脂肪が増加し、体重は2000gに達します。



妊娠10ヶ月

体重は3000g前後になり、いつ生まれても大丈夫。





出産の立ち会い現場より

助産師さんから 若いあなたへ



その瞬間、水を打ったような静けさと
固唾をのむ緊張感があなたを包み込みました。
そうです。

今、あなたは子宮というあなただけの場所から
「この世」に生まれきたところです。
そして、みんな待っているのです。

生きている証を…

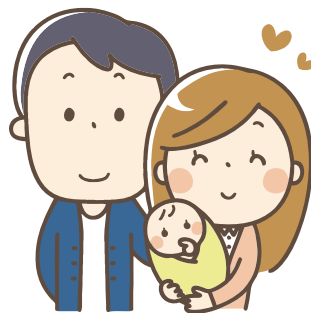
あなたは大きく息を吸い込み、次の瞬間息を吐くと同時に
「うぶごえ」をあげました。
たった数秒かもしれないけどとても長く感じる数秒。

「ないた…」という言葉が聞こえ
ただ、産声を上げただけのあなたはその場、
そこにいる人々すべてをあたたかい空気で包み込んだのです。

羊水でぬれたあなたのからだを柔らかい真っ白な綿でそっと、
そっと拭きました。
「どうぞ、幸多き人生でありますように」想いを込めて。

陣痛という痛み、帝王切開という手術に身を置く事を
自ら望んだ母すら触れていないあなたのからだに
最初に触れることを生業としている者からの心からの祈りです。

出産の時は、「この痛みはおなかの赤ちゃんが私たちに会いたいと思ってくれている痛みだ」「今、おなかの赤ちゃんががんばって出てこようとしているんだ」と痛みではなくおなかの赤ちゃんに気持ちを集中させました。そのおかげかわかりませんが、いきみ方など沢山褒めてもらったのでこれからの育児にも自信を持ってどーんと挑める気がします。立ち合いに消極的だった夫の感動している顔も初めて見て、忘れられない出産になりました。



私は初産婦。そもそも2年前の頃は、「私は一生独身で、一人で生きていくんや」とまで思っていました。それが今の夫に会え、また30歳を過ぎたらすぐに妊娠するのは難しいと思っていたのに、結婚を控え同居をスタートしたその週にどうやらこの子を授かったようです。ものすごくうれしかったのを覚えています。



赤ちゃんに一番大事な出会い 母性、父性、愛着とは・・・



私って「母性」がない??

女性は、「本能として母性が備わっている」、「子どもを産み、自然に子どもの世話をしたくなる」といった、「母性神話」に苦しめられていませんか。

母性を感じない私は母親にはなれない、母親にはむいていない、なんて思っていないですか。

「母性」は本能などではなく、子どもとの関わりの中で徐々に育まれるものであり、焦る必要はありません。

「父性」は、母性ほど明確に語られることはありませんが、これもまた、小さな命を大切に守り、育てていく過程で醸成されていきます。

あなたはどんな父親になりたいのか、イメージしていきましょう。

親子の深い絆のもとで育てられた子どもは、人のことをよく理解し、人を愛し、愛される大人になります。子どもを産み、育てるのは大変なことではありますが、大きな喜びを感じることであります。



ホルモンのはたらき

主に脳の下垂体で産生、分泌されるプロラクチンというホルモンは、女性の場合、妊娠・出産・授乳に大きく関わっています。妊娠中は乳腺を発育させ、出産後は乳汁の分泌を促します。プロラクチンにより母性行動が誘導されることも知られています。

また、オキシトシンというホルモンは乳汁分泌を促し、赤ちゃんが乳首を吸う刺激によって、更にホルモン分泌が促されます。オキシトシンには、恐怖心を減少させる、幸福感を与える等のはたらきがあることが知られており、「愛情ホルモン」などと呼ばれることがあります。このように、出産や授乳の際に分泌される特別なホルモンが作用し、母親と赤ちゃん、そして父親をも幸せにすることができるのです。



愛着について

愛着(アタッチメント)とは、「危機的状況、あるいは危機を察知した状態におかれた時に、他の特定の人への近接を通して主観的な安全な感覚を回復、維持しようとする行動」(イギリスの児童精神科医 Bowlby による)です。例えば、赤ちゃんがお腹すいた、知らない人が来たなどの不安な時に、母親にしがみついたりして「頼る」行動ですが、同時に母親が「頼られている」という感覚を持てることも大切で、愛着は子ども側だけでなく、親子の間で育まれていきます。

確実に保護してもらえるとという信頼感は、情緒的な安定をもたらし、「自分には安全な基地がある」として外界に安心して出ていけるエネルギーにつながります。そして学童期以降、青年期になっても、友人、さらに特定の異性などとの安定した関係を保つことにもつながります。



赤ちゃんを産み育てることが できない時は（避妊）

避妊の目的は？

望まない妊娠を避けることです。

避妊の種類や方法は？



1 男性コンドーム法

日本で最も知られている方法で天然ゴム製やポリウレタン製のゴムサックでペニスを覆い、精子を子宮内に入れないことで妊娠を防ぎます。
性感染症(STD)も予防します。

使用上の注意

- ・射精直前だけではなく性交の最初から、ペニスの根本まで装着します
- ・コンドームを爪などで傷つけないように注意！
- ・射精後は速やかにはずして処理します



2 低用量経口避妊薬(ピル)

卵胞ホルモン、黄体ホルモンというホルモン剤を服用して排卵を抑制または受精卵の着床を防ぎ、避妊します。

使用上の注意

- ・産婦人科医の診察と薬の処方が必要です
- ・21錠タイプと28錠タイプがあります
- ・飲み忘れを防ぐために、決まった時刻に薬を飲むことが重要です