

19

妊娠・出産に関連して

ライフプランを考えたことはありますか？

あなたは将来どのような人生を送りたいか、考えたことはありますか？
 将来の進学、仕事に加え、結婚や、妊娠・出産をどうするかについては、その時期も含め、あなたの自由な意志に基づいて決めることです。
 希望を実現するために、どんな選択肢があるのかや、年齢により体がどう変化するかなどについて、正しい知識・情報を得ておく必要があります。それらをふまえ、一人一人が意志をもってライフプランを考えることがとても大切です。



性にかかわる意志決定・行動選択

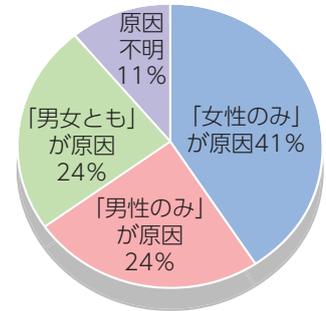
- ・性に関わる行動は、自分だけではなく、相手の人生にも大きくかかわります。
- ・「こんなことを言ったら相手に嫌われてしまうのでは」と恐れたり、「まあいいか」と一時の感情に流されるのではなく、自分にとって大切なことはきちんと相手に伝えましょう。また、自分の意志と同じように相手の意志も尊重しましょう。
- ・行動選択をする上では、正しい知識を持つことが重要です。性に関する疑問があっても、恥ずかしくてなかなか口に出せないかもしれませんが、体や心の悩みを一人で抱えなくてよいことを知っておいてください。



健康面や経済面などを含め、家族として妊娠や出産の準備ができていのかどうかということは子供の健康を守るうえでも重要です。このような観点からは「避妊」が選択肢となることがあり、その方法としてはコンドームやピルが選択肢として考慮されます。もし避妊に失敗した場合等には、産婦人科の医療機関を受診の上で、性交から服薬まで72時間（3日間）を超えない間に内服薬で緊急的に避妊する方法が取られることもあります。

不妊で悩む人もいます

- ・生殖年齢の男女が妊娠を希望し、ある一定の期間（1年間）、避妊することなく通常の性交を継続的に行っているにもかかわらず、妊娠の成立をみない場合を不妊（症）といいます。
- ・不妊（症）の原因は、男性側の原因が24%、女性側の原因が41%、男女両方の原因が24%、原因不明が11%とされています（図）。

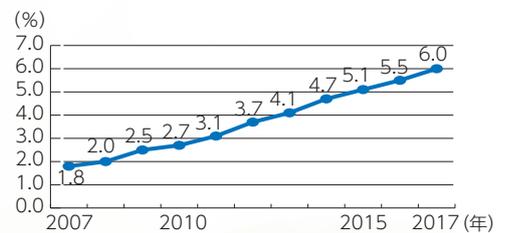


出典：WHO（世界保健機関）

例えば、精巣で精子をつくるができない場合、精子の通り道に問題がある場合、受精卵の着床ができない場合などの原因が存在します。

- ・日本では、不妊を心配したことがある夫婦は35.0%となり、これは夫婦全体の約2.9組に1組の割合になります。また、実際に不妊の検査や治療を受けたことがある（または現在受けている）夫婦は18.2%となり、これは夫婦全体の約5.5組に1組の割合になります。
- ・2017年に日本では、全出生児に占める生殖補助医療（体外受精、顕微授精、凍結胚（卵）を用いた治療）による出生児の割合が6.0%で、約16.7人に1人の割合になります。（図）

全出生児に占める生殖補助医療による出生児の割合



出典：不妊治療と仕事の両立サポートハンドブック（厚生労働省）

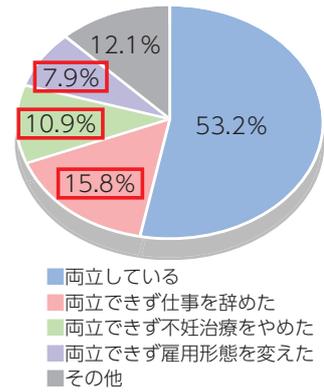
不妊に悩む方の現状

- 〈身体的・精神的な苦痛〉
 - ・検査、治療の過程における痛みなど
 - ・治療の成否による切迫感、服薬の副作用など
- 〈治療の継続に伴う経済的な負担の増加〉
 - ・年齢と疾病に応じて異なる治療法
 - ・保険適用外の治療費用
- 〈ネガティブな感情やストレスの発生、環境の変化など様々な悩み〉
 - ・夫婦（パートナー）間の関係性の変化
 - ・治療の休息、終結の決断
 - ・生活と治療の調整
 - ・医療者とのコミュニケーション 等

出典：「不妊のこと、1人で悩まないでー「不妊専門相談センター」の相談対応を中心とした取組に関する調査ー」（報告書概要）（厚生労働省）

- ・不妊（症）の治療を受ける人の一部には、痛みを伴う治療など、身体的・精神的に大きな負担が伴うものもあります。患者さんからは「治療の継続に伴う金銭面の負担が大きい」「いろいろ試しても妊娠できない」などの声も聞かれます。
- ・不妊治療をしたことがある（または、予定している）労働者のなかで、「仕事と両立している（または、両立を考えている）」とした人の割合は53.2%になっていますが、「仕事との両立ができなかった（または、両立できない）」とした人の割合は34.7%となっています。（図）
- ・「仕事との両立ができなかった（または、両立できない）」と回答した労働者の仕事と治療が両立できなかった理由の上位3つは、「精神面で負担が大きいため」、「通院回数が多いため」「体調、体力面で負担が大きいため」でした。

仕事と不妊治療の両立状況



出典：不妊治療と仕事の両立サポートハンドブック（厚生労働省）

妊娠と年齢の関係を知らない人が多い？

2013年に、15歳から39歳までの男女に対して行われた意識調査の結果を見ると、妊娠と年齢の関係について「知っている」と回答した15歳～19歳は全体の約半数のみでした。また、その他の年齢層でも「よく知らない」「知らない」と回答した人が約2～3割認められました。

調査結果

（設問）妊娠と年齢の関係では、男女ともに年齢が高くなるほど妊娠する確率が下がることや、妊婦の年齢が高くなるほど自然流産率が高くなること、妊娠中の異常（産科合併症）の発症頻度が高くなること、子どもの染色体異常のリスクが高くなることなどが分かっています。このような妊娠と年齢の関係についてご存じですか。当てはまるもの一つを選択してください。



厚生労働省政策統括官付政策評価官室委託「若者の意識に関する調査」（2013年）より

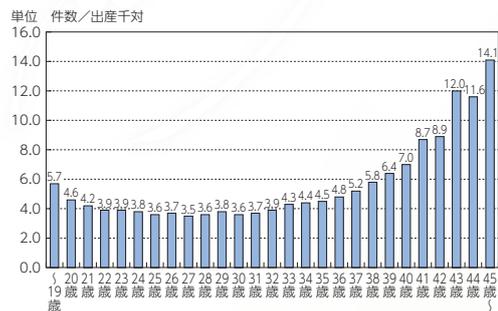
●医学的に、男女の加齢により妊娠しにくくなるといわれています

- ・精子は思春期以降日々つくられますが、卵子は胎児のうちに一生分がつくられ、出生後に新たにつくられることはありません。
- ・精子は加齢とともに徐々につくられる数が減少し、運動性が低下することが指摘されています。また卵子は加齢とともに数が減少するなどの理由により、おおむね30代後半以降となると妊娠しにくくなるといわれています。不妊に対する治療を受けても、女性の年齢が高いほど出産に至る可能性は低くなることが指摘されています。

●年齢と妊娠・出産のリスクには関連があることが指摘されています

- ・お母さんの年齢別に周産期（妊娠満22週以降から、出生後1週間未満の時期）の胎児・新生児の死亡率を見ると、20歳未満や30代後半以降で高くなっています（図）。
- ・受精卵が着床し、妊娠が成立しても、その後にお母さんに高血圧などの合併症が起こったり、お母さんと赤ちゃんをつなぐ胎盤の異常が起こったりすると、お母さん・赤ちゃん両方の命にかかわることがあります。

年齢別にみた周産期死亡率
（平成19～23年の平均値）



注：周産期死亡率は、1年間の周産期死亡数（妊娠満22週以後の死産数+早期新生児死亡数（生後1週間未満の死亡数））を1年間の出産数（出生数+妊娠満22週以後の死産数）で割ったもの（出産千対）。（厚生労働省人口動態統計の特別集計を基に母子保健課にて作成）

まずは正しい情報を知ることが大切です。そして一人で悩まないことが重要です。

全国の女性健康支援センター一覧 厚生労働省

検索

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/boshi-hoken14/

知っていますか？男性のからだのこと、女性のからだのこと

検索

http://www.mhlw.go.jp/file.jsp?id=144718&name=2r98520000035kxv_1.pdf

日本の母子保健

衛生環境・食糧事情の改善や、医学の進歩に加え、お母さん・赤ちゃんに対する健康診査や各種支援の仕組みが整えられ、赤ちゃんの死亡率は、ここ100年の間に大きく改善しています。

日本では、赤ちゃんの健康を守るためにどのような取り組みが行われているのでしょうか。ここでは母子保健について学び、出産や育児には男女両方が重要な役割を果たすことを知っておきましょう。



日本における乳児・新生児死亡率の推移

年次	乳児死亡率	新生児死亡率
1900	155.0	79.0
1950	60.1	27.4
1975	10.0	6.8
2000	3.2	1.8
2014	2.1	0.9

国立社会保障・人口問題研究所人口統計資料集（2016年版）より抜粋

- ・乳児死亡率：生後1年未満の死亡率（出生1,000人あたり）。
- ・新生児死亡率：生後4週未満の死亡率（出生1,000人あたり）。

赤ちゃんとお母さんの健康を守る「母子健康手帳」

妊娠したら、妊娠届出書を書いて、住んでいる地域の保健センター・市役所・町村役場などに提出し、母子健康手帳をもらいます。母子健康手帳の交付と一緒に妊婦健康診査の受診券・補助券の交付、様々な母子保健サービスの案内などが行われます。

母子健康手帳の例



母子健康手帳は、妊娠中から出産時、乳幼児期までを通じて利用できる健康管理のための手帳であり、貴重な記録となります。妊婦／乳幼児健康診査、予防接種の記録などを記載することができ、例えば引っ越しをしたり違う病院にかかっても、一冊の手帳を通して皆が情報を共有することができます。

妊娠後に高血圧となる人がいるなど、妊婦は普段より一層健康に気をつけなければなりません。妊婦の健康やおなかの赤ちゃんの育ち具合を見るために、定期的に妊婦健康診査が行われます。自治体により公費補助があります。



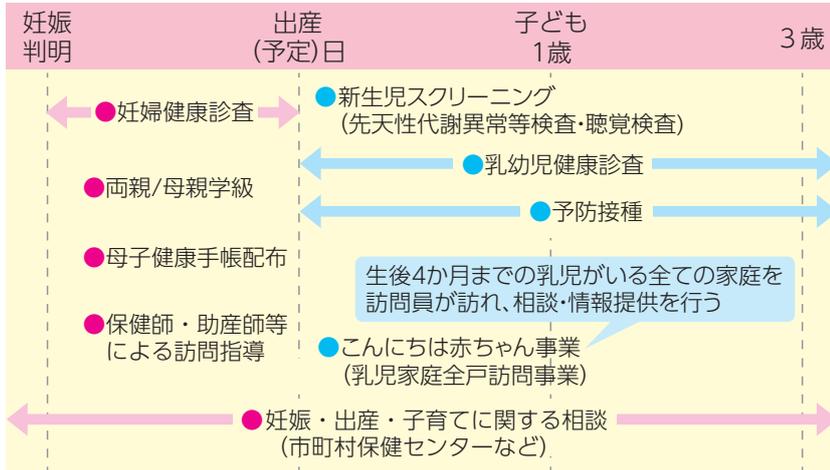
厚生労働省リーフレットより

安心して産み育てられる社会の実現へ向けて

妊婦に対しては妊婦健康診査、生まれた赤ちゃんに対しては乳幼児健康診査や予防接種などが行われていますが、どちらも公費による助成があります。

また、赤ちゃんを産み育てやすい社会を実現するため、法律や制度が整備されており、男女ともに休業を取得できるほか、出産育児一時金などの経済的な支援もあります。

主な母子保健サービス



厚生労働省「イクメンプロジェクト」ポスターより
イクメンとは子育てを楽しみ、自分自身も成長する男性、または将来そんな人生を送ろうと考えている男性のことです。

また、出産や育児を支える様々な制度があります

具体的には…

出産って色々お金がかかりそう…

出産育児一時金制度により、約40万円が支給されます。



仕事も大事だけれど、育児に集中する時間をとりたい…

育児休業の制度があります。

子供を予防接種に連れて行きたいけど仕事が…

子の看護休暇の制度があります。

私たちにできること<マタニティマークを知っていますか?>



マタニティマークは、妊婦が身につけ、周囲に妊婦であることを示しやすくするものです。特に妊娠初期は、赤ちゃんの成長はもちろん、お母さんの健康を維持するためにもとても大切な時期です。しかし、外見からは見分けがつかないため、妊婦にはさまざまな苦勞があります。電車・バスなどで優先して席を譲る、乗降時に協力する、「お手伝いしましょうか?」の優しい一言など、未来のお母さんと赤ちゃんをみんなのやさしさでサポートしましょう。

職場における子育て支援 厚生労働省

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/shokuba_kosodate/index.html

検索