

願うときにも  
「このものは  
来ますか？」



私たちが  
解説  
します

みんなに知ってもらいたい  
**妊娠・不妊**のこと

( 不妊の原因は女性？ 男性？ )  
不妊と年齢の関係は？

**中高生・大学生**にも  
今から知ってほしい



医師から  
若者たちへのメッセージ



埼玉県のマスコット  
「コバトン」



# Q1

# 妊娠のしくみって？

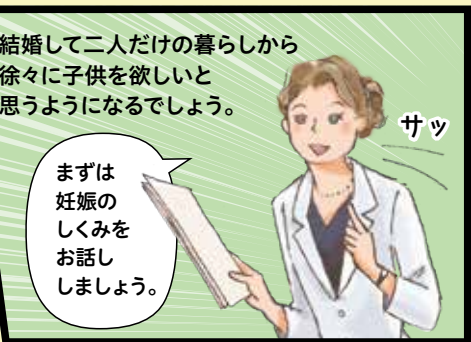
赤ちゃんが生まれることは  
様々なハードルを越えた  
素敵な結果

### 結婚1年目



そろそろ  
子供が  
ほしくない？

結婚して二人だけの暮らしから  
徐々に子供を欲しいと  
思うようになるでしょう。

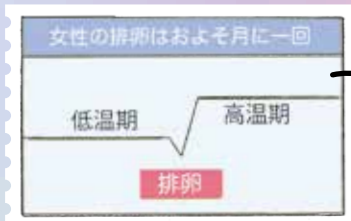


サッ

まずは  
妊娠の  
しくみを  
お話し  
しましょう。

### STEP 1

月経周期に  
合わせて  
卵巣から卵子が  
排卵されます。



### STEP 2

受精卵が卵管で  
大きくなりながら  
子宮に移動していきます。  
子宮に着いた受精卵が  
子宮内膜に着床します。



### STEP 3

膈内で射精された  
精子が子宮に入り  
卵子と卵管で出会い  
受精します。



私、赤ちゃんが  
できたよ！



ホント！

着床後、受精卵は細胞分裂を繰り返し  
体を構成する臓器等を作りながら、  
胎児となっていきます。  
赤ちゃんが生まれるということは、  
様々なハードルを越えた結果なんですよ。



# Q2

## そもそも 不妊って何？

なかなか子供が  
できないと思ったら  
早めに医師へ相談、  
検査の受診を。

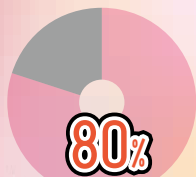
結婚3年目...

そろそろ子供が  
ほしいのに  
できないね...

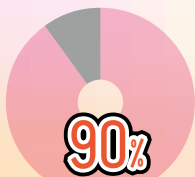
結婚後、数年が経過。  
子供を希望  
しているのに...

不妊とは  
妊娠を希望しても  
1年以上、  
自然妊娠しない  
ことを言います。

一般的な妊娠率は



1年目



2年目

避妊せずに  
性交渉を  
続けた場合、  
1年で8割、  
2年までに9割が  
妊娠すると  
言われています。

不妊は自覚症状がなくても  
男女それぞれの原因による可能性も...

子供を持ちたいと思っていたら  
早めに受診し、必要な検査を  
受けてみましょう。

不妊の原因は、男性にも女性にも  
可能性があり得るのです。



# Q3

## 不妊で 悩むなんて 一部の人だけでは？

不妊は  
将来のあなたにも起こりうる  
身近な出来事…



不妊症で悩む人って  
ごく一部なんじゃないの？

ちょっと待って！  
こんなデータが  
あります。



不妊について  
心配したことがある  
夫婦は全体の3割。

もしかして、  
不妊症…？

**2015年に行われた調査【夫婦を対象にアンケート】**  
 出典：第15回（2015年）出生動向基本調査（国立社会保障・人口問題研究所）

不妊を心配したことがある	35.0%
不妊の検査*や治療を受けたことがある	18.2%

※検査項目（例）【女性】・超音波検査・子宮造影検査 【男性】・精液検査  
 こうした検査は健康保険が適用になります。

夫婦の6組に1組が  
検査や治療を  
受けたことがあると  
回答しています。

不妊は、身近な  
出来事であり、  
悩んでいる人は  
多いのです。





# Q4

# 不妊って

# 女性だけの問題？

そんなことはありません！  
不妊の原因は  
男女半分かちます。



いいえ！実は…  
男性にも原因の半分があるのです。

不妊の男女別割合

性別	割合
女性のみ	41%
男性のみ	24%
男女両方	24%
不明	11%

出典:WHO

男性にも原因の  
**48%が！**

## 男性

- 1 加齢(精子の機能低下)
- 2 精子をつくる働きに障害がある
- 3 精管が狭い、塞がっている
- 4 勃起や射精といった性機能に問題がある

## 女性

- 1 加齢(卵子の質の低下)
- 2 ホルモンバランスの乱れから排卵しない
- 3 卵管が狭い、塞がっている
- 4 子宮内の粘液が精子の動きを妨げる

〈不妊症の主な原因〉



男女ともに加齢による原因がありますが、検査をしても原因がわからないことも多いのです。



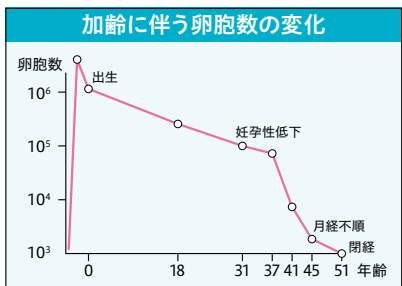
# Q5

## 女性の 加齢は不妊に 影響があるの？①

加齢と女性の  
カラダについて  
知っておいて  
くださいね。



先生、  
不妊原因に加齢というの  
があるようですが、  
どういことなんですか？



出典：日本産科婦人科学会雑誌52巻9号

卵母細胞(卵子のもとになる細胞)は、  
胎児の時期に作られ、  
その数は次第に減少します。  
特に37歳から急激に減少します。



そして卵母細胞の数が  
約1,000個以下になると  
閉経します。  
卵子は生まれる前に作られ、  
その後に補充されることは  
ないのです。

そーなんですかあ

つまり、卵子は出生後の  
経過期間だけ老化しています。  
例えば、35歳に排卵される卵子は  
35年経過した、  
いわゆる「古い卵子」です。

卵子は、  
「量」だけでなく  
「質」も低下していくと  
言われているのです。



# Q6

## 女性の 加齢は不妊に 影響があるの？②

どんな影響があるかを  
知しましょう。



女性の年齢	25歳	30歳	35歳	40歳	45歳
体外受精・顕微授精の妊娠率 (妊娠数/治療数)	24.9%	27.8%	25.0%	15.1%	3.2%
体外受精・顕微授精の流産率 (流産数/妊娠数)	14.3%	16.8%	20.1%	32.1%	60.6%

出典：日本産科婦人科学会ARTデータブック(2018年)





# Q7

## 男性の加齢は 不妊に影響が あるの？

男性の  
カラダについても  
知っておきましょう。



男も歳をとると、  
不妊に影響を  
与えるのかなあ？

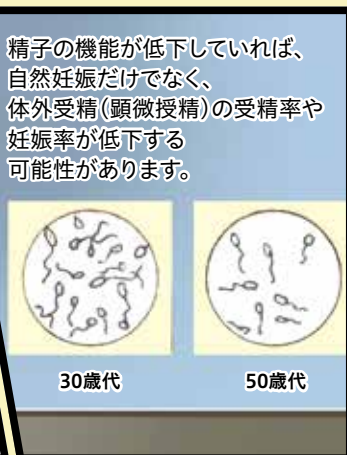


もちろん、ありますよ。  
最近の研究では  
35歳を過ぎると、  
子供を授かる割合が  
下がってくると  
言われています。



また、別の研究では  
30歳代と比べて50歳代は、  
精液量が3~22%、  
精子運動率が3~37%、  
精子正常形態率も4~18%  
低下すると言われています。

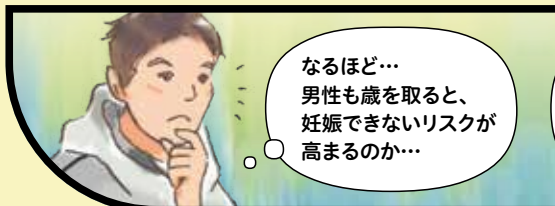
DOWN!



精子の機能が低下していれば、  
自然妊娠だけでなく、  
体外受精(顕微授精)の受精率や  
妊娠率が低下する  
可能性があります。

30歳代

50歳代



なるほど…  
男性も歳を取ると、  
妊娠できないリスクが  
高まるのか…



女性だけでなく  
男性も加齢について  
知っておくことが  
大切です。

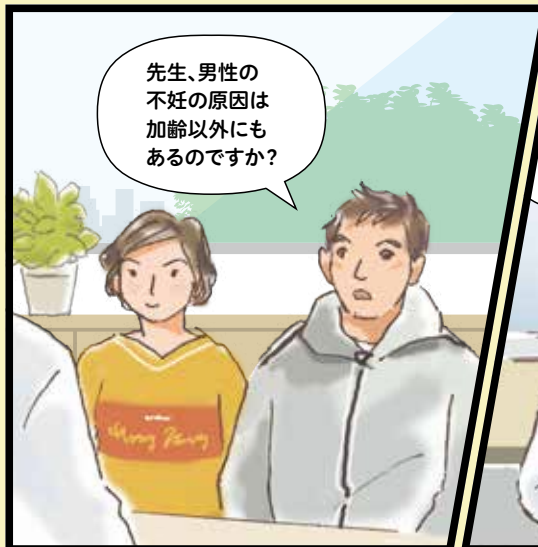




# Q8

## 男性は加齢だけが 不妊の原因？

男性も  
検査することが  
必要です。



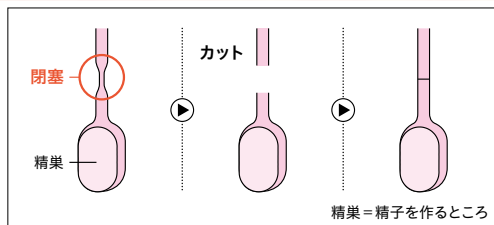
先生、男性の  
不妊の原因は  
加齢以外にも  
あるのですか？



Q4のとおり加齢だけではありません。  
射精して精液があっても、検査したら  
精子が少ない(乏精子症\*)、  
精子が全くない(無精子症)こともあります。  
自然妊娠しやすい精子濃度は4000万/mI  
以上とされています。

※乏精子症 = 精子濃度が  
1500万/mI以下の場合

例えば、  
精子の通り道(精管)が塞がっていることにより  
精子が無い場合(閉塞性無精子症)には、  
精管の塞がっている部分をカットして、  
つなぎ直す治療をすることもあります。



通常、精子は精巣で作られ精管を通り、  
精囊からの分泌液等と混ざり精液となります。  
閉塞性無精子症の方は、精管が塞がっているため  
精子が入っていない精液が射精されています。

男性にも  
様々な原因が  
あるんです。

女性の検査を先にせず、  
夫婦で一緒に検査を  
することが大切です。

そうなんです。

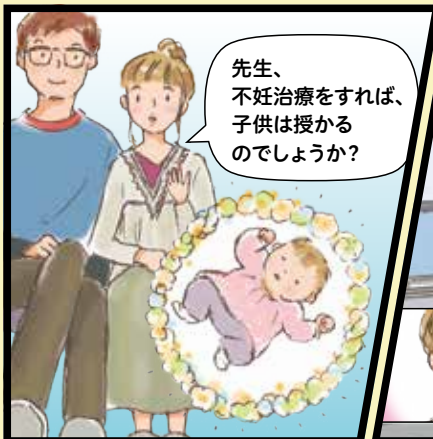




# Q9

## 不妊治療をすれば 必ず子供が できる？

早めの相談と治療開始が  
望ましいです。



残念ながら、治療した全ての  
カップルが希望どおり  
という訳にはいかないのです。

でも、早めの  
治療の方が効果が  
出やすいですから  
希望をもって治療を  
スタートしましょう。



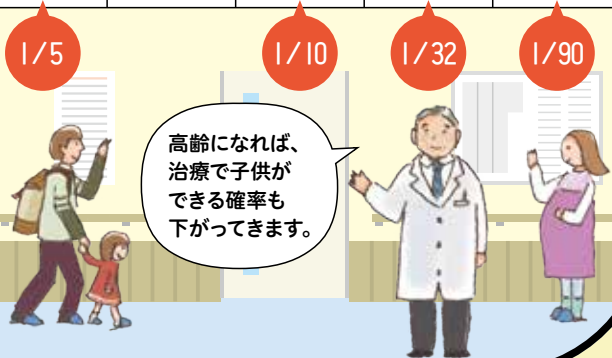
不妊治療には、排卵日を予測しタイミングの指導を受ける「タイミング指導」、  
排卵に合わせて精子を子宮に注入する「人工授精」、  
卵子を体外に採り出し精子を振りかけ受精させる「体外受精」、  
体外に採り出した卵子に直接精子を刺し入れ受精させる「顕微授精」等があります。

女性の年齢	30歳	35歳	40歳	43歳	45歳
体外受精・顕微授精の出産率 (出産数/治療数)	21.6%	18.6%	9.5%	3.1%	1.1%

出典：日本産科婦人科学会ARTデータブック(2017年)

女性の年齢で見てみると、  
統計では…

30歳では治療5回のうち1回、  
40歳では治療10回のうち1回、  
43歳では治療32回のうち1回、  
45歳では治療90回のうち1回、  
と出生の割合はどんどん  
減少していきます。





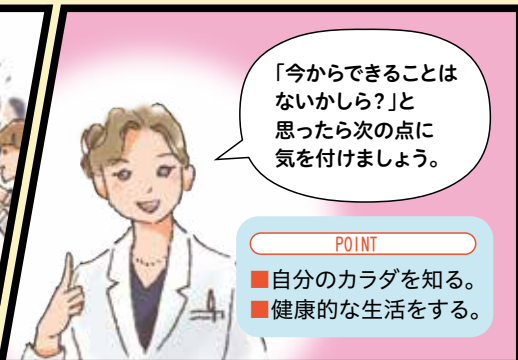
# Q10

## 結婚したら

## 子供が欲しい、

## そのために気を付けることは？

不安なことがあれば  
早めに産婦人科や  
泌尿器科を受診・相談を。



「今からできることは  
ないかしら？」と  
思ったら次の点に  
気を付けましょう。

### POINT

- 自分のカラダを知る。
- 健康的な生活をする。



### 男性

- 精子は熱に弱い。長時間の膝上でのノートパソコン使用などは注意が必要。
- 喫煙は性機能の障害や精子数減少などに影響を与えます。
- 過去の病気を思い出して。ヘルニアの手術やおたふく風邪にかかった後に精巣が腫れたり、成人になって糖尿病になっていたら、精子に問題があるかも…。



- 立ち上がり、左右の陰嚢を比べ、その大きさや感触が違うときは精子機能を低下させ、不妊の原因となる精索静脈瘤が疑われます。



### 女性

- 月経が不規則であったり、量が少ない時は排卵していない可能性が。また過度の肥満や痩せすぎは月経周期の異常を起こすことがあります。
- 昔と比べ月経時の痛みが強くなったり、排便痛のある時は不妊原因の1つである子宮内腺症の可能性が…。
- クラミジアや淋病等の性感染症にかかったことがあると、不妊リスクが上昇します。
- 喫煙は、胎児の生育に悪影響があり、流産率が高くなります。
- 冷えの予防



気を付けようね！

## 不妊・妊娠に関する県の相談窓口

### ■埼玉県不妊専門相談センター

不妊や不育症※に関する医学的・専門的な相談に医師が面談形式でお応えします。

場 所 埼玉医科大学総合医療センター内(川越市)

予約電話番号 049-228-3674 毎週月～金曜日 午後2時～4時半

面談日時 毎週火・金曜日 午後4時～5時半

※妊娠しても流産や死産、早期新生児死亡を繰り返す症状のこと

### ■不妊・不育症・妊娠に関する電話相談

(一社)埼玉県助産師会に所属する助産師がお話を聞きます。

電話番号 048-799-3613

相談日時 毎週月・金曜日 午前10時～午後3時

第1・3土曜日 午前11時～午後3時、午後4時～7時

県保健所でも、不妊をはじめ女性の健康に関する相談を行っています。

### ■妊娠葛藤相談窓口「にんしんSOS埼玉」

予期せぬ妊娠や妊娠に関する「困った」「どうしよう」といった、  
全ての悩みに関する電話・メール相談に保健師等がお応えします。

電話相談 050-3134-3100 毎日午後4時～午前0時(最終受付午後11時)

メール相談 sodan@sos.saitama.jp 24時間対応(返信に2日程度かかる場合があります。)



## 不妊治療費助成制度があります

県では体外受精や顕微授精に係る費用の一部を助成しています。

詳しくは県健康長寿課のホームページを御覧ください。

## 出前講座をご活用ください

この冊子を活用した出前講座を開催しませんか？

ぜひ、企業や高校・大学・専門学校の健康教育講座や研修などでご活用ください。

詳しくは県健康長寿課のホームページを御覧ください。

## 「埼玉県こうのとりの大使」 ダイヤモンド☆ユカイさん 活躍中！

男性不妊治療の経験者として県の妊娠・出産・不妊に関する正しい知識の普及啓発に  
御尽力いただいています。詳しくは県健康長寿課のホームページを御覧ください。

監修

埼玉医科大学産婦人科教授 埼玉県産婦人科医会理事 石原 理  
獨協医科大学越谷病院泌尿器科主任教授 岡田 弘  
埼玉県助産師会会員助産師 生殖医療相談士 高松京子  
埼玉県助産師会会員助産師 生殖医療相談士 日浅千展

※所属・役職は監修当時(平成26年)のものです。

発行

埼玉県保健医療部 健康長寿課  
〒330-9301 埼玉県さいたま市浦和区高砂3-15-1  
電話 048-830-3561 FAX 048-830-4804

埼玉県 母子保健

検索



R3. 9月版