

岩見沢市 × 北海道大学のフリーマガジン

ライブ
live

Iwamizawa × Hokkaido University

Vol.11

何歳で出産したい？
妊娠力って何？



特集・座談会

出産時期と女性の身体のコト。

.....
日本で一番笑顔あふれる街へ

出産時期と女性の身体のコト。

How old would you like to give birth?

03-04 TalkTalkTalk

妊娠と出産について考える

05-12 出産時期と女性の身体のコト。

ライフプランと妊娠時期

妊娠力アップ大作戦

卵巣年齢検査って？

13 笑顔あふれる街へ

14 Free Talk のコーナー

全ての女性、全ての男性に、

知っておいて欲しいコト。



TALK, TALK, TALK

テーマ

妊娠と出産について考える

今月の対談メンバー

岩見沢在住。20代の女性と先輩パパ・ママに集まっていただきました。



KOさん



KUさん

先輩
パパ



SAさん



SAさん

先輩
ママ



TAさん



WAさん

今回は、皆さんに妊娠と出産をテーマに様々なお話を聞かせていただきました。20代のプレママ、お子さんのいる先輩パパ・ママの意見は？

—人生プランを考えたことはありますか？

すごい考えています。大学を卒業し、すぐに結婚して、子どもを産んで、今は3人いる予定だったんですけど。笑

—大学出てすぐ子どもが欲しいと思ったのは、どうしてですか？

母親が21歳で子どもを産んでいて、今の私の年齢ですでに2人産んでいたの。追ってでは、ないのですが子どもも好きなので。

—やっぱり、ある程度お母さんがお手本になりますよね。SAさんは、何歳で結婚されたんですか？

33歳のときに結婚しました。

—奥様は何歳だったんですか？

28歳です。

—お子さまはすぐ作ろうと？

そうですね。最初から欲しいねとは言っていたんですが、奥さんから、「多分、なかなかできないと思うよ。」と言われていました。というのも、生理不順で、その自覚もあり、生理が半年ない場合もあったので。2年くらいは、普通に生活していて、きっかけは忘れたんですがお互いに一回病院に行ってみよう、どちらからともなく言ってたんです。それで、岩見沢市のクリニックに行って、「生理不順なんです。」というお話をし、検査したところ、「無排卵月経のときもあるね」という診断で。それだと、岩見沢市での治療はできないので、札幌のクリニックを紹介されたという経緯でした。

—ある程度、出産に向けたスタートが早かったのと、

お二人で話し合いされたんですね。札幌の病院に行つてからは、すぐ授かったんですか？

それでも、2年くらい通いましたね。

—そうなんですね。

いろんな方法があるみたいで、僕も検査を受けました。女性側だけではなく、男性側にも問題がある場合もあると聞いたので。父親の方には、問題ないですという診断でした。その後は、タイミング法という方法を試しました。これくらいの時期だとできやすいよっていう時期を教えてもらって。それを2年くらい続けて、次のステップにそろそろ進もうかっていう時に、授かったんです。ぎりぎり、通常の状態で子どもができました。

—できないかたは、もっと上のステップに行く方もいますよね。

はい。知り合いは、人工授精をしています。

—不妊治療を始めると、どこで区切りをつけるのが難しいですね。

うん。やめるところがね。

そうですね。やめ時は考えなかったですね。

お金もかかるし。

そうですね。やめるなら、二人でとことんやろうって話して不妊治療をスタートしました。体外受精とか色々あると思いますが、できることは全てやって、ダメだったら考えようねって言ってました。

—でも、お二人産まれて！

良かったですね！素晴らしい。

—お二人目の時も、色々と苦労されたんですか？

いや、二人目の時は何もせず授かりました。噂通りかなど。二人目の時は、すぐできるよって噂があったので。

—そうなんですね。一人目が産まれると子宮が変わる

から産まれやすくなるって言いますよね。

 身体がガラッと変わりますよね。女性の身体は一回、全部綺麗になって。

—最大のデトックスですよ。

 ライフプランを考えると、経済的な問題も大きいですよね。幼稚園にいれたいけど、働かないといけなとか。そういうのがあると余計に気が滅入っちゃうかなど。思い通りにいかない人もいっぱいいると思うんですよ。不妊治療するって決めた方は、治療代を無料にするとかして、子どもを皆産んでつすれば、社会保障のバランスも変わるのかなって。高いんですよ？不妊治療って。

 今、女性は、体外受精だと一部助成が出るんですよ。その前段階は助成ないですよ。不妊ですって言われて治療を始めた人達に助成がないから手助けとかあると、とっかかりになりやすいですよ。私たちの様に、岩見沢市に住んでいて札幌市のクリニックに行っていると、助成金について書いてある紙には、「市内在住の人」って書いてあるんですよ。治療を続けても助成受けれないんだなって。経済的に苦しくなったら、あきらめないといけないのかなって思いました。

 助成は、自治体なんですよ。

 国として、助成とかがあるとやってみようって思えるかなって。

—そうですね。不妊治療を始める時に、実際どのくらいかかるんだろうって不安に思いますよね。

 思いましたね。どのくらい続けられるんだろうって。それを言って奥さんが「じゃあ、やめよ。」って思わせるのもかわいそうなので、なんとかするから、できる限り続けようって言っていました。

 体外受精だと、一回 30 万くらいしますよね？一回でできなかつたりするので、何回もやって、結局何百万とかかったけど、最終的にできなかつたって友人もいました。経済的負担は大きいよね。

 そうですね。意外とタイミング法だけで授かたりするので、病院に行きやすいと良いですよ。必ずしも「不妊治療」じゃなくて、相談できる場所があると違うかもしれませんよね。結婚されている方でも、お金を払った治療じゃなくて。お互いにこういう風にコンディションを持って行ったらできやすいんだって話とか。

—妊娠可能時期はご存知ですか？

 それは、生理の時期と同じのかなって思っていました。

 知らないです。

 知らない！

—あれ！？笑 先輩ママ！

 もちろん、生理があれば排卵しているので可能性はあるんですが、その後受精するとかお腹の中で育つかとか考えると、出産できる時期というのは、実はそんなに長くないんですよ。どうしても高齢出産は、メディアで取り上げられるので、高齢でも産める気がするんですが。

 そういうグラフを見ると、若い内に産みましようって、社会が進めているのかなっていう変なプレッシャーを感じてしまう女性もいると思いますね。

 35 歳の方だと、とくに思うかもしれませんね。

 でも、私 35 歳で一人目産んで 42 歳で二人目産んでるんです。なんなら、今から産みたいって思っている。子どもって本当に面白いから生涯生き続けても良いって思うくらい。でも、そうすることで周りに迷惑かけるからって思い止まっているけど、35 歳とかになって、もし子どもが欲しいってなって思って、努力できて周りの助けもあるなら産みたいって人も沢山いますよね。若い人が結婚して子どもを持ちたいとか、働いて 35 歳過ぎて子ども産みたいって思っても、人生設計が自由にくめると良いですよ。

 選択できると良いですよ。

—— 20 代のうちに産むのがベストですが、「若いうち、若いうち」と声を上げるとするのは、選択の幅を狭めてしまいます。ただ、高校生・大学生や若い人達には、妊娠可能時期があって、妊娠に最適な時期は知っておくべきだと思います。女性の働き方が広がっている分、女性の選択肢がたくさんあるとますます良いですよ。

岩見沢市では、医療保険適用外の人工受精、体外受精、顕微受精への不妊治療費の助成をしています。

詳しくは、保健センター (Tel: 0126-25-5540) にお問い合わせ下さい。

出産時期と 女性の身体のコト。

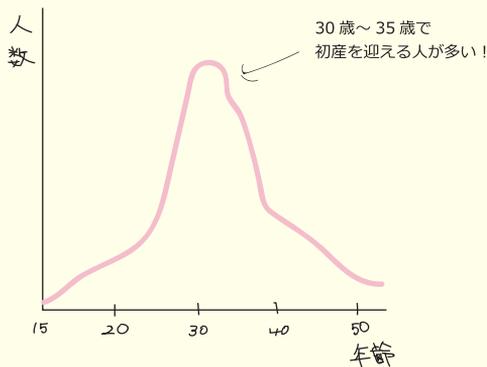
何歳で妊娠・出産しようと考えていますか？ 30代？ 40代？
妊娠力は何歳でピークを向かえ、何歳で下がるのか。
全ての女性と男性に知っておいて欲しいこと。
「出産時期と女性の身体のコト。」

Life Plan & Gestation Period

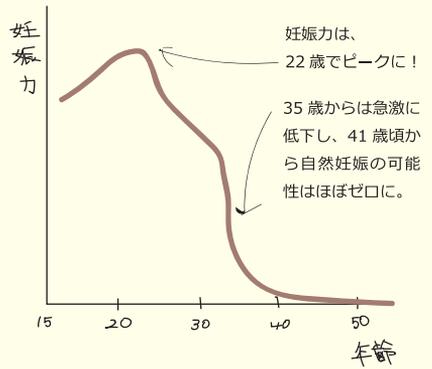
ライフプランと妊娠時期

みなさんは、何歳で出産したいですか？出産したい年齢とその年齢の妊娠力を確かめておきましょう。予想外の現実が見えてくるかもしれません。

全国平均初産年齢



妊娠可能期間



理想のライフプランと妊娠力を考える。

みなさんは、何歳で結婚して出産したいですか？女性がライフプランを考える上で、「出産」は大きなポイントになってくると思います。現代の女性は、バリバリと働きキャリアアップを積んでいます。20代後半からは、仕事が楽しくなり仕事に夢中になる時期かもしれません。そのため、結婚する年齢が上がり、それに伴い出産時期も高齢化していきます。プレマ・マー子さんのように「31歳で結婚して、新婚生活を1～2年楽しんでから出産をしたい」とライフプランをたててい

新婚生活も味わって、30代半ばで出産できれば良いな♪



プレマ・マー子

Prema・mako

31歳

も、いざ妊活を始めるとなかなか妊娠できない人が多くいま

す。上図のように、女性の妊娠力は一定ではありません。22歳頃に妊娠力のピークを迎えて、35歳頃から急激に低下していきます。41歳には、自然妊娠の可能性がほぼゼロになります。30代半ばで一人目を出産しても二人目が欲しい時には40代目前。

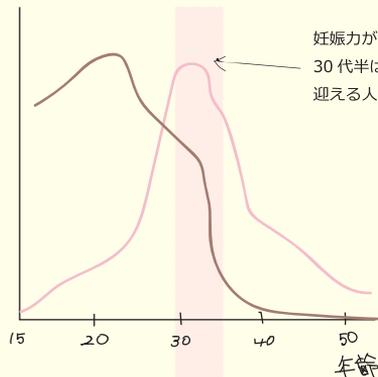
女性のライフプランと妊娠力は密接な関係にあります。今一度、ライフプランを考えてみて欲しいのです。

みなさんは、何歳で出産したいですか？

全国平均初産年齢 + 妊娠可能期間

妊娠力が低下する
30代半ばに初産を
迎える人が多い！

この二つを重ねてみると・・・



出所：厚生労働省
「不妊治療をめぐる現状」
出所：金谷美加
「30代までに知っておきたい卵子の話」

問題は、
「何歳まで出産できるか」ではない？

子どもが欲しいと考えた時、女性が、頭の中でよぎる言葉は「何歳まで妊娠・出産できるのだろう。」ではないでしょうか。

漠然と、生理があれば排卵もあり、妊娠力は一定だと思っている女性も多いと思います。また、近年は、ハリウッドスターや芸能界で高齢出産のニュースが増え、健康であれば自分も妊娠できるはず、40代で出産している人もいるから大丈夫、と考える女性も多いはずですが、40代で自然妊娠に成功する例は少数です。不妊治療の医療は発達していますが、不妊治療には大きな金額と身体的・精神的な苦痛を伴うことがあります。不妊治療を始め、子どもを授かることが出来ないと、

何度もチャレンジすることとなり、時間と年齢を重ね、妊娠する可能性も徐々に遠のいていきます。妊娠する可能性がゼロではない分、諦めるタイミングも難しいのです。医療が発達し、40代だから、すぐに諦めないといけないう事はなくなりましたが、妊娠適齢期を知らず、気がつけば妊娠力がほとんどなかったという事態に陥ることはとても悲しいことです。そういう事態にならないために、女性のカラダの事を理解しておくことは、大切なことだと思います。

「何歳まで妊娠・出産ができるか。」ではなく、妊娠・出産には適齢期があることを知って欲しいのです。

Great Strategy

妊娠力アップ大作戦

妊娠力をアップさせる第一歩は、自分の身体を知ることから。北海道大学の先生に卵子や女性の身体に関わることを教えてもらいました。

自分の卵子について知る。

「卵子の老化」は、「妊娠力の低下」につながる。

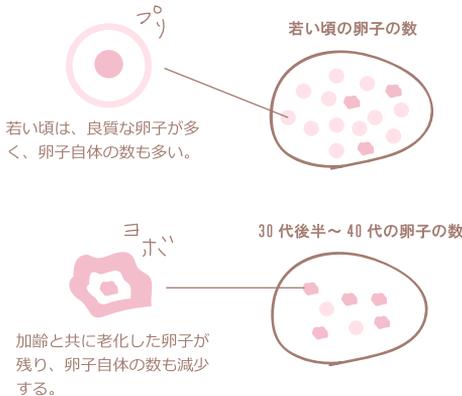
女性の妊娠のしやすさ、いわゆる妊孕性(にんようせい)は、25歳くらいから徐々に低下し始め、更に35歳過ぎからは、加速度的に低下するといわれています。その理由としては、卵子の個数の減少や、卵子の質的な変化などが関係しているようです(1)(2)。

卵子のもとである原始卵胞というものは、女の子の赤ちゃんとには約200万個存在しますが、排卵が開始される初経を迎える頃には20万個になります。そして、歳を重ねるごとに原始卵胞は減少していきます。特に35歳以降は急速にその数が減少するといわれています。卵子は排卵を待つ間、卵巣内

で休眠状態となりその期間は最長で数十年となることがあります。その間に卵子の質的な変化、つまり老化すると考えられています。この卵子の個数の減少、質の変化によって、妊娠しにくくなり、そして妊娠しても、流産してしまう可能性が高くなるのです(3)。

まずは、毎月月経があり、排卵が行われているのを知ることでも大切なことだと思います。それには毎朝行う、基礎体温の測定が有効です。毎月の月経の直後は体温の低い時期が2週間ほど、そしてその後2週間ほどは体温の高い時期が続くような状態であれば、排卵が行われていると考えられ、妊娠が可能な状態といえるでしょう。体温が低い時期から急に体温が高くなる時期、この体温が変化するときには排卵が起きています。この基礎体温の測定は、排卵の時期だけでなく、月経のタイミングを知るためにも有効な方法です。

卵子の状態変化



基礎体温と月経周期



妊娠する前からの準備が大切なのです。



卵子のためにできるコト。

生活習慣

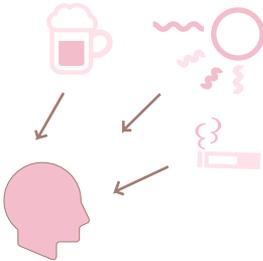
高くなることが報告されています。これらが卵子の質と関連しているかは不明ですが、規則正しい食生活をするこは妊娠しやすい身体であるためには大切なことかもしれません。

また、喫煙も不妊の原因や自然流産率が上昇することが、研究結果で明らかになっています。これは少ない本数でも、影響が出てしまいます。(8) アルコールに関しても、過剰な摂取は避けた方が良いでしょう。

卵子の質の変化に関するメカニズムは、現在様々な研究が行われており、酸化ストレスの関与などが報告されていますが、まだ卵子のアンチエイジングについては、明確で有効な治療法は存在していないようです。(3)(4)(5)(6)

マウスによる動物実験の段階ですが、カロリーを過剰に摂取せず、適度にカロリーを制限することは、卵子の質的变化を予防する可能性があるという報告があります。(7) また、ヒトでの研究でも、肥満やややせに伴って、排卵障害や月経不順が起こるため、不妊の要因になることもあり、妊娠をして自然流産の頻度が

酸化ストレスとは？



私たちの身の回りにある、タバコやお酒の過剰摂取、ストレス、紫外線等により活性酸素は生み出されます。この活性酸素が増えすぎること、酸化ストレスになります。活性酸素は、もともと身体に必要なものですが、増えすぎると体内の細胞を酸化させてしまいます。

参考文献

- (1) te Velde ER et al: Hum Reprod b' pdate 8: 141-154, 2002
- (2) 五十嵐秀樹ほか：卵子の老化 White 1 (1): 17-21, 2013
- (3) 阿久津英憲ほか：卵子の加齢 産科と婦人科 75 (10): 1257-1264, 2008
- (4) 杉野法広ほか：メラトニン HORMONE FRONTIER IN GYNECOLOGY 22 (2): 123-129, 2015
- (5) 高橋俊文ほか：酸化ストレスと卵の加齢 HORMONE FRONTIER IN GYNECOLOGY 19 (2): 149-155, 2012
- (6) Selesniemi K et al: roc iVatI Acad Sci USA 108: 12319-12324, 2011
- (7) Bolumar F et al: Body mass index and delayed conception A European multicenter study on infertility and subfecundity Am J Epidemiol :1072-1079, 2000
- (8) Cooper GS et al :Follicle-stimulating hormone concentrations in relation to active and passive smoking Obstet Gynecol :407-411, 1995



男性も他人事じゃない。

妊娠や出産の話では、どうしても女性ばかりに目がいきがちですが、実は男性も他人事ではありません。不妊症のうち、男性が単独の原因となるのは20〜25%といわれています。そして、加齢も他人事ではないのです。加齢に伴い、精液の量が低下するといわれています。また、高齢になっても精子の濃度に関しては大きな差がないといわれていますが、DNA（遺伝子）損傷をきたした精子が多くなり、自然妊娠や人工授精での妊娠が達成しにくくなると考えられています⁹⁾。卵子ほどの著しい変化ではないにしても、精子も加齢に伴う変化はあるのです。また、DNA損傷の要因として加齢のほかには、喫煙、酸化ストレスなどが考えられています^{9) 10)}。女性と同様、食事などのバランスを考え、健康的な生活をしていくことが大切ですといえます。

お話



高橋 紀子

北海道大学保健科学研究院

助教 / 助産師

現在は医療の進歩によって、ヒトの寿命は長くなってきていますが、残念ながら、赤ちゃんを産める期間は昔と大きく変化はしていません。現在、様々な研究がされているので、将来的には、より多くの高齢妊娠・出産が可能になるかもしれません。しかし、体力も低下し、生活習慣病

が発症しやすい高齢での妊娠や出産は、出産をする女性の体にも負担のかかることですし、赤ちゃんにも影響を及ぼす可能性があります。

10代や20代前半の頃から、自分は将来的に赤ちゃんを産みたいのか、自分の子どもを望むのか、考えてみるのがとても大切です。そして、赤ちゃんを産みたい、育てたいと思ったときに、妊娠や出産ができるよう、人生の計画を立ててみてください。ライフプランを考え、自分の将来はどのように過ごしたいのか、どのような人生を歩んでいきたいのか、ということをよく考えてほしいなと思います。

また、私は多くの方の出産やその後の育児に関わってきましたが、出産や育児は、一人の力でできることではなく、周囲にいるたくさんの方の協力があることで感じています。自分のことを大切にすることで、周囲の人も大切にすることで、様々な出会いもあり、出産や育児をできる環境が整っていくのではないのでしょうか。

ぜひ若い世代の皆さんには、将来、ご自分の赤ちゃんに出会うための準備として、今からこころとからだを見つめて、整えてほしいなと思います。

9) 慎 武ほか：精子も卵と同じように「老化」する？ 泌尿器外科 29：839-841、2016

10) 井原 基公ほか：酸化ストレスと不妊症 医学のあゆみ 247 (9)：851-855、2013

What is AMH inspection?

卵巣年齢 (AMH) 検査って？

AMH 検査とは何か知っていますか？妊娠の準備として、AMH 検査をしておく、妊娠プランがたてやすくなるかもしれません。

卵子の数を知ることができる。

AMH とは、アンチミュラーホルモン (抗ミュラー管ホルモン) の略で、発育過程にある卵胞から分泌されるホルモンのことです。このホルモンを測ることで、卵巣内にどれくらいの卵の数が残っているのか予測することができます。

AMH 検査では、年齢別の基準値があり、その値と自分の値を比べることで、実際の年齢に対して、多いのか、少ないのかを見ることができます。検査方法は採血による血液検査のみでできます。

年齢別の平均値

年齢	基準値 (平均値)
27 歳以下	6.04ng/ml
28 ~ 29 歳	6.15ng/ml
30 ~ 31 歳	6.31ng/ml
32 ~ 33 歳	5.42ng/ml
34 ~ 35 歳	4.75ng/ml
36 ~ 37 歳	3.82ng/ml
38 ~ 39 歳	3.18ng/ml
40 ~ 41 歳	2.44ng/ml
42 ~ 43 歳	1.67ng/ml
44 ~ 45 歳	1.31ng/ml
46 歳以上	1.00ng/ml

「AMH が高い = 妊娠力が高い」ではない。

AMH 検査で数値が低い場合でも、自然妊娠をする人もいます。AMH 検査で分かるのは、あくまでも卵子の残数であり、卵子の質とは関係ありません。逆に言うと、AMH の値が高い場合でも、卵子の質が悪いと妊娠の可能性も低下していきます。

妊娠プランの判断材料に。

AMH 検査を受けることで、妊娠時期を決める判断材料の一つになります。

検査の結果、基準値より低い場合、妊娠を目指す時期を早めに設定する必要があります。また、すでに不妊治療を受けている人も、高度な不妊治療に進むか、いつまで挑戦できるか等、妊娠プランを考える指標になります。

出所：日本生殖補助医療標準化機関「結果の出せる不妊治療」

「日本で一番笑顔あふれる街へ」

女性や子育て世代にとって、
笑顔あふれる街とは、どんな街なのでしょう。

子どもの成長に不安がある。
相談する相手がいない。
子どもを預けられる場所がない。
子離れ後、働ける場所はあるか。

不安や悩みを口に出せばキリがありません。
多くの悩みを抱えながら子育てをしていると思います。

どうやって解決していけば良いのか、
一緒に考えていきましょう。

私たちにできることが必ずあるはずです。

そしてその先には「日本で一番笑顔あふれる街」があるはずです。

今回のテーマは、「出産時期と女性の身体のこと」でした。取材・編集する中で、色々見えてくるものがありました。

編集長



松山 元樹

デザイン・構成



古田 千尋

先輩ママ



若月 朱美

- Ⓒ 今回のテーマは、「出産時期と女性の身体のコト」でした。
- Ⓓ どんどん入りづらい話題になっていきますよね。どこから踏み込んで良いかわからないんですよ。
- Ⓔ そうですね。男性にとったら、どんどん未知な世界に踏み込んでいる感じですか？
- Ⓕ というか、普段、男性がそういう話をするのではなくて、ましてや男性同士で話すことはほほないですね。
- Ⓖ 女性も若い子は、話していないはずなんですよ。妊娠時期がみえてきて、やっと話すくらいで。
- Ⓗ 妊娠しようと思って、話すんじゃないかな。特に日本の性教育が「避妊しましょう」から始まって、いざ、作ろうと思った時に知識がないんですよ。排卵や受精の時期とか間違ってる覚えていたりとか。東京で今回のテーマのイベントをやった時に、単純にタイミングを間違ってる覚えていたことに気付いた参加者がいて、次の月には妊娠していましたね。助産師さんが、この時に受精するからって教えただけで妊娠できたりとか。
- Ⓖ そうなんですよ。私も調べてなるほどなって思いました。難しいですよ。何日目に排卵とか、どこが1日目とか。
- Ⓗ そうなんですよ。だから、性教育のありかたから変えていかないといけないかもしれないですね。イベントに参加した人で、もう就職してしまったOLさんが、「就活の時に知っていたかった」って言ってましたね。
- Ⓖ そうですよ。
- Ⓗ 妊娠子育ては、女性のライフプランの大きな割合を占めるので、そこに仕事を重ねる時に、重要な要素だったと言っていましたね。
- Ⓖ でも、男性にも知っておいて欲しいことだなと思いました。
- Ⓗ そうそう。
- Ⓖ そうですよ。
- Ⓗ 子作りも女性だけのことではないですからね。
- Ⓖ でも、なんか考えるきっかけもないしね。なんか、「考

- えて」って言われて、「はい、考えます。」ってものでもないじゃないですか。
- Ⓗ まあ、そういう意味では、女性の方が考えて、時期を自分でコントロールして、夫婦で話すことが大切かもしれないね。
- Ⓖ 今回、妊娠するまでの過程を調べてみましたが奇跡だになって改めて思いました。受精までにたどり着くのがすごいですよね。受精したらブロックするんですよ、他の精子を排除するために。面白いですよ。この機能が。
- Ⓗ そうですね、一所懸命に産まれようとするのが。
- Ⓖ 一生で400個しか排卵されない。
- Ⓗ そういうことも、神秘的なことだし、ちゃんと教えたいな。もっと、子ども達に。避妊ばかり教えないで。
- Ⓖ 去年も高校生と話していた時に、作るっていうのが行為の話でしかないんですよ。身体を作るもそうだし、社会的関係も含めて出てこないんですよ。避妊するってことからそういう行為の話になっちゃうのかな。
- Ⓖ そうですね。高校生のうちから身体づくり等知っていたら違いますよね。。でも、スルーしちゃうのかな。
- Ⓗ 行為の方にしか興味ないからね。
- Ⓖ そうですよ。そういう時期ですよ。20代前半、大学生就活時期に知るのが良いんですかね？
- Ⓗ そうですね。今回のテーマと前号のライフプランを含めて考えればもう少し具体的な就職活動ができるんじゃないかな。
- Ⓖ そうですよ。なんか、妊娠可能期間が見えてくると結構、プランの立て方が変わってきますよね。
- Ⓗ そうでしょ？ やっぱ、前倒しだよ。
- Ⓖ 20代で生むのがベストなんですよ。

