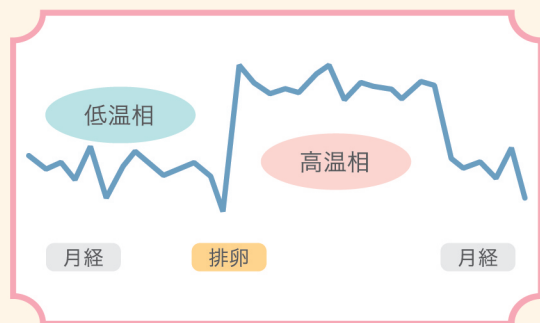


## まずは正しい月経について知ることから

月経とは、排卵後、子宮内膜が剥がれ落ち、血液と一緒に体外へ排出されることです。

まずは、排卵がきちんとあるか、基礎体温をつけて確認してみましょう。



定期的に排卵がある場合は、基礎体温を測ると低温相と高温相の「二相性」になります。そして、排卵後、12～16日後に月経が始まります。

月経はあっても実は排卵がないという場合は、基礎体温に変化は現れず、二相性になりません。

## こんなときは、婦人科を受診を

排卵がない、月経の周期が不規則、不正出血がある、日常生活が送れないくらいの月経痛などは、早めに婦人科を受診しましょう。

あなたがこれからの人生を考えるときに  
参考にしてもらえるよう  
妊娠・出産に関する正しい情報を伝えたくて  
このリーフレットを作りました。

男性には女性のからだのことを  
女性には自分自身のからだのことを  
正しく理解してお互いのことを  
大切にしてほしいと願っています。

## あなたに伝えたい たいせつなこと

～からだの中にある、いのちのたまご～



監修 名古屋市立大学大学院医学研究科  
産科婦人科学 杉浦真弓 教授

編集 愛知県保健医療局健康医務部健康対策課  
名古屋市中区三の丸3丁目1番2号  
TEL 052-954-6283

いま、あなたはどんな将来を思い描いていますか

バリバリと働いて、趣味も充実させたい  
家族や友達と楽しく過ごしたい

そしてまだ実感はないけれど、  
いつかは子どもを持ちたいと  
思っている人も  
いるのではないのでしょうか。



いろいろな人生があるけれど、将来のライフプランを  
考えるときに「**これだけは知っていてほしい**」ことがあります。

女性が社会で活躍するようになり、  
晩婚化がすすみ「結婚適齢期」という言葉は  
聞かれなくなりましたが、  
**じつは妊娠・出産には「医学的な適齢期」があります。**

**妊娠・出産に最も適した年齢は 20 代、  
遅くとも 35 歳ころといわれています。**

妊娠するためには女性の卵子と男性の精子が必要  
ですがその生殖機能には違いがあります。

## 卵子

生まれる前、お母さんのお腹の中にいるときから持っていて、新たに作られることはありません。年齢とともに減少し、卵子の老化などにより妊娠する力も低下していきます。

## 精子

男性の体内で新しく作られ続けます。1 回に射精する精液の中には 2～5 億個の精子があります。女性より緩やかですが、年齢とともに数が減ったり、運動能力が落ちたりします。

卵子は加齢とともに減り妊娠する力も低下する



不妊症の原因は男女ともにあります

妊娠を望むカップルが妊娠を試みて一定期間以上妊娠しない場合を不妊症といいます。

主な原因は、男性では、無（乏）精子症（精子がない・少ない）、精子の動きが鈍いなど。女性では卵子の老化や排卵障害、卵管閉塞（卵管が詰まる）などがあります。

## 妊娠

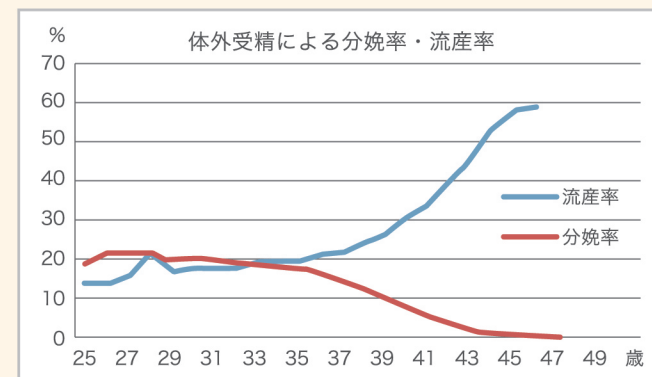
排卵後、卵子と精子が会い、受精卵が子宮内膜に着床すると妊娠の成立です。わたし達は、卵子と精子が奇跡的な確率で会い、この世に誕生していることになります。



高年齢の妊娠・出産は難しくなるのが現実

年齢が高くなると自然に妊娠する割合は低くなり、流産する割合は高くなっていきます。

また、女性の年齢が高いと、体外受精を受けても妊娠しにくいことがわかっています。



※日本産婦人科学会 2011 データを基に愛知県が作成

さらに、妊娠中のリスク（早産など）の割合も高くなることがわかっています。