

## 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 愛知県健康福祉部児童家庭課  
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

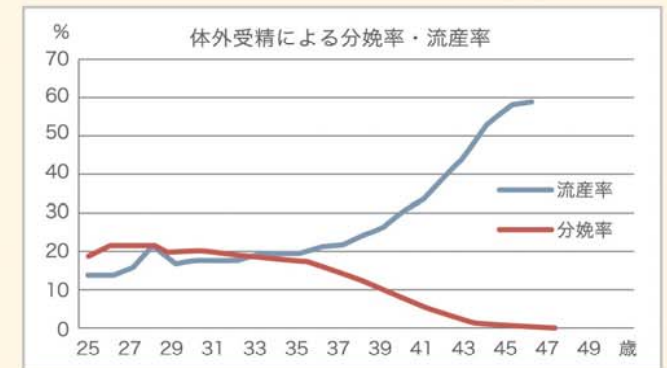
排卵後、卵子と精子が会い、受精卵が子宮内膜に着床  
すると妊娠の成立です。わたし達は、卵子と精子が奇跡  
的な確率で会い、この世に誕生していることとなります。



高齢の妊娠・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。