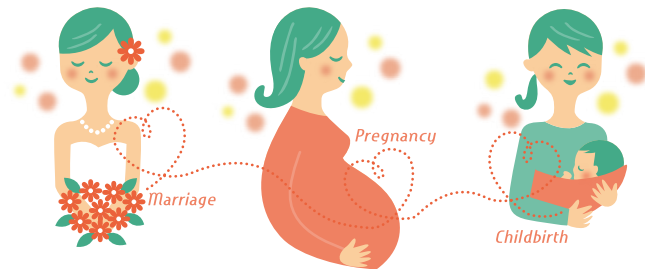


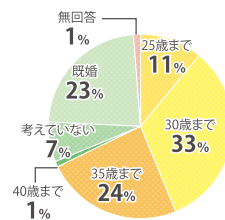
結婚、妊娠、出産—— これから、 新たなライフステージを 迎えるあなたへ。

今あなたは、どんな未来の自分を思い描いていますか？
結婚、妊娠、出産と、
女性には特別なライフイベントがたくさん待っているから、
いつかは素敵なママに——と願っている人も多いはず。
でも、そのためには今、学んでおかなければならないことがあります。
これから迎えるステージで輝くために。
今からできることを、はじめてみませんか。

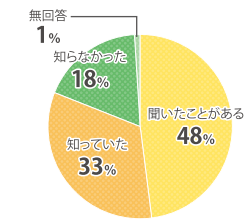


静岡在住の10代・20代若者の結婚・妊娠・出産に対する意識とは？

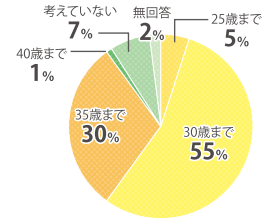
何歳までに結婚したいと
思っていますか？



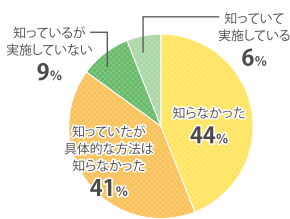
妊娠のしやすさと年齢の
関係を知っていましたか？



最初の子どもは何歳までに
産みたいと思っていますか？



妊娠に備えた健康づくりの
必要性を知っていましたか？



妊娠・出産のための健康なカラダづくりプロジェクト 意識アンケート(2012年)より
※回答者の性別: (女性)96%、(男性)4%、年齢: (18～19歳)6%、(20～25歳)42%、(26～29歳)52%

女性ホルモンと女性の病気

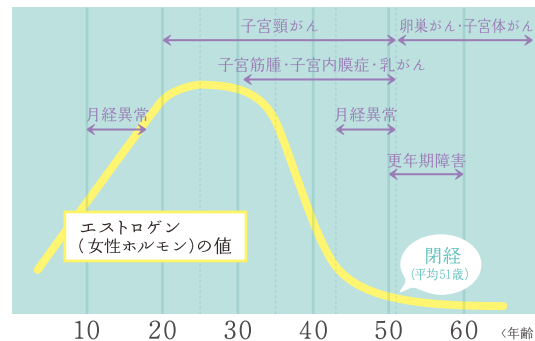
女性特有の病気には、20代から注意が必要です

女性の病気には、20代から注意が必要なものもあります。たとえば子宮頸がんは、20～30代の女性が発症するすべてのがんの中でもっとも多い病気。初期にはほとんど自覚症状がありませんが、定期的な検診によって、がんになる前に治療することができます。また、一般の医療機関で予防ワクチンを接種することも可能です。

その他、激しい月経痛を伴い、不妊の大きな要因ともなる子宮内膜症や子宮筋腫、性感染症などについてもぜひ知っておください。

女性特有の病気は女性ホルモンの影響を強く受けるため、生活習慣の乱れ等によりホルモンバランスが崩れてしまうと、発症のリスクも高まります。日頃から基礎体温をつける、栄養バランスのとれた食事や適度な運動を心がけるなど、ヘルスケアに気を配ることが大切です。

女性ホルモンの変化と女性の病気



婦人科のかかりつけ医を見つけましょう

病気への対策としておすすめなのは、婦人科のかかりつけ医をもつこと。女性の病気には自覚症状が現れにくいものもあり、早期発見には定期的な検診が必要です。また、ちょっとした症状でもすぐに相談できる婦人科医がいれば精神的にも安定します。

静岡県健康福祉部 こども未来局 こども家庭課

静岡市葵区追手町 9-6 TEL.054-221-3309 FAX.054-221-3521
E-MAIL.kokatei@pref.shizuoka.lg.jp

平成25年3月作成

いつかはママ。 だから今から、 知って欲しい。

監修：浜松医科大学医学部産婦人科
金山尚裕 教授



妊娠・出産のために
必要なのは、
10代、20代からの
健康な体づくりです。

静岡県

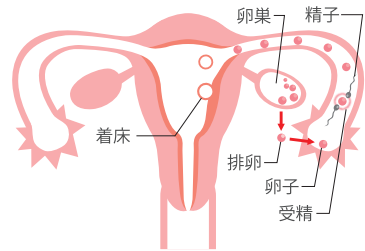


いつか赤ちゃんを迎えるために。 女性の体のしくみを知ることからはじめましょう。

「いつかはママになりたい」。そのためには、じつは今からの備えが大切です。
まずは自分の体のことを理解し、将来に向けたライフプランを立ててみませんか。

排卵とは

■自然な妊娠成立機序

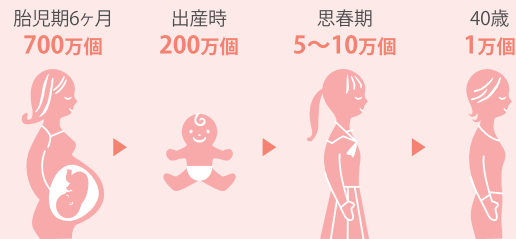


卵巣から卵子が飛び出すことを排卵と言います。排卵は、月経の頃に脳から分泌されるホルモンにより卵が成熟することで起こり、その後、精子と出会い受精することで妊娠につながります。排卵には大きなエネルギーが必要です。女性が「身体を冷やさないように」と言われるのはこのためでもあるのです。

卵子は加齢とともに減っていく

卵子とは、女性が産まれる前から持っているものだということをご存知ですか。しかも、胎児期がもっとも多く、その数は約700万個。しかし、その後増えることはなく、加齢とともに減少していき、高校生の頃には100分の1、40歳では700分の1にまで減ってしまいます。卵子とは、じつはとても貴重なものなのです。

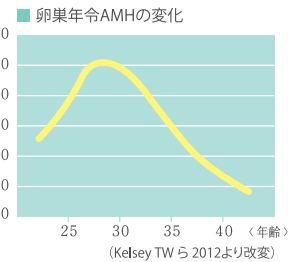
■年齢と卵子数の関係



「妊娠適齢期」は20代半ば!

晩婚化が進み、「結婚適齢期」はなくなりましたが、じつは妊娠には「適齢期」があります。卵巣に残っている卵子の数の目安となるAMH^{※1}の値は、20代半ばがピークで、30代以降は急激に減っていきます。また、卵子自体も老化することが分かっています。平均寿命が延びても、卵子の寿命は変わっていないことを覚えておいてください。

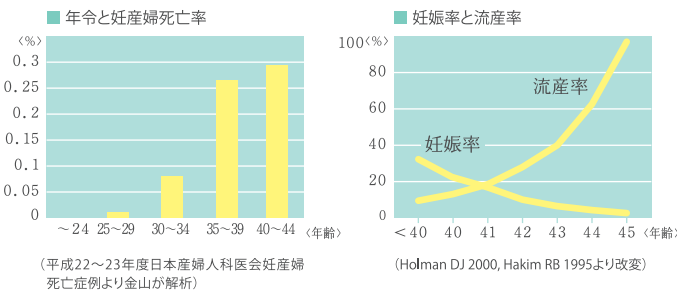
※1「アンチミュラーリアンホルモン」のこと。発育段階の卵胞から分泌されるホルモンで、卵巣内にある卵の数を調べるための指標とされています。



高齢出産のリスクとは

個人差はあるものの、高齢出産にはリスクが伴うのも事実。妊娠率は43歳で10%以下、流産率は45歳では100%近いというデータもあります。30代後半になると、お産で亡くなる妊産婦の確率は急増し、帝王切開や妊娠高血圧症候群、子どもの先天異常のリスクも高まります。これらのことを理解し、早い段階で将来のライフプランを考えることが大切です。

43歳を過ぎると自然妊娠は10%以下となるだけでなく、流産のリスクも高まります。



生活習慣を見直して、 女子力&妊娠力アップを めざしましょう!

生活習慣の乱れは、無意識のうちに不妊を引き起こすもの。無理なダイエットをしない、バランスのとれた食生活など、よい生活習慣を今から心がけることで、女子力&妊娠力アップにつなげましょう。

ダイエットが不妊の原因に

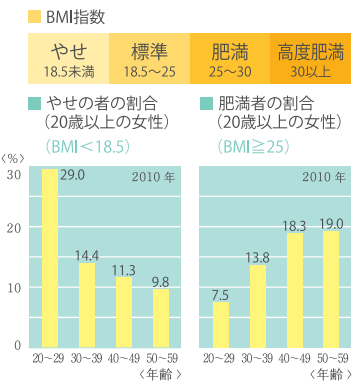
一般的に、男性に比べて女性の脂肪が多いのは、妊娠・出産のエネルギー源とするため。しかし、体型を気にして過度のダイエットをする若い女性が少なくありません。ダイエットのしすぎはホルモンバランスの異常を引き起こし、月経異常や無排卵など不妊の原因となります。将来の妊娠・出産を見据え、無理なダイエットは避けましょう。

小さく産まれた赤ちゃんは肥満になる!?

研究により、極端なダイエットをしたり、やせすぎで少食の女性は、小さな赤ちゃんを産む傾向があることも分かっています。小さく産まれた赤ちゃんは、大人になると肥満や成人病になりやすいというデータもあります。小さな赤ちゃんは、胎内で飢餓状態にあったということ。それが体質となるため、生後栄養を与えられることで肥満となってしまうのです。

妊娠するためのベスト体重とは?

適正体重かどうかは、BMI^{※2}という指標を用いて判断します。一般的には18.5以上25未満が「標準」と判断され、もっとも妊娠しやすいと言われています。たとえば身長160cmの女性なら53kg前後になります。しかし、20代、30代の女性は、他の年代に比べ「肥満」は少ないものの「やせ」が圧倒的に多いとの結果が報告されています。



※2 BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m)) (厚生労働省 平成22年 国民健康・栄養調査報告)

生活習慣を改善して妊娠力アップ!

妊娠できる体をつくるためには、ホルモンバランスを整えることが第一。そのためには、よい生活習慣を心がけることが大切です。間食を避け栄養バランスに気を配ること、定期的な運動や半身浴などによって血液の循環をよくし、冷えを解消すること。下半身を温めることは生理痛を和らげる効果もあります。さらに、便秘や喫煙は大敵。日々の暮らしの中で健康的な生活を意識することが妊娠力アップにつながります。

月経について

私の月経は 大丈夫?

月経(生理)とは、排卵後に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。人によってはひどい生理痛があったり、周期が不規則なことも。おかしいと思ったら、まずは産婦人科を受診しましょう。

Q「生理痛がひどいのはなぜ?」

A 生理痛(月経痛)は、子宮が収縮することなどで起こります。日常生活にも支障をきたすような場合は、子宮内膜症や子宮筋腫などの異常、子宮を収縮させるホルモンが多い、子宮口が狭い等のケースが考えられます。また、心理的原因による場合もあります。

Q「無排卵って何?どんな症状があるの?」

A 排卵が起こらないことを無排卵と言いますが、ストレスなどが原因で女性ホルモンが十分に分泌されないときに起こります。無排卵月経の場合、周期が不規則で通常より出血量が少ない、少量の出血が長く続くなどの症状が出ることが多いです。基礎体温の上昇も見られません。

Q「月経期間&周期について教えて」

A 毎月排卵が行われている場合、月経期間は5日前後、周期は28~31日前後で安定しています。月経が10日以上続く、あるいは2日ほどしかないという場合、また、月経がない月があるときなどは無排卵の可能性も。その場合は、基礎体温をつけて排卵の有無を確認しましょう。