

子どもをほしいと 思っている二人に

～知っておきたい不妊の基礎知識～

監修 岩下光利 杏林大学医学部産婦人科教授





多くのカップルが悩んでいる 不妊

愛し合って一緒になった二人が赤ちゃんの誕生を望むのは、ごくごく自然なこと。

でも妊娠するということは、本人たちの意思だけではどうにもできないものでもあります。

なかなか赤ちゃんができないカップルには、妊娠する過程で何か原因があるのかもしれないかもしれません。でも不妊は決して珍しい症状ではないのです。「不妊」というものをよく知れば、今後の二人のあり方もきつと見えてくるはずです。

子どもをほしいと思っている二人に

～知っておきたい不妊の基礎知識～

CONTENTS

- **不妊症ってどんなことなの？**2
医学的な不妊症とは？・10組に1組は不妊症・「2年」が目安・高齢出産のリスクとは？
こんな症状はありませんか
- **妊娠するってどういうこと？**4
複雑な女性の体・男性の体も要チェック
卵子ちゃん＆精子くんラブ・ストーリー
- **不妊の原因はどこにある？**6
原因は3分の1ずつ
不妊の原因 女性・不妊の原因 男性・不妊の原因 男女双方
- **病院へ行く前に ～二人の生活を見直してみよう！**8
食生活・性生活・生活改善
- **病院へ行ってみよう！ ～不妊の原因を調べる検査**10
受診の前に測っておきたい「基礎体温」・検査の疑問アレコレ
不妊症検査～女性編～・不妊症検査～男性編～
- **知っておきたい！ 不妊症治療の実際**13
一般治療・高度治療・漢方治療・流産治療
- **不妊症とのつきあい方 ～気長に明るく！**16
気分を変えてリフレッシュ！ 妊娠機能回復エクササイズ・不妊症
治療にまつわる「こんな時どうする!？」

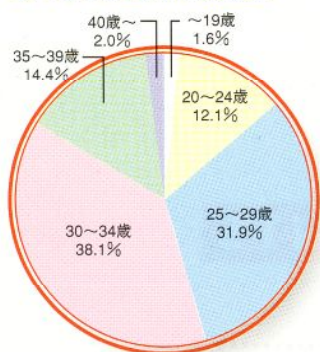
不妊症ってどんなことなの？

「もしかして不妊症かも？」と人知れず悩んでいても、その基準がわからなければ治療を始めていいのかわかりません。まずは不妊症とはどんなことかを知っておく必要があります。

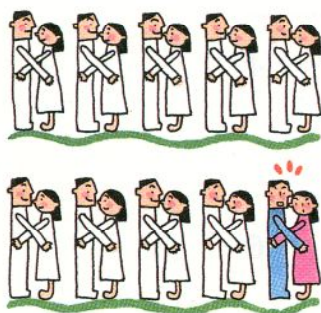
医学的な不妊症とは？

自然な性生活をおくっている男女が、2年間たっても妊娠しない状態を「不妊」といいます。避妊をしないで、赤ちゃんができる割合は通常結婚1年以内で70〜80%、2年以内で80〜90%といわれています。ちなみに結婚3年目を境に自然妊娠する率は5%です。

図1 母の年齢(5歳階級)別に見た出生率



※円グラフは四捨五入の関係で必ずしも100%になりません。



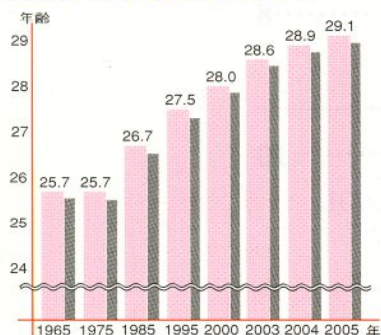
10組に1組は不妊症

もしこの定義にあてはまってもがっかりしないでください。日本では妊娠を望む人のうち、実にその1割が不妊症に悩んでいるとも言われています。「なぜ自分たちだけが？」と悲観せず、前向きに取り組む姿勢が大切です。まずは、不妊に対しての知識をきちんと得ることから始めましょう。

「2年」が目安

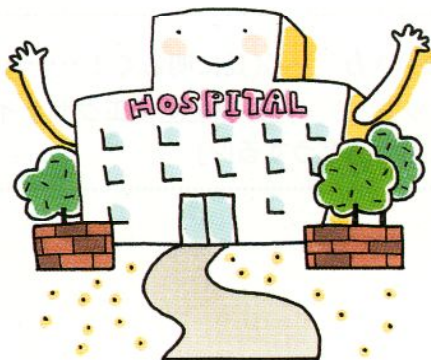
避妊せずに自然な性生活をおくっていて、2年たっても妊娠しなければ受診した方がよいかも知れません。女性の年齢が高くなるほど、卵子の状態が衰えていくのはまぎれもない事実。不妊症治療は長引くこともあるため、高齢出産となる危険性もあるからです。

図2 第1子出生時の母の平均年齢



高齢出産のリスクとは？

見た目にいくら若くても、生殖年齢には限界があります。高齢出産には染色体異常が起こりやすい・流産しやすいなどのリスクがあることも、決して否定できない事実なのです。



※資料：図1、2とも厚生労働省「人口動態統計」(2005年)より

●不妊が気になる方へ● こんな症状はありませんか

女性



●生理痛がとっても激しくてつらい……



●生理が来たり来なかったり……とにかく不順!

- 中絶したことがある
- 貧血ぎみである
- 極度の冷え性
- おりものようすがおかしい

あなたは**大丈夫!**
ダイエットで**無排卵**
極端な食事制限をする
と、脳内の摂食中枢とい
うところがダメージを受
けてしまいます。その影
響ですぐ近くにある性の
中枢も障害を受け、排卵
に必要なホルモンの流れ
がストップしてしまうの
です。健康な食事で、赤
ちゃんを迎える体をしっ
かり作りたいものです。



●生理の時期以外に不正な出血がある



男性

- こうがん睾丸が小さかったり
やわらかかったりする
- 射精ができないことがある



男女
共通

- 性感染症にかかったことがある
- ストレスがたまっている
- 食生活が偏っている
- 薬を服用している
- 太りすぎている

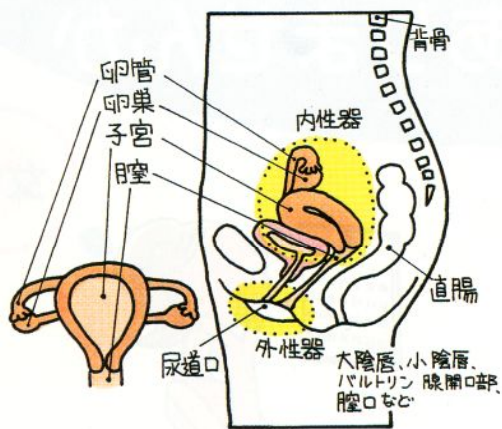
妊娠する仕組みって何ですか？

不妊症治療に取り組む上で、最初に理解しておきたいのは妊娠のメカニズム。そのためにはまず体のしくみを知する必要があります。自分の体のこと、どれだけ知っていますか？

複雑な女性の体

女性の生殖器はとても複雑。診察後、医師の説明がよくわからない……などということがないよう、しっかりチェック！

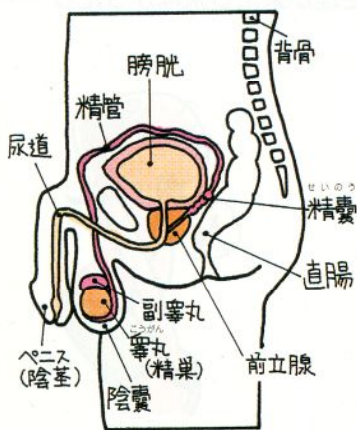
……………【女性の体はこうなっている】……………



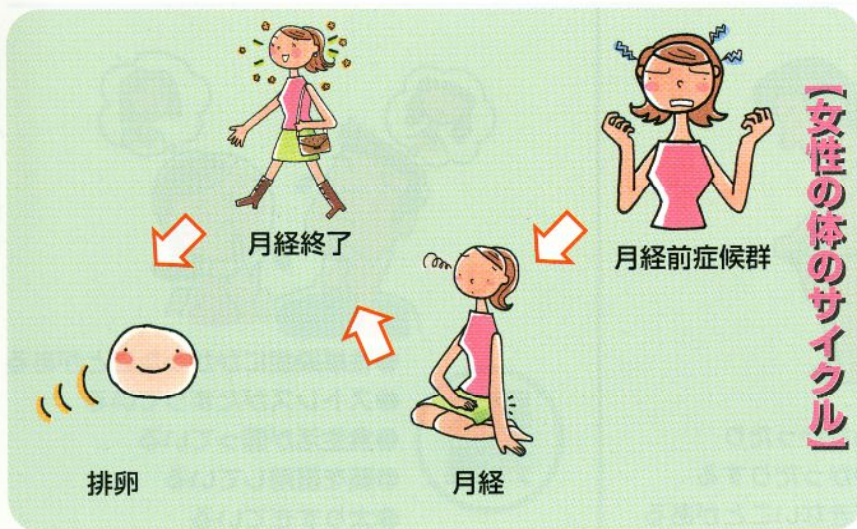
男性の体も要チェック

女性より比較的単純な作りでの男性の体。でも男性に原因があることもありますから、よく覚えておくようにしましょう。

……………【男性の体はこうなっている】……………



【女性の体のサイクル】



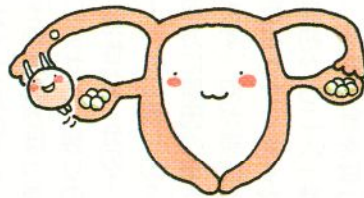
卵子ちゃん & 精子くん

ラブ・ストーリー

妊娠が成立するまでに、卵子と精子が歩む道のりは実はとてもけわしいもの。様々な困難を乗り越えて結ばれる「卵子ちゃん精子くん」の壮大なラブ・ストーリーを紹介します。

排卵

毎月卵巣内の原始卵胞（卵子のもと）の内の1つだけが成熟して、卵胞から飛び出します。これを排卵といいます。卵子は排卵後すぐに卵管の中にとりこまれていきます。




射精・受精

副睾丸で待機していた精子は射精の命令を受けて、一気に飛び出します。射精された精子は膣から子宮口を乗りこえて卵管まで来ると、そこで待っている卵子に突入！受精卵ができます。



Q & A



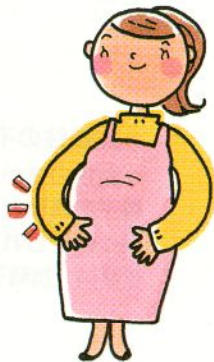
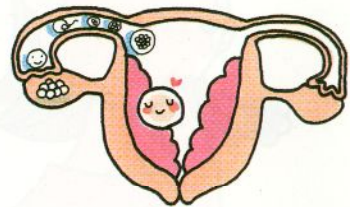
Q.最初の受診は妻だけでもよいでしょうか？

A.不妊症治療は「男女一緒に」が基本です。そのためにも、①本当に双方とも子どもが欲しいのか、②不妊症治療にかかる経済的・精神的な負担はどうか、③もしどうしても妊娠しなかったら……などについて、ご夫婦でよく話し合ってから受診しましょう。

不妊症治療の前に夫婦で話し合っておくこと

着床

受精卵は細胞分裂しながら子宮までやってきます。この段階では受精卵はまだ不安定な状態。フカフカベッドのような子宮内膜へ受精卵が付着して侵入すれば、着床の完了です。



妊娠成立！

不妊の原因はどこにある？

昔は「赤ちゃんができないのは女性のせい」などという風潮がありましたが、不妊の原因は女性だけにあるわけではありません。不妊症治療は男女が協力してあたるのが大切です。

原因は3分の1ずつ

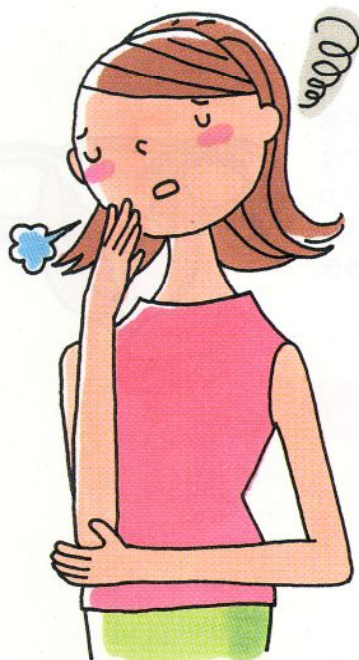
不妊に悩むカップルのうち、約1割程度はその原因がはっきりとわかっていません。残りの9割のうち、男性が3分の1、女性が3分の1、その残りの3分の1が男女双方に原因があるといわれています。何が原因かは検査である程度わかりますから、できれば最初から二人一緒に検査を受け、治療方針をはっきりさせておきたいものです。



不妊の原因

女性

- 卵管の機能がよくない
卵管がつまっていたり、水腫ができていたりする(卵管癒着、卵管水腫など)。
- 排卵がうまくいかない
卵が育たなかつたり育っても排卵しなかつたりしている(卵巣機能低下、性腺刺激ホルモン分泌障害など)。



- うまく着床できない
子宮に何らかのトラブルがあるせいで着床しにくい(子宮筋腫、子宮奇形など)。

- 子宮内膜症が発生している
子宮の中の内膜組織が子宮を飛び出て、そこが増殖する(チョコレート嚢胞など)。

- 免疫性の不妊
女性の体が、入ってきた精子を異物としてとらえて受け付けられず、妊娠ができない(抗精子抗体など)。

- 流産をくり返してしまう
妊娠をしても、すぐに流産してしまう(染色体異常、クラミジア感染症など)。



図3 男性不妊の原因



不妊の原因

男性

●精子の数が少ない、あるいは無い

精子を作る「精巣」が十分な機能を果たしていない (乏精子症、無精子症など)。



●精子の運動能力が低い

副性器(精巣上部、前立腺、精囊)に何らかのトラブルがある (精子無力症など)。

●勃起、射精ができない

心理的、身体的な要因でうまく勃起や射精ができない (勃起障害、逆行性射精など)。

●精子が外に出てこれない

精子は作られているのに、その輸送路に問題がある (精子輸送路通過障害)。

不妊の原因

男女双方

●強いストレスがある

ホルモンの分泌が悪くなったり、無排卵、インポテンツの原因となる。



●性感染症にかかっている

女性は卵管の機能低下や、頸管炎を起こすことで不妊の原因に。男性は副睾丸炎、前立腺炎などを引き起こし精子の減少や運動率低下の原因になる。

●極端に肥満している

女性は性腺刺激ホルモンの分泌のバランスが崩れて無排卵に。男性は中性脂肪の増加などで血流が悪くなり精子を作れなくなる。

(クラミジア感染症に) 用心!!

今、若い世代に性感染症 (STD) が広がっています。性感染症の中でもっとも拡大しており、また不妊に影響を与えているのは「クラミジア感染症」。感染すると、子宮頸管から卵管へと炎症が起り、さらに腹腔内にまで広がっていきます。その炎症が卵管のつまりや狭窄、着床の阻害などの原因となるのです。男性の場合は副睾丸炎や前立腺炎を起こし、精子の数や運動に多大な影響を及ぼします。症状が軽いため見のがしやすいのですが、わかった時点で二人一緒に治療する必要があります。

病院へ行く前に

二人の生活を見直してみよう！

赤ちゃんが欲しいと思ったら、自分たちが妊娠をはばむ生活をおくっていないかどうかチェックしてみよう。ちよっと生活を見直すだけで、効果はあらわれるのかもしれない。

食生活

日々の忙しさにまぎれて、ついつい食生活がおろそかになってはいませんか？ 食事はなんといっても健康の源。元気な赤ちゃんを迎えるためには、なにより親となる二人が健康的な食生活をおくることが大切です。

レトルト食品や外食は手軽な反面、バランスよく栄養をとるのは難しいもの。多少手間がかかっても、自然の素材を工夫して毎日の食事の中にとり入れていきたいものです。また妊娠しやすい体を作るために、ホルモンバランスを整えたり、生殖機能に作用する栄養素も積極的に食事にとり入れるとよいでしょう。



精子の成長を助ける

「亜鉛」

近年セックスミネラルとして脚光を浴びている「亜鉛」。細胞をつくっていくのに必要な栄養素なので、男性ホルモンの合成にも役立ち、精子の成長を促してくれるものです。



ホルモンバランスを整える

「ビタミンE」

ビタミンEはホルモンの分泌を正常にして、生殖機能を強化する役割を担っています。その上、細胞や血管の老化を防ぐ力も持っています。まさに不妊症には心強い味方といえます。



妊娠に効果的な栄養素

栄養素名	効果	栄養素を含む食品
ビタミンE	精子をつくるために用いられる	ナッツ類、うなぎ、ほうれんそう、アボカド、カボチャ
カルシウム	「ストレス」をやわらげ、骨を丈夫にする	牛乳、小魚、小松菜、ゴマ、切り干し大根
ビタミンA	体の活性化をうながす	レバー、ほうれんそう、鶏卵、小松菜、うなぎ
ビタミンB	スタミナをつける	豚肉、しいたけ、納豆、豆腐、うなぎ
亜鉛	男性ホルモンの合成に効果的	かき、牛肉、ほたて貝、たらこ、しょうが、ナッツ類
アルギニン	たんぱく質を合成する必須アミノ酸の一種。精液の80%はこの成分	豆みそ、玄米、ナッツ類、ゴマ

性生活

セックスの回数が多いほど、妊娠の確率が高くなるとばかりはいえません。あまりに射精の回数が多いと、精液が薄くなってしまうからです。適度なセックスの間隔は週3回程度。排卵日の関係で、生理が終わったあと1週間から10日間は、週3回を目安にコンスタントに性生活をもっていると妊娠しやすいといえるでしょう。

結婚年数が長くなるとセックスには消極的になりがちなようです。夫婦のコミュニケーションの上でも、豊かなセックスライフを心がけたいものです。

生活改善

生活改善といっても大袈裟に考える必要はありません。健康的な生活を心がければいいのです。特に注意してほしいのは、以下の2点です。

- ① 血行をよくする。
体にピッタリしたジーンズやストッキングを避ける、ハイヒールをやめてみる。男女ともパンツをはかずに寝るといった方法も、下半身が解放されて不妊に効くといわれている。
- ② 体を動かす。
エアロビクスや水泳など適度な運動を心がける。下半身の血行をよくする自転車こぎ、腹筋運動などが良い。車を使わないようにしてできるだけ歩く。

などを、ぜひ実行してみましょう。



周囲の人に心ない言葉をかけられたら

Q.周囲の無神経な言葉にどう対応したらよいですか？

A.「子どもはまだ？」という言葉をあいさつがわりのようにいう人もいます。しかし、しょせん周りは無責任なもの。まともに取り合わず、ストレスをためこまないのが肝心です。不妊症サークルでお互いの悩みを打ち明け合うのも一つの方法です。



妊娠をはばむ悪習慣



安易な薬の常用



たばこの吸い過ぎ



精神的ストレス

病院へ行ってみよう！

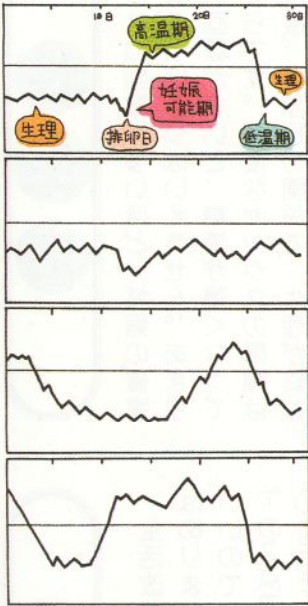
不妊の原因を調べる検査

生活を見直してみても（8頁参照）、どうしても妊娠することができない……そうなった時はいよいよ病院へ行って検査です。不妊の原因を調べて、対策をたてましょう。

受診の前に測っておきたい「基礎体温」

基礎体温の重要性

病院を訪れる前にしておきたいのが基礎体温の計測。ホルモンの分泌状況や排卵日を推測するなど、基礎体温で体のサイクルを把握することは、不妊症治療には欠かせないこと。今後の治療にも関わってくることで、最初いきちんとした測り方を覚えておきましょう。



基礎体温の測り方

薬局で婦人体温計を購入すると、通常は基礎体温表が付いてきます。体温の記録の他に、その日の体調なども細かく記入しておくことが大切です。朝、目が覚めたら体を動かす前に舌の下に体温計を入れて測ります。正確なデータとなるよう、毎朝同じ時間に測りましょう。

検査の疑問

ア レ コ レ



検査で何がわかるの？

不妊の原因を探るのが検査の目的。検査によって排卵に関するもの、精子に関するもの、卵管に関わるものなど、その原因が明確になってきます。それをもとに治療方針をたてます。

内診や触診でどんな検査？

ともに医師が直接生殖器に触れて行う診察ですが、一般的なものですから怖がる必要はありません。膣や子宮のトラブル、陰囊の発育状態やしこりの有無などを確認します。

最初の検査ですることとは？

病院によって多少の違いはありますが、男女ともにたいいていあるのが問診票記入、問診、尿検査、血液検査。女性はこれ他に内診や超音波検査、男性は視診や触診が行われます。

検査費用はどのくらい？

病院や治療の進み具合によってまちまちですが、保険のきかない検査が多いため5万〜10万円程度が目安というところ。事前にどの程度必要か、病院へ問い合わせしておくといでしょう。

不妊症検査

女性編

● 一般検査

(不妊症治療で多く受ける検査)

◎ 卵管疎通性検査

X線撮影をしたり、卵管に炭酸ガスを通したりして、卵管のつまり具合を調べます。

◎ 排卵日指定検査

経膈超音波で発育してきた卵胞の大きさを測ったり、頸管粘液を調べることで排卵日が近いかどうか調べます。

◎ ファーナーテスト

性交後、膈に射精された精子が頸管を通って子宮内に入れたかどうかをみる検査です。

◎ 黄体機能検査

機能排卵後7〜8日間に子宮の内膜の一部をとって内膜が着床の準備ができているかや、血中の黄体ホルモンを測定して十分分泌されているかをみる検査です。

● 特殊検査

(一般検査で異常があった時に受ける検査)

◎ ホルモン負荷検査

排卵がない場合、ホルモン剤などを投与して、その反応から原因を探ります。

◎ 内視鏡検査

腹腔内に腹腔鏡を入れて、卵管の機能に障害があるかどうかや、卵管の通過障害の有無を調べる検査が一つ。

もう一つは子宮鏡で子宮の中を観察しトラブルを探ります。



スムーズな受診のために…初診での注意点…

● 基礎体温表を持っていくこと

不妊症の検査・治療の第一歩は基礎体温の記録です。あらかじめ記録して初診時に医師に見せることで、以後の検査や治療がスムーズに行えます。



● ゆったりしたスカートで

内診を受けるときに便利。フレアスカートがおすすめ。

● 保険証やお金を持って

お金は多めに用意。保険証は必ず持って行きましょう。

● お化粧は薄めに

顔色やつめの色で貧血の状態を確認します。マニキュアもダメ。

不妊症検査

男性編

● 一般検査

◎ 精液検査

一定の禁欲の後、マスターベーションで精液をとります。射精後数時間以内の精液が必要なので病院での採取が原則。



● 特殊検査

◎ ホルモン検査

精液をつくる機能に問題がないか、採血して血中のホルモン値を測定。ホルモン療法の必要性を判断する材料となります。

◎ 染色体検査

男性の不妊症の2〜3%に性染色体の異常がみられます。血液中のリンパ液を採取して検査。

◎ 精巣検査

視診、触診など検査の他に必要に応じて組織細胞を調べることがあります。

◎ ハムスターテスト

ハムスターの卵には人の精子が侵入できるため、それを用いて精子の受精能力を測ります。

◎ 精路造影法

麻酔をして陰嚢を切開し、造影剤を入れて、精路のつまり具合をX線で確認します。

教えて！ 精液の採り方

必要な禁欲期間

検査に必要な禁欲期間は、長過ぎても短すぎてもダメ。4〜5日が適度な期間です。

採取方法

病院指定の容器に、マスターベーションして採ります。

採取する場所

病院内に「採精室」という部屋があるのが一般的です。条件が許せば自宅採取も可。

ガンバレ！ 精子くん

妊娠のための健康生活



たばこは吸わない
精子をつくるのに必要な、血液の流れをとめてしまいます。

8頁でも紹介しましたが、精子の製造・活性化を高めるために、次のようなことを守りましょう。



ブリーフよりもトランクス
造精能力を高めるため睾丸をしめつけにくいトランクスがマル。



野菜をたくさんとろう
ミネラル、ビタミン補給のため、野菜を多くとりましょう。

Q & A



パートナーが協力的でない場合

Q.夫が不妊症治療をイヤがりますが、どうしたらよいですか？

A.不妊症治療は、夫婦そろって取り組むのが大前提です。パートナーが受診を拒む場合は、なぜ二人にとって不妊症治療が必要なのかなどについてよく話し合う必要があるでしょう。医師から直接パートナーに説明してもらおうのも一つの手です。

一般治療

一般的に不妊症治療はその原因別に行われます。原因がいくつかある場合は、治療方法を組み合わせて進めていきます。

女性不妊症の治療

排卵障害に対して

- 排卵誘発剤（飲み薬や注射）で排卵を促す
- 高プロラクチン血症に対する薬を飲む
- 心理カウンセリングを受ける

卵管障害に対して

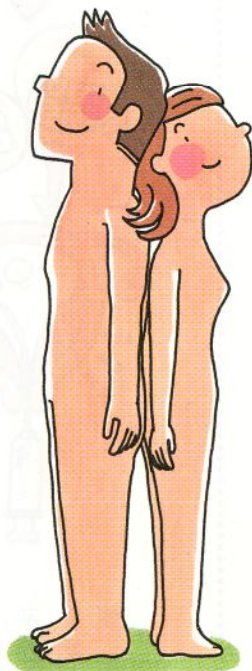
- 卵管通気、卵管通水
- 卵管のつまりを手術ではがす

頸管障害に対して

- ホルモン剤の服用で頸管粘液の分泌を促す
- 器具を用いて頸管を広げる

着床障害に対して

- ホルモン剤で黄体ホルモンの分泌を増やす
- 生活改善で子宮内膜の機能を回復させる
- 手術で子宮筋腫を取り除く



男性不妊症の治療

造精機能障害に対して

- ホルモン剤で男性ホルモンの分泌を促す
- 食事療法で造精に必要な必須アミノ酸を補給
- 手術して、精索静脈瘤のある血管を縛る
- 人工授精（精子を採取し、注射器で女性の子宮内に送り込む）

精子輸送路通過障害に対して

- 陰囊の手術で精管をつなぐ
- 人工授精

性機能障害に対して

- 心理カウンセリングでセックスへの心理的プレッシャーをとる
- 薬の服用で男性ホルモンの分泌を促す

その他

タイミング法（排卵日を予測して性交のタイミングを計る）



人工授精

服薬や注射なども含め、1万5千～4万円程度。



タイミング法

排卵誘発剤を服用するため、5千～1万5千円程度。



顕微授精

実施施設が少なく交通費がかかることも。30万～45万円。



体外受精

病院によってかなり幅がありますが30万円前後が一般的。

知っておきたい！
不妊症治療の実際

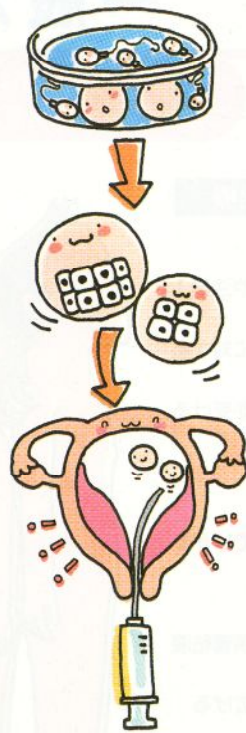
検査で不妊症の原因がつかめてきたらそれに沿った治療方針をたて、いよいよ実際の治療に入ります。治療は長期にわたることもありますが、焦らず根気よく取り組むことが大切です。

治療にかかる費用
治療内容や薬の処方量、各病院によってかなりの幅がありますが、治療1回のだいたいの目安です。

高度治療

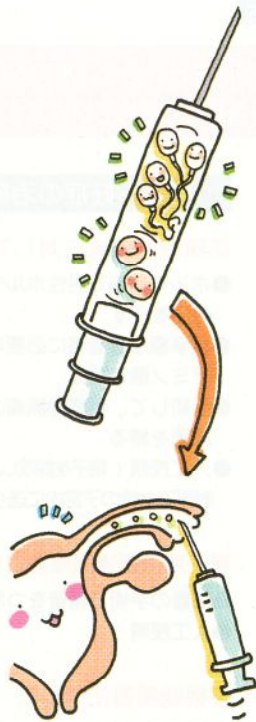
一般治療で妊娠できない場合、高度不妊症治療へと移ります。

体外受精



まず注射器で卵子をとり出します。培養して成熟させた卵子を精子とませ、その受精卵を培養してから子宮に戻します。

ギフト法



とり出した卵子と精子をすぐに注射器で卵管に戻します。卵管内で受精しますが、おなかに穴をあけるため入院が必要（日本ではほとんど行われていない）。

顕微授精



精子が卵子の膜を突き破れない場合、顕微鏡下で精子を直接卵子に注入します。受精卵を十分成熟させてから子宮内へと戻します。

check!

第三者による
卵子や精子の提供

第三者による精子・卵子・胚などの提供を受ける条件として、子どもを欲しながら不妊症のために子どもをもつことができない法律上の夫婦に限る（自分の精子・卵子を得ることができない場合には提供を受けることができない）などといった生殖補助医療制度の整備に関する報告書を厚生労働省はまとめました（2003年4月）。

こうした治療に関しては、プライバシーの問題、倫理的・社会的な問題が生じますので、夫婦でよく話し合うことが必要です。

海外では、夫の精子を第三者の女性に人工授精する「代理母」や、夫婦の受精卵を第三者の子宮に移植する「借り腹」といった方法もあり、日本でも様々な議論がなされています。

不妊症で使われる漢方薬

女性不妊症で使われる漢方薬	
当帰芍薬散 (とうきしゃくやくさん)	排卵障害・黄体機能不全に。貧血や冷え性があり疲れやすい人に処方される。
桂枝茯苓丸 (けいしぶくりょうがん)	卵巣・子宮機能を活性化する。体力のある人に向いている。
加味逍遙散 (かみしょうようさん)	卵巣機能、自律神経失調の改善。体力がない人に効果的。
桃核承気湯 (とうかくしょうきとう)	のぼせや便秘、月経困難症がある人の排卵機能を回復させる。自律神経の安定効果も。体力があり、がっちり型の人向け。
男性不妊症で使われる漢方薬	
補中益気湯 (ほちゅうえっきとう)	精力増進に効く。血圧が低く体力や食欲がない人に。
八味地黄丸 (はちみじおうがん)	精力の回復、勃起不全の改善。倦怠感をおぼえている人に処方される。

不妊の原因が明確な場合は、西洋医学で直接その原因を取り除く方法をとれます。しかし不妊はいろいろな原因が重なって起こることが多いもの。心身のバランスを整える漢方治療で、赤ちゃんを迎える体の環境づくりをすれば、妊娠への近道となるかもしれません。

漢方薬は自然の生薬が原料。化学薬品を用いた西洋医学の薬と違って、比較的体にやさしいということではできるでしょう。ただし、体質にあった薬を飲まないと副作用がでることも。信頼できる医師のもと、不妊症治療の一助としましょう。

体全体の環境を整える

服用は医師の指示で

不妊症治療というと最先端の西洋医学と思いがちですが、体全体のバランスをみて行う漢方治療が有効な場合もあります。

漢方治療

子宮の異常

- ・子宮内膜症の薬を服用する
- ・子宮筋腫を手術で取り除く
- ・子宮奇形の場合は手術などで形を整える

黄体機能不全

- ・ホルモン剤を飲んで、黄体ホルモンの分泌を促す

免疫障害

- ・免疫抑制剤などの服用



代謝障害

- ・原因となっている甲状腺機能障害、糖尿病、腎臓病の治療を行う

運動不足・不規則な生活

- ・ウォーキングなど下半身の血行をよくする運動
- ・早寝早起き、十分な睡眠
- ・体を締めつける下着はつけない

流産の原因を知って妊娠に備える

3回連続して流産した場合は習慣流産といって治療の対象になりますので受診をするでしょう。流産は妊娠初期に無理をしたからなるというもので

はありません。卵巣や子宮に原因がある場合はきちんと治療をして、次の妊娠に備えることが大切です。

流産治療

初めての妊娠の10〜15パーセントに起こります。でも3回以上の流産は、はっきりした原因があるかも。

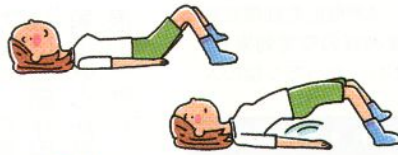
気分を変えてリフレッシュ!

妊 娠 機 能 回 復 エ ク サ サ イ ズ

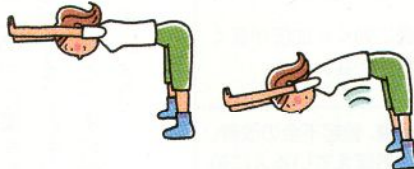
不妊症の治療は、失敗してもくよくよしないことが肝心。
体を動かして気分もスッキリです!

骨盤底筋と下半身の健康促進

1. 両膝を立てて仰向けに。肛門をキュッと締めるイメージでお尻を持ち上げる。

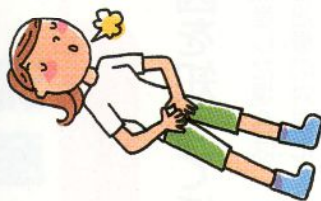


2. 壁に両手をついて、背中と床を平行にする。背骨を伸ばすように背中を丸め、ゆっくり戻していく。



心身のリラックスでストレス解消

1. 大の字で目を閉じ、息を吐きながら全身の力を抜く。手のひらが温かくなってきたら「今、体と心はとてもリラックスしている」と思いながら10分。



2. 手のひらをおなかにあてて温かみが伝わるのを感じる。リラックスしていることを意識しながらさらに10分。2、3度伸びをしてゆっくり起き上がる。

ので、精神的なリラックス感も得られます。



本来自分が持っている力をハリの刺激によって引き出すという、体に無理のかからない治療方法です。外科的な治療が必要な人は別ですが、排卵誘発剤などの薬に抵抗が出てきたという人は、気分を変える意味で一度試してみるのもよいでしょう。ツボ刺激で子宮や卵巣の動きを活発化させる効果があります。さほどの痛みもありませんから、怖がることはありません。このツボを刺激したらよいかを判断するため問診に時間をかけます。

不妊症治療いろいろ ハリ治療

不妊症は原因が複雑にからみ合っていることが多いため、治療が長くなることもあります。万が一、行き詰まってしまったときは、ちよつと視点を变える余裕を持つことも大切です。

気長に明るく!!

不妊症とのつき合い方

不妊症治療にまつわる

「こんな時どうする!?!」

治療効果があがらず、
ストレス状態に!

ダメだった……と落ち込んで
いては、精神的にも不安定にな
り妊娠しにくくなってしまいま
す。「今回はダメでも次がある」
と前向きに気長に取り組む姿勢
が大切。ストレスをため込む前
に、まずはパートナーや医師に
相談してみましょう。

長期にわたる治療に
もうウンザリ……

長期間の不妊症治療は、精神
的・肉体的あるいは経済的にも
負担が大きいもの。どうしても
妊娠できない場合は、治療の中
断という判断が必要になる時
もあります。金銭や年齢の上限を
自分たちなりに決めて、区切り
をつける決断も大切です。

どうしても病院を
かえたくなったら??

思いきって転院することも一
つの選択です。ただし頻繁に病
院をかえると検査が重複したり
継続的な治療ができませんの
で要注意。また、なぜ転院した
かをはっきりさせないと次の病
院でも同じ結果になります。も
し、治療などに疑問があれば、
まず医師に相談してみましょう。

不妊症治療で夫婦仲が
険悪に!

なかなか妊娠できないストレ
スから夫婦の関係がこじれるこ
とは、不妊症治療では起こりや
すい問題です。肝心なのは相手
を責めないこと。自分だけがつ
らい思いをしていると思わず、
できるかぎり相手を思いやるこ
とが何より大切です。

不妊症の 相談機関

現在不妊症に関する様々な相
談機関が整備されつつあります。
こういったところで適切なアド
バイスを受け、不妊症治療の一
助としてはいかがでしょうか。



公的機関

厚生労働省
は、不妊症に
関わる情報や
相談窓口を各
都道府県に設
置することを推進しています。
まずは近くの自治体に問い合
わせてみましょう。



インターネット

インターネ
ット上でも不
妊症に関する
いろいろな情
報が集められ
ます。高度不妊症治療の情報
から同じ悩みを持つ仲間同士
のおしゃべりまで、自分なりに
十分活用したいものです。



Q & A

養子縁組という選択肢

Q. 妊娠以外に、子どもを持つ方法はありますか?

A. 各都道府県の家庭裁判所や児童相談所を窓口にして、養子縁組や里親制度というものがあります。養子縁組は、子どもを実親とは法的にも分離して入籍するもの。里親は入籍はせず、児童養護施設に代わって子どもを自分の家庭で育てる制度です。

広島市不妊治療費助成事業について

指定医療機関で体外受精・顕微授精を受けられたご夫婦に対して、治療費の一部を助成します。

◆助成を受けるには

- 住所や所得等の要件を満たしていることが必要です。
- 申請には、申請書のほか、指定医療機関の証明や住所・所得等の要件を確認するための書類が必要です。
- 治療終了の翌日から2か月以内に申請することが必要です。

◆助成申請・相談窓口

中保健センター（保健福祉課 保健指導係）	広島市中区大手町四丁目1番1号 ☎082-504-2109
東保健センター（保健福祉課 保健指導係）	広島市東区東蟹屋町9番34号 ☎082-568-7735
南保健センター（保健福祉課 保健指導係）	広島市南区皆実町一丁目4番46号 ☎082-250-4133
西保健センター（保健福祉課 保健指導係）	広島市西区福島町二丁目24番1号 ☎082-294-6384
安佐南保健センター（保健福祉課 保健指導係）	広島市安佐南区中須一丁目38番13号 ☎082-831-4944
安佐北保健センター（保健福祉課 保健指導係）	広島市安佐北区可部三丁目19番22号 ☎082-819-0616
安芸保健センター（保健福祉課 保健指導係）	広島市安芸区船越南三丁目2番16号 ☎082-821-2820
佐伯保健センター（保健福祉課 保健指導係）	広島市佐伯区海老園二丁目5番28号 ☎082-943-9733

広島県不妊専門相談センターのご案内

子どもができないことで悩んでいませんか。お気軽にご相談ください。相談は無料です。
なお、特定の医療機関を紹介することはできません。祝日・年末年始はお休みです。

- 電話：082-256-5610 毎週火・水曜日 午後4時～午後6時30分。助産師が対応します。
- FAX：082-256-5610 毎日24時間受け付けています。毎週金曜日に返信します。
- 面接：電話相談の際に、予約を受け付けています。
助産師：毎週金曜日 午後2時～4時 医師：ご相談の上、決めさせていただきます。
- 電子メール：<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/hunin/soudan.html>
毎日24時間受け付けています。原則、1週間以内に返信します。

※広島県不妊専門相談センターに関するお問い合わせ先：広島県健康福祉局保健医療部健康対策課 ☎082-513-3175

お問い合わせ先 広島市こども未来局こども・家庭支援課 ☎082-504-2623



この冊子は環境に配慮し、古紙配合率100%の再生紙
及び大豆インキを使用しています