

早めに予防接種を受けましょう！

- 妊娠初期に風しんに感染すると、赤ちゃんが難聴、白内障、心疾患などを起こすことがあります。（先天性風しん症候群）
- 妊娠中は予防接種を受けることができません。妊娠する前に、早めに予防接種を受けましょう。

男性もご注意ください！

風しんが流行した平成25年には14,357例の報告がありましたが、患者の7割が男性で、うち20～40代が8割を占めました。妊婦のまわりにいる男性も予防接種を受けましょう。 ※出典：感染症発生動向調査(国立感染症研究所)

抗体検査で確認できます！

風しんにかかったことがあるか？予防接種を受けているか？ご不明な場合は、風しん抗体検査を受けると自分に免疫があるかどうか確認できます。
(検査を無料で受けられる場合があります。お住まいの市町の予防接種担当課へお問い合わせください。)

原 先生プロフィール

●原 鐵晃(てつあき) 県立広島病院生殖医療科主任部長

昭和29年広島市生まれ。昭和55年広島大学医学部医学科卒業。広島大学周産母子センター准教授を経て、現在、県立広島病院生殖医療科主任部長。専門分野は生殖内分泌（体外受精胚移植）、生殖外科。日本産科婦人科学会専門医、日本生殖医療学会生殖医療専門医、日本産科婦人科内視鏡学会技術認定医。平成25年7月に「たまごは、待ってけません」（有限会社南々社）を出版し、若い世代に対し、「卵子が老化する」という事実を知った上で結婚や出産のタイミングを考えることの重要性を説き、注目を浴びる。

相談窓口

電子メール相談に対する返信（回答）は、原則として1週間以内にお送りします。

●女性の健康に関する相談

[広島県 女性健康支援センター](#) 検索

●妊娠に関する相談

[妊娠110番 Q&A](#) 検索

●不妊に関する相談

[広島県 不妊専門相談センター](#) 検索

●県内の産婦人科系医療機関を探したいとき

[救急医療NET HIROSHIMA](#) 検索

※HP内の「いろんな条件でお医者さんを探す」⇒「診療科目から探す」と進んでいただき、「診療科目をえらぶ」⇒「産婦人科系」にチェックをして下にある「次へ進む」ボタンを押してください。



2人で考えてみませんか？
妊娠・出産のこと



意外と知らない
女性の体のしくみと、
たまご(卵子)のこと。
このパンフレットを読んで
一緒に考えましょう！



県立広島病院生殖医療科主任部長

原 鐵晃先生

プロフィールはウラ面へ

お問い合わせ

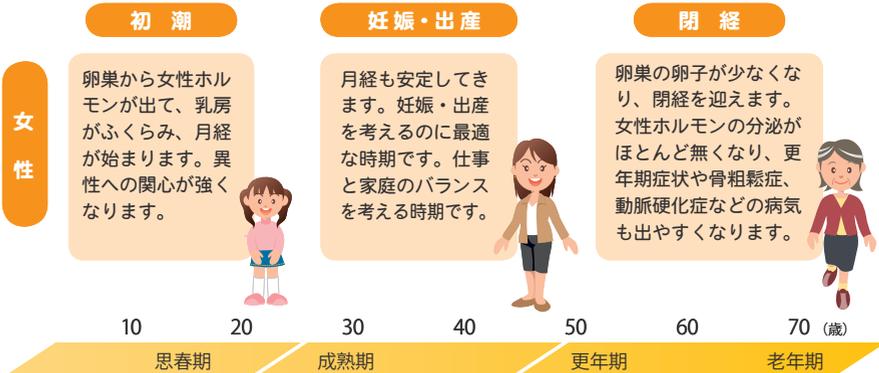
広島県健康福祉局子育て・少子化対策課 ☎082-513-3175
【午前】8:30～12:00 【午後】13:00～17:15（土・日・祝日、年末年始を除く）



広島県

まずはこころとからだの変化を知ろう!

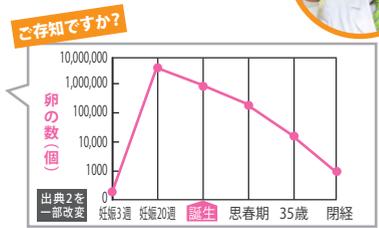
自分が思い描く理想の人生を送るために、まず知ってほしいのは、自分自身と人生のパートナーとなる男性・女性の「こころとからだ」のこころです。お互いのこころとからだの変化を知り、自分も相手も大切にしていきたいですね。



男女ともに妊娠・出産には適した年齢があります

女性の卵子は、胎児の間につくられ始めますが、出生後は新たにつくられることはなく、加齢とともに質・量ともに低下していきます。このため、自然に妊娠する力は30歳から下がり始め、35歳を超えると明らかに低下します。

成人男性の精巣では、生涯を通じて精子がつくられますが、35歳頃から精子数が減少しはじめ、加齢とともにその機能は低下していきます。



ポイント 個人差はありますが、高齢での妊娠・出産には、流産や妊娠高血圧症候群などの合併症など、さまざまなリスクが高まることがわかっています。

日ごろから健康管理をこころがけましょう

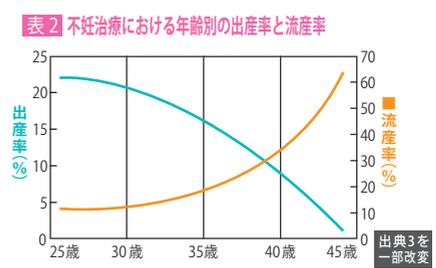
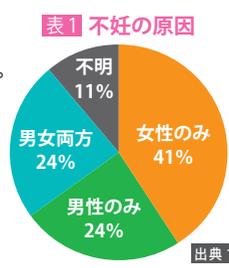
- **食事や運動に気を付けて適正体重を維持しましょう!**
無理なダイエットは、月経不順や冷え症の原因になります。また、肥満も月経不順や生活習慣病などの原因となります。バランスのよい食事を心がけて、自分の適正体重を維持しましょう。また、適度な運動と快適な睡眠で、生活リズムを整えましょう。
- **たばこは美容と健康の大敵!**
喫煙は肌荒れや月経不順などの原因になったり、肺がんなどの発病につながります。女性だけでなく、近くにいる男性の喫煙も、妊娠・出産や子どもの健康に悪影響を及ぼします。
- **定期的に健康診断を受けましょう!**
 - 病気の早期発見・早期治療** 症状が出る前に見つけて、早く治療につなげましょう。
 - 病気の予防** 不健康な生活習慣をなおして将来の病気を予防しましょう。
 - 健康の自己管理** 自分の体調を見直し、日頃の生活習慣を改善することに役立ちます。結果を保管しておくことで体調の変化がわかります。

Check Point 1

不妊症とは??

妊娠を希望して避妊せずに性生活を続けても1年間妊娠しない状態を不妊症といいます。年々、不妊治療を受ける人が増え、不妊を心配したことがある夫婦の割合は3割といわれています【出典3】。原因は、男性側・女性側ともにあり、原因がわからないこともあります。【表1】

「いつでも子どもは持てる」と思いがちですが、女性の年齢が高くなるほど、不妊治療を受けても、妊娠しにくくなっていくことや、妊娠しても流産してしまう確率が上昇することがわかっています。【表2】



ポイント 「妊娠しにくいのかな?」と思ったら、夫婦そろって早めに専門の医療機関に相談しましょう。

ご注意ください!

- **月経トラブル**
さまざまストレスにさらされる現代社会。女性のからだは複雑で、生理が来ない、生理が不規則、生理痛がひどいなど、月経に関するトラブルが生じることもあります。
- ポイント** 病気がかかっている場合もあるので、一人で悩まずに婦人科に相談しましょう。
- **性感染症**
早く発見してきちんと治療すれば治りますが、再発することがあり、症状がないからと放っておくと、パートナーにうつってしまうかもしれません。男女とも不妊症の原因になったり、妊娠・出産時に赤ちゃんにうつってしまうこともあります。
- ポイント** 感染しない・させないため、きちんと予防しましょう。

Check Point 3