

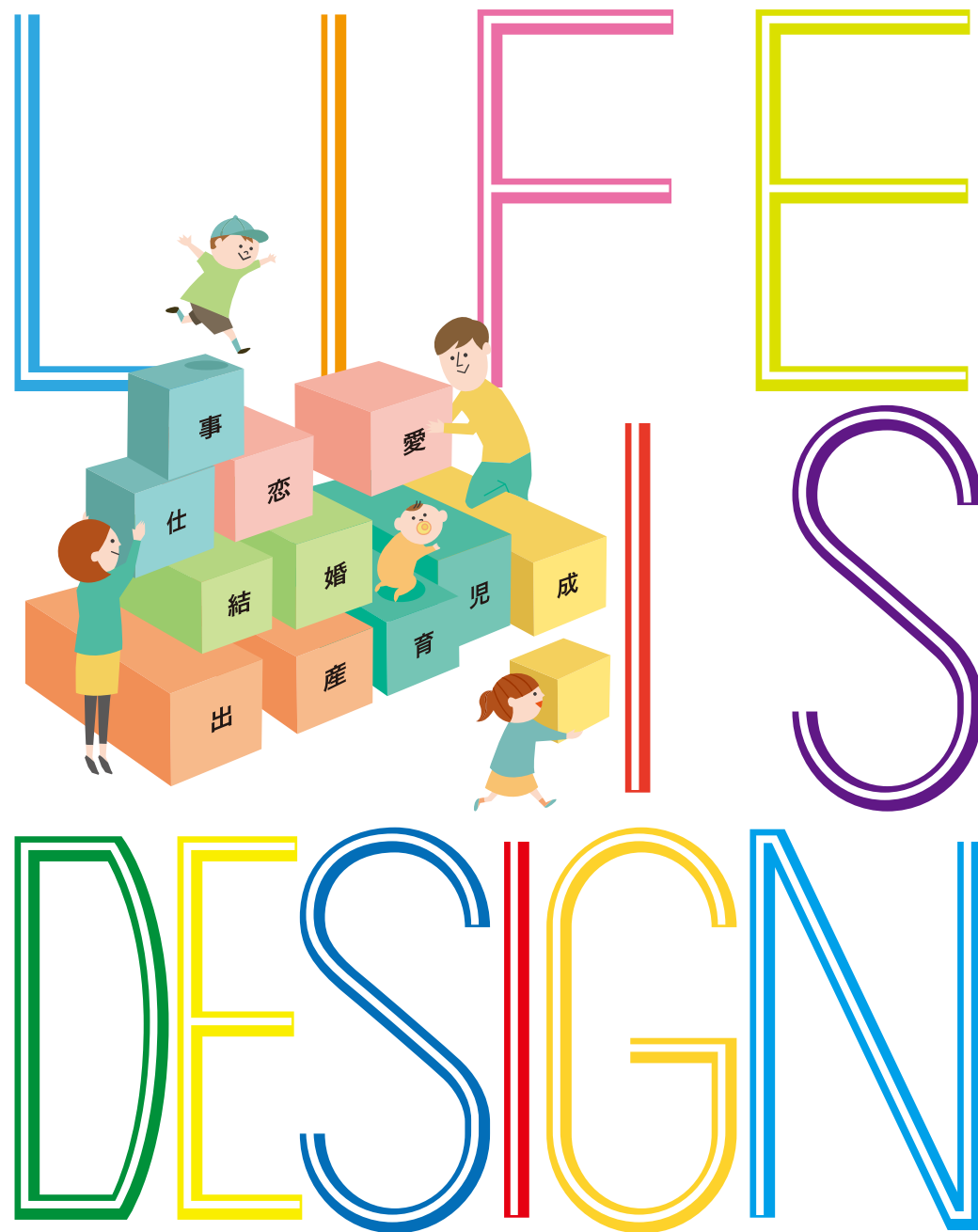


鳥取県福祉保健部 子育て王国推進局

〒680-8570 鳥取県鳥取市東町一丁目220番地 TEL:0857-26-7572 FAX:0857-26-7863

E-mail kosodate@pref.tottori.jp

[子育て王国とっとり](#) [検索](#)



自分の未来を自分で描くために
考えて欲しいあなたの将来について

はじめに

あなたは自分の“将来”をどんなふう考えていますか？
“将来”について考えると、いろいろな場面が浮かんでくるのかもしれませんが。

社会に出ると、就職、結婚、出産、子育て・・・いろいろな場面で、いろいろな選択をしていくことになります。たくさんある選択肢の中から何を選ぶか、どう組み立てるか、それはあなた自身が考え、決めていくことです。しかし、中には思い通りにならなかったり、後悔したりすることもあるでしょう。「あの時、知っていたら」「もし、わかっていたら」と。

“将来”の選択は自由です。
しかし、一つ知っておいて欲しいことがあります。
それは、選択肢の中には年齢という壁があるものもあるということです。妊娠、出産には適した年齢があります。このことを知らずに、「子どもを授かりたい」と思ったときに後悔がないように、妊娠から出産、そして子育てについて、また、子育てを一人で抱え込まないように、知っておいて欲しいことを一冊にまとめました。

これからの、あなたの“将来”に向けて進んでいくために、「ライフプラン」を考える上での参考にさせていただければと思います。

この冊子は、鳥取大学にご協力をいただき、鳥取大学の学生に「将来を考える上で知っておきたいこと」についてアンケートを行い、その結果をもとに項目を構成し作成しています。

目次

Chapter.1	どんな人生にしたい？ 自分の「ライフプラン」を考えよう！	P01 - 02
Chapter.2	男性と女性がちがう？ 男性・女性のカラダについて知っておこう！	P03 - 06
Chapter.3	妊娠するのは奇跡？ 妊娠の仕組みについて知ろう！	P07 - 12
Chapter.4	妊娠しないのはなぜ？ 不妊症・不妊治療について正しく知ろう！	P13 - 16
Chapter.5	妊娠したらどうなるの？ 妊娠かも？体の変化を知ろう！	P17 - 20
Chapter.6	出産に向けてどうするの？ 元気な赤ちゃんを迎えるために！	P21 - 24
Chapter.7	妊娠・出産ってお金かかるの？ 妊娠・出産の手続き・費用・支援を知ろう！	P25 - 28
Chapter.8	子育てに向けてどうするの？ 育児と仕事の両立について考えよう！	P29 - 32
Chapter.9	出産はスタート！ これから始まる子育て ～家族・地域の協力も～	P33 - 34
MANGA	マンガでみてみよう はじめての妊娠（20代編・30代編・40代編）	P35 - 40
INFO	困った時はこちら 施設・問合せ一覧	P41 - 42

自分の「ライフプラン」を考えよう!

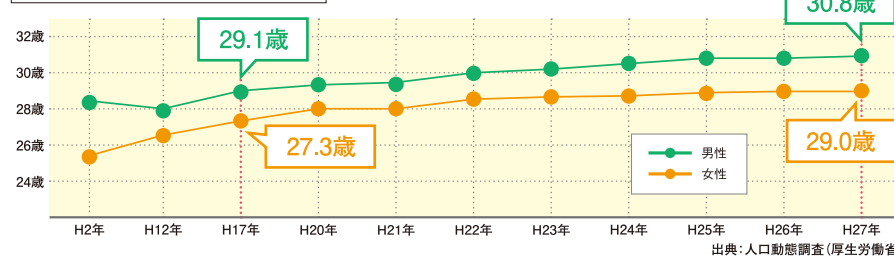


鳥取県の結婚・妊娠・出産の現状は?

Q. 鳥取県の人は何歳で結婚しているの?

平成27年の平均初婚年齢は夫30.8歳、妻29.0歳となっています。10年前に比べると男女ともに1.7歳初婚年齢は上がっています。

男女別 平均初婚年齢の年次推移(鳥取県)

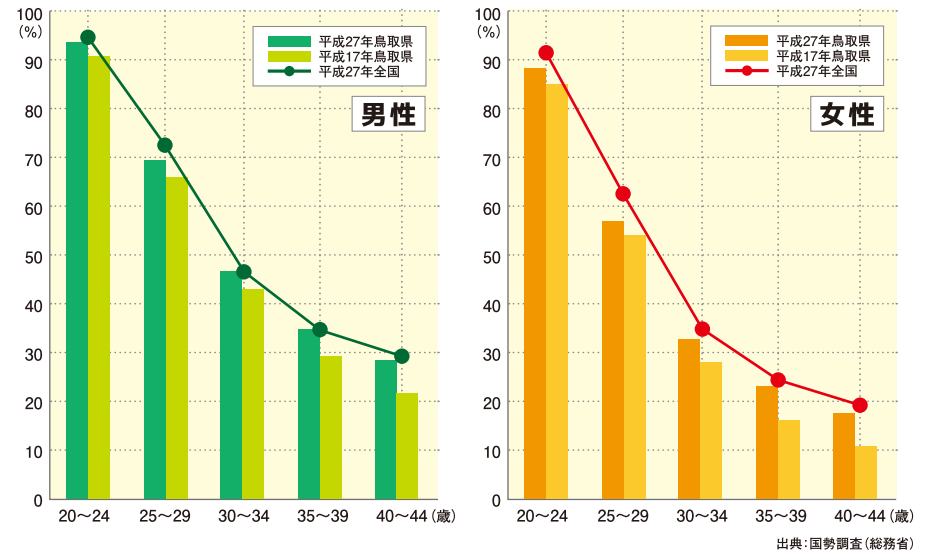


Q. 鳥取県と全国平均の年齢別未婚率は?

下のグラフは年齢別未婚率を示しています。鳥取県と全国平均の平成27年の状況を比較すると、女性では鳥取県の未婚率は全国平均より低くなっていますが、男性では全国平均とほぼ同じとなっています。



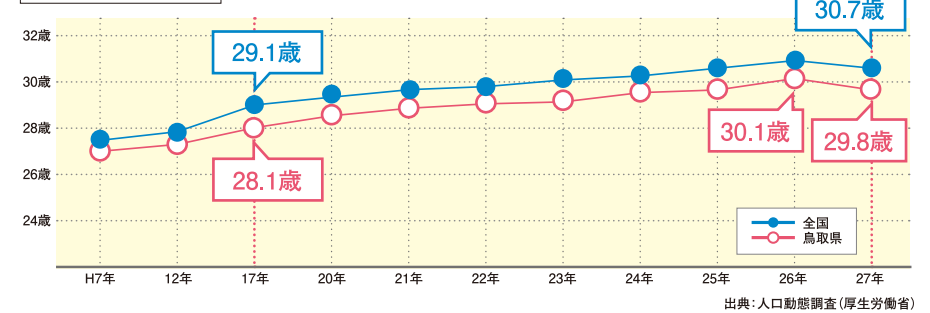
男女別 鳥取県と全国平均の未婚率



Q. 鳥取県の第1子平均出産年齢は何歳?

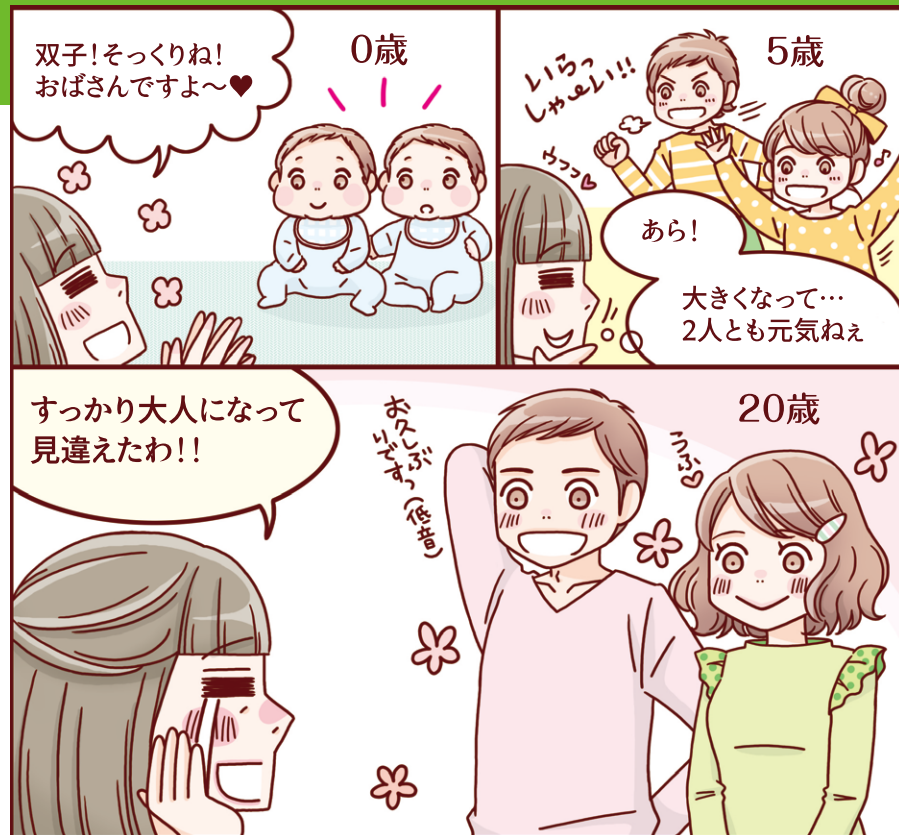
女性の第1子の平均出産年齢は年々上がる傾向にあり、平成26年でははじめて30歳を超えました。

第1子出産年齢(女性平均)



それぞれのグラフから、平均初婚年齢、女性の第1子出産年齢が年々上昇していることがわかります。鳥取県でも全国と同じく、晩婚化、晩産化の状況がうかがえます。

男性・女性のカラダについて知っておこう!



思春期になると、カラダはこんなに変わります!

思春期になると、脳からの信号が男性では精巣、女性では卵巣に働きかけ、それぞれ男性ホルモン、女性ホルモンが分泌されます。これらのホルモンの影響で男女とも生殖の能力を持つようになります。また、次のような体の変化(第二次性徴)も起こります。

男性・女性の体の変化(第二次性徴)

男性

- ひげが生える
- 声変わりする
- 筋肉がつきやすくなる
- 脇の下や性器に毛が生える

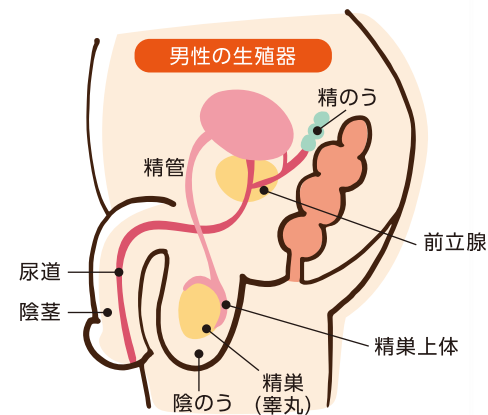
女性

- 乳房が膨らみ始める
- 皮下脂肪が増え、からだ丸みをおびる
- ヒップが大きくなる
- 脇の下や性器に毛が生える

生殖器の発達と仕組み

男性の生殖器

男性の生殖器のうち外性器は、大きく陰のうと陰茎(いんけい)に分けられます。陰茎は、女性の生殖器に精子を送り込むための器官で、内部は海綿体(かいめんたい)と呼ばれるスポンジ状の物質でできています。海綿体に血液が充満して勃起し、射精が可能になります。陰のうは内部が2つに分かれた袋のような形をしていて、中には、精子をつくる精巣(睪丸)が入っています。

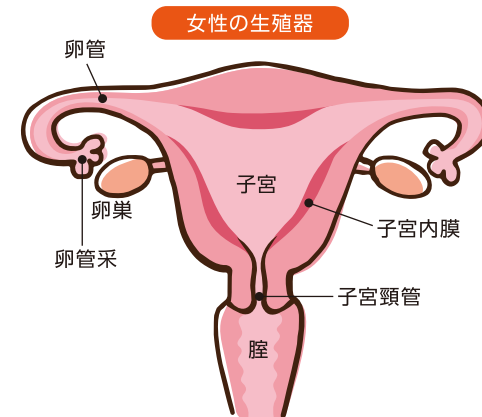


勃起(ぼつき)とは

勃起とは陰茎が硬くなってたつ生理現象のことです。勃起したときは陰茎だけでなく陰のうや精巣も上にあがってきます。

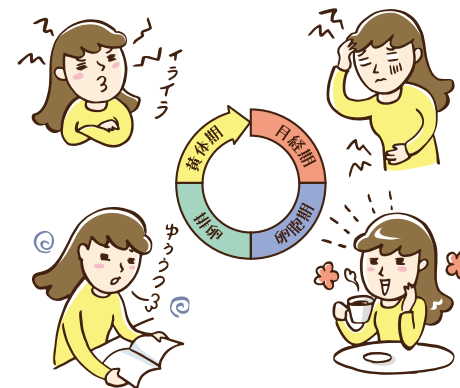
女性の生殖器

女性の生殖器で、妊娠に直接関わっている器官は卵巣、卵管、子宮そして膣です。卵巣では卵子を保管し排卵に向けて育てる役割、卵管は精子や受精卵の通り道、子宮では子宮内膜が厚くなり受精卵が着床し胎児が育ちます。また膣は出産時に産道になります。なお、卵巣は女性特有のホルモンバランスを保つ役割もあります。



月経とは

周期的に膣を通して出血することを月経(生理)といいます。この出血は厚くなった子宮内膜がはがれ落ちる際に、血液と一緒に体外へ排出されるために起こります。なお、受精卵が子宮内膜へ着床すると月経は起こりません。



MEMO 知っておきたい性感染症

性感染症は性的接触で感染する疾患の総称で、誰もが感染する可能性がある感染症です。性感染症は、感染しても無症状であることが多く、治療に結びつかないだけでなく、自分の知らない間にパートナーに感染させてしまうこともあります。また、不妊の原因となったり、母親から赤ちゃんに移る可能性もあります。

▶ 主な感染症

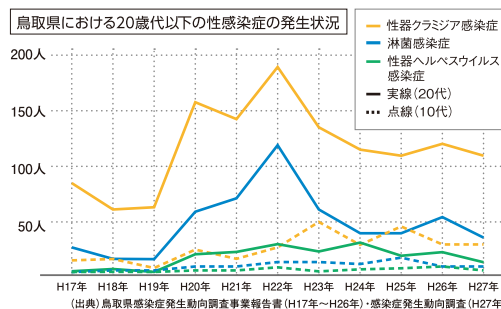
病名	症状
性器クラミジア感染症・淋菌感染症	男性では排尿痛、尿道不快感、尿道分泌物、女性ではおりものの変化、下腹の痛みなどがあるが、感染しても無症状な場合も多い。
性器ヘルペスウイルス感染症	男性、女性の性器に痛みを伴う水疱や潰瘍ができる。また治療を行っても再発することがある。
せんけい 尖圭コンジローマ	一般的に自覚症状は乏しいが、外性器に乳頭状のいぼが増殖する病変。また治療を行っても再発することがある。
HIV・エイズ	HIVに感染すると初期には風邪のような症状がみられることがある。その後、自覚症状のない状態のまま徐々に免疫力が低下し、健康な人であれば何ともない菌やウイルスで様々な病気がおこる。
ばいどく 梅毒	痛みのない潰瘍が性器にでき、治療せずにいると全身に皮疹・リンパ節の腫脹など全身に様々な症状が出る場合がある。

▶ 予防方法

感染症のリスクはコンドームを適切に使用することで減らすことができます。

▶ 対処方法

ほとんどの性感染症は検査をすればわかります。早期発見、早期治療が大切です。気になることがあれば、泌尿器科や産婦人科を受診しましょう。また、保健所では匿名でエイズ、梅毒、性器クラミジアの検査を受けることができます。費用は無料です。



知っておこう避妊方法

性感染症や望まない妊娠を防ぐため、避妊に関する正しい知識を持ちましょう。

経口避妊薬 (低用量ピル)

女性ホルモンを含んだ薬剤で、毎日服用することで排卵を抑制する。

コンドーム

男性の性器にゴムを被せ、精子の腔内への侵入を防ぐ。

その他の避妊方法

子宮内に器具を挿入し避妊する方法。IUS、IUD (子宮内避妊用具)

緊急避妊法とは?

緊急避妊法とは、避妊に失敗した場合、避妊がなされなかった性的接触による妊娠を防ぐために、緊急的に用いる避妊方法です。性的接触から72時間以内に緊急避妊ピルを服用することで望まない妊娠のリスクを下げることができ、その避妊効果は75～80%程度です。なお、緊急避妊ピルは産婦人科を受診し処方を受ける必要があります。

知っておこう人工妊娠中絶

人工妊娠中絶とは、「母体保護法」という法律に基づいて、妊娠22週未満に限り、その妊娠を人工的な手段を用いてやめることをいいます。

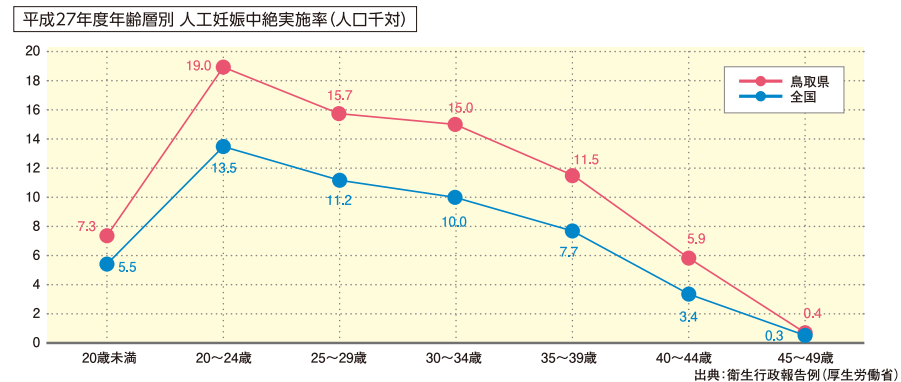
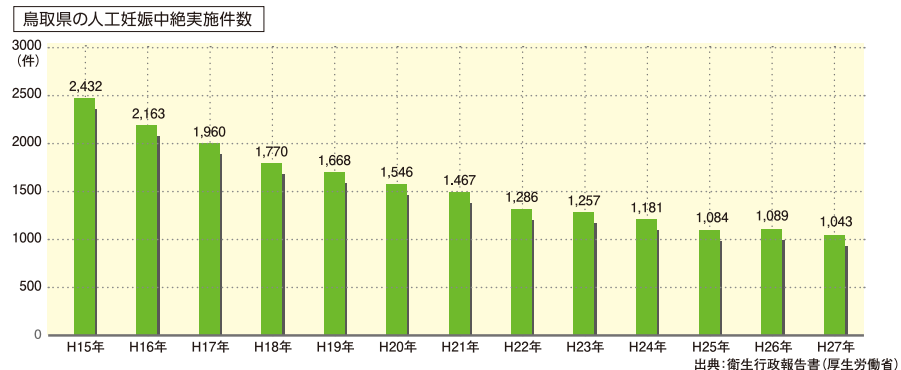
母体保護法が定めている人工妊娠中絶を行うことができる条件は次の2つです。

- 妊娠の継続又は分娩が身体的又は経済的理由により母体の健康を著しく害するおそれのあるもの
- 暴行若しくは脅迫によって又は抵抗若しくは拒絶することができない間に姦淫されて妊娠したもの

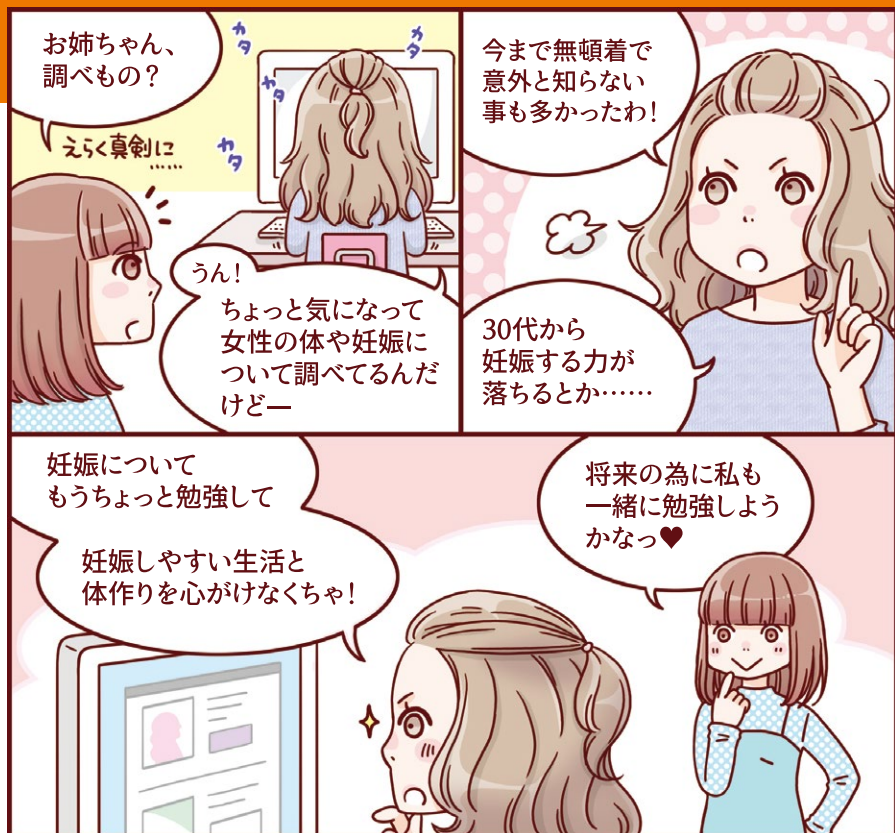
「望まない妊娠」など妊娠出産に関する悩みはとてもデリケートです。女性の心と体に大きく影響する妊娠、出産に関する悩みは専門の相談窓口へご相談ください。相談窓口は41ページを参照ください。

MEMO 鳥取県の人工妊娠中絶の現状

鳥取県の人工妊娠中絶は、全国平均を上回って推移しており、人口千人に対する人工妊娠中絶の実施率は、ワースト1が続いています。平成27年の、15～49歳の中絶実施数は1,043件で、このうち10代では91件ありました。また、人工妊娠中絶実施数は減少していますが、全国と比べると特に20～30歳代の実施率が高い水準にあります。



妊娠の仕組みについて知ろう！



妊娠のしくみ

女性が妊娠することは当たり前と思っている人は少なくありません。ところが、妊娠するためにはまだ解明されていない複雑な過程もあり、実はとても奇跡的なことなのです。



精子と排卵した卵子がタイミングよく出会って受精し、受精卵が子宮に着床する…それが妊娠です。精子が女性の体内で生きていられるのは48～72時間程度、卵子が受精できるのは排卵後約24時間。この間に会うことが妊娠成立のポイントです。



精子と卵子の出会い

精子(男性)

精子とは男性の生殖細胞です。陰のうの中にある精巣で作られます。1日に作られる数は約5000万～1億個です。

卵子(女性)

卵子とは女性の体内に存在する生殖細胞です。卵子は卵巣内の卵胞と呼ばれる袋状の細胞の中にあります。

射精

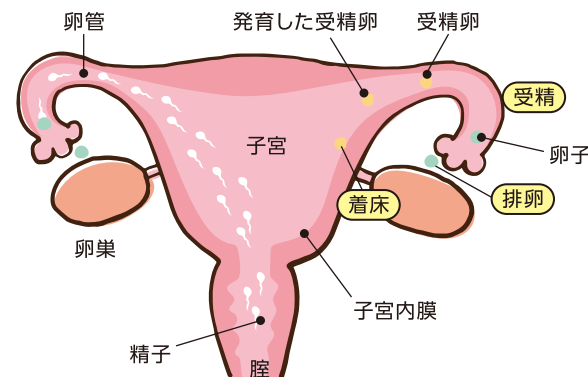
精子は女性の腔内に射精され、子宮内へ入っていきます。

排卵

卵巣の中の約20個の卵胞が成長し、その中の1つだけが選別され、卵巣の表面から飛び出します。

受精

精子が女性の子宮内に入り、子宮を通過して卵管へ進みます。1回の射精で数億個の精子が放出されますが、卵子の待つ場所までたどり着くのはごくわずかです。たくさんの中からここまでたどり着いた1つの精子と卵子が出会って受精卵になります。受精卵は細胞分裂を繰り返しながら子宮へと移動します。



受精から着床、そして妊娠

着床

受精卵が子宮にたどりつき、子宮内膜と結合します。このときの子宮内膜は、排卵後に出る黄体ホルモンの影響で、ふかふかのベッドのような状態です。

妊娠

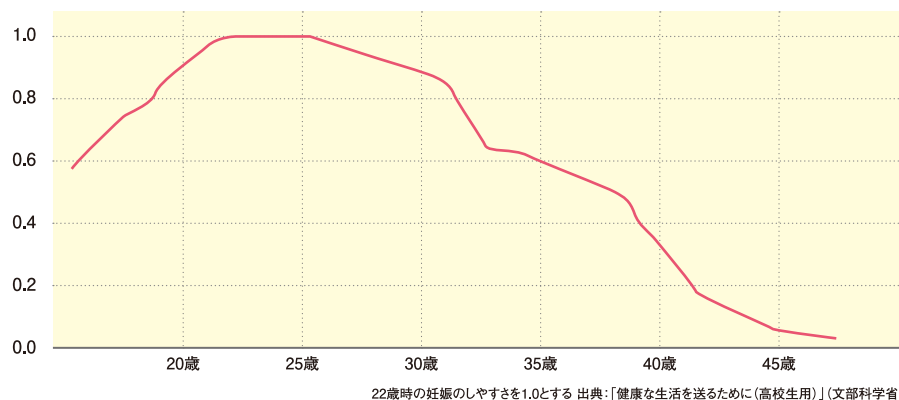
着床して10日後くらいから妊娠の反応が出ます。出産まで約260日、赤ちゃんはお母さんのおなかの中で育ちます。

このような過程をたどり妊娠が成立します。

MEMO 妊娠・出産には“適齢期”があります。

妊娠する力(妊よう性)は30代から徐々に弱くなります。

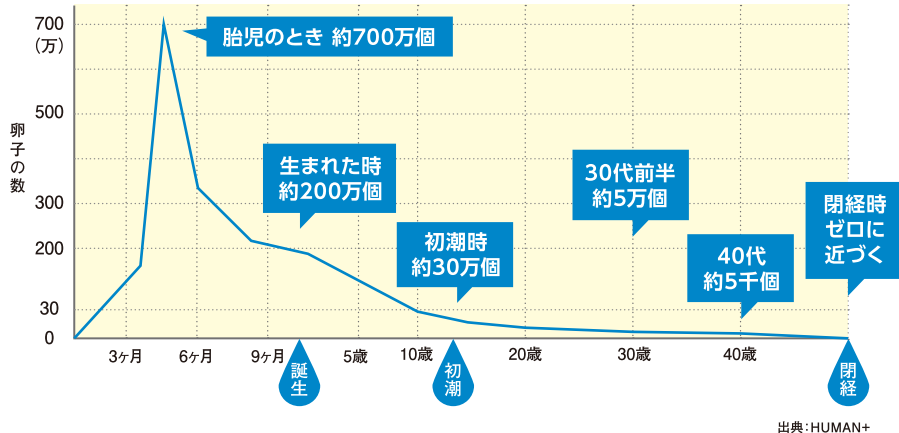
女性の妊娠のしやすさの年齢による変化



妊娠する力は20代が高く、30歳を超えると緩やかに、そして37歳前後から急激に低下して、だんだんと妊娠しにくくなっていきます。一般に、40歳を過ぎると妊娠は難しくなります。一方、男性も、年齢が高くなると妊娠に関わる精子の数や運動率が下がり始めます。

女性の年齢が上がるにつれて妊娠する力(妊よう性)が弱くなるのは、卵子の質が低下(老化)していくからです。

女性の一生と卵子の数の変化



胎児の時に約700万個あった卵子は、生まれたときには約200万個、思春期には20万~40万個に減少します。その後も徐々に減って、月経がなくなる閉経時にはゼロに近づきます。女性は、お母さんのおなかの中にいる胎児のうち一生分の卵子が作られ、その後年を取るにつれて数が減り、質も低下していきます。卵子の質が低下すると、妊娠しにくくなります。

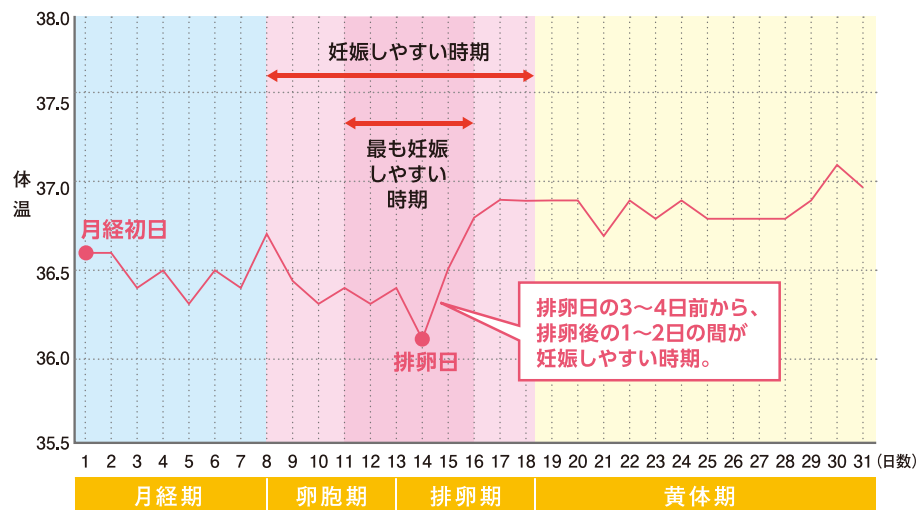


男女の大きな違いは... 女性の卵子は毎月減り続ける

男性は毎日精子がつくれるのに対して、女性は生まれたときにすでに一生分の卵子を持っています。その数は胎児のときをピークに増えることはなく、毎月減り続けます。また、卵子も本人と一緒に年をとり、質が低下していきます。これが妊娠しにくい原因となります。また、男性も年齢が上がるにつれて、精子の数が少なくなる・精子の運動率が低下する・精子の遺伝子異常が出てくるなどして、妊娠させる力が弱くなっていくとの研究報告があります。

MEMO 妊娠しやすい時期とは?

妊娠しやすい時期は排卵日の3日前から5日間



精子の寿命は約3日間、卵子の寿命は12~24時間です。妊娠しやすい時期は、予測排卵日の3日前から5日間となります。なお、排卵日は基礎体温を測ることで知ることができます。基礎体温とは、体の動きが一番安静な状態にあるときの体温で、早朝、目を覚ましたときに動かずにそのままの状態測定した体温のことです。女性の基礎体温は、周期的な変化をしており、長く計測を続けると自分のからだのリズムを知ることができます。排卵の前後では体温が変化します。

もっとも妊娠しやすい時期は排卵日前

精子が女性の体内で生き続けるのは、2~3日が一般的ですが、なかには、4~5日間生き続ける精子もあります。また、動きの早い精子は、5~6時間で卵管に達しますが、遅い場合は、数日かかります。一方、卵子は排卵後24時間しか生殖能力がありません。最近では、排卵のときに卵管にある精子の数が多いほど受精率が高いことがわかってきました。

MEMO 妊娠・出産を考えるなら、健康管理！

将来の妊娠、出産を考えて、男性も女性も生活習慣を整えて、健康な体づくりを心がけましょう。

食生活を整えよう！

過激なダイエットは月経不順の原因になり、妊娠しにくくなる可能性があります。また、不規則な食事は、健康を損ないます。将来の妊娠・出産を考えて女性も男性も健康であるよう、1日3食、栄養バランスを考えた食事をするのが、当たり前のことですがとても大切です。



あなたの肥満度を BMI値を知ろう！

BMIは、Body Mass Index(ボディ・マス・インデックス)の略で肥満度を表す国際的な指標となっています。やせすぎや太りすぎは病気にかかるリスクが高まるため、日頃から自分のBMIを把握するのは、健康を維持するために重要なことです。

$$\frac{\text{kg}}{\text{m}^2} = \frac{\text{kg}}{\text{m} \times \text{m}}$$

体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m)) = BMI値

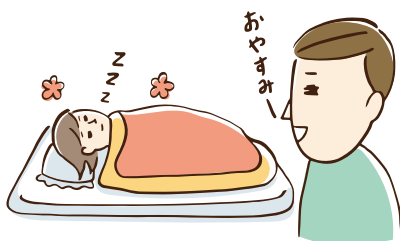
妊婦の場合、やせ(BMIが18.5未満)では、切迫早産、早産、および低出生体重児分娩のリスクが高くなります。また、肥満(BMIが25以上)になると、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病のリスクが高いことがわかっています。

BMI値	肥満度判定
18.5未満	低体重(やせ)
18.5~25未満	普通体重
25~30未満	肥満(1度)
30~35未満	肥満(2度)
35~40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

出典：日本肥満学会

睡眠はしっかりと！

ホルモンの分泌と睡眠は無関係ではありません。睡眠中、ホルモンの分泌が活発になる時期があり、心身の安定や健康が保たれます。質のよい睡眠をとるよう、また夜更かしをしないよう心がけましょう。



タバコはNG！

タバコには、ニコチンや一酸化炭素などの有害物質が含まれ、女性の場合は、卵子の老化や質の低下、遺伝子異常を増加させる原因にもなります。また妊娠したときに流産や早産を引き起こすなど悪い影響もあります。男性の場合は、精子の状態を悪化させ、精子数・精子の運動能力の低下をもたらします。その他にも、精子の遺伝子が傷ついたり、勃起しにくくなるなど影響が指摘されています。さらに、親が喫煙していると子供の突然死や喘息等のリスクが高くなるとも言われています。



※パートナーも協力も!!

女性が注意すること！

年齢とともに、子宮筋腫や子宮内膜症を持つ人が増え、妊娠しにくくなることがあります。子宮筋腫や子宮内膜症の主な症状は、「ひどい月経痛」「過多月経(月経時の出血量が多い)」です。月経痛や月経量で悩んでいる方は、産婦人科を受診してみましょう。



風しんの抗体はありますか？

風しんは妊娠中、特に妊娠初期の女性がかかると、おなかの赤ちゃんにも感染し、赤ちゃんが病気を持って生まれてくる可能性があります。耳がきこえにくい、目がみえにくい、生まれつき心臓に病気がある、発達がゆっくりしているなど「先天性風しん症候群」という病気にかかることもあります。

妊娠前に風しんの抗体を確認したり、予防接種を受けたりすることが必要です。また、妊娠中は風しんの予防接種を受けることができません。妊婦の周りにいる方(妊婦の夫、子ども、その他の同居家族等)は、風しんを発症しないように予防に努めましょう。

MEMO 健康診断やがん検診等を受けよう！

健康診断やがん検診は、市町村や職場を通じて医療機関等で受診することができます。これらを受けることで、自分の健康状態を知り、生活習慣や病気へのリスクについて考えるよい機会となります。定期的に受け、健康管理に努めましょう。

また、女性特有のがんとして「子宮頸部がん」「子宮体がん」「乳がん」などがあります。「子宮頸部がん」は、20歳代、30歳代という若い世代の方でもかかりやすいがんです。そのため、20歳からの検診が推奨されています。

また、性感染症は無症状で気づかない場合があり、そのままにしておくと不妊症の原因にもなります。性感染症検査を受けることで早期発見、早期治療に結び付きます。