



子どもがほしいと思っているあなたへ
パートナーと始める「妊活」について



平成30年3月

熊本県

ここでの「妊活(妊娠活動)」とは

「妊活」とは、そろそろ赤ちゃんが欲しいなあと考えることから始まり、妊娠に向けて夫婦で話し合うこと、知識を取り入れて行動を始めること、そして、医療による不妊治療まで、赤ちゃんのいる生活を目指した行動、すべてを言います。

ここから始めてみましょう

- ①体のことを知る・・・ 基礎体温を測りましょう
- ②妊娠のしくみを知る・・・ 本やインターネット等で調べましょう
- ③生活習慣を整える・・・ 不規則な生活、飲酒や喫煙、冷え症、偏った食生活、ストレスなど、生活習慣を見直してみましょう



妊娠したいと思っているのに、妊娠しないときは早めに相談してください。



不妊に悩むカップルの割合は増加しています。7~10カップルに1組が不妊とされていて、決して珍しいことではありません。

(1) 不妊とは、避妊せずに性生活を1年続けても妊娠しない場合をいいます。

妊娠できる年齢にある男女が、避妊することなく性生活を1年以上続けても妊娠しない場合、「不妊」と言います。

避妊しないセックスをしているのに、1年(女性の年齢が35歳を超えている場合は半年)経っても妊娠しないときは、受診もしくは相談をしてみましょう。

(2) 不妊の原因は、男女半々です。

妊娠するのが女性ということもあり、不妊は女性だけの問題と思われがちですが、男性にも原因があることも少なくありません。原因は女性のみ30%、男性のみ30%、両方10%、検査をしても原因となる問題が見つからない場合も25%となっています。

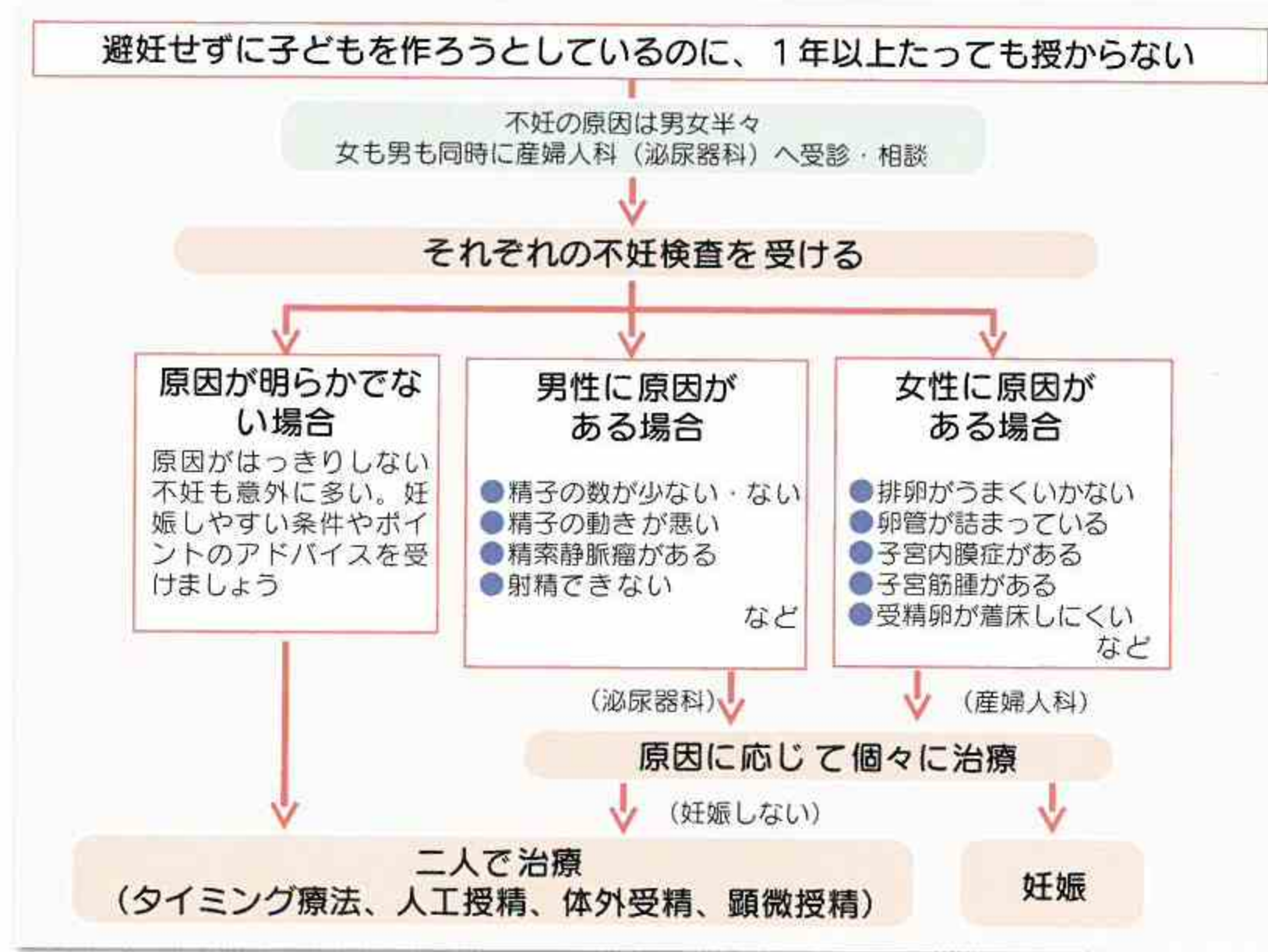
不妊に悩んだら、女性も男性も相談または受診されることをおすすめします。

不妊症の原因



出典: CDC(アメリカ疾病予防管理センター)「家族増加調査」、1995年

(3) 一般的な検査・治療の流れは



(4) 不妊治療について

原因がわかっている場合→個々の原因に応じて、治療を進めていきます

●原因が不明な場合の一般的な不妊治療

STEP① 基礎体温測定や超音波検査によるタイミング療法

STEP② 人工授精

このステップまでは、多くの一般産婦人科医療機関で行われています。

●STEP①②で妊娠しない場合、医師と相談のうえ、

STEP③ 体外受精や顕微授精 に進むことができます。

体外受精や顕微授精ができるのは、日本産科婦人科学会の「生殖補助医療実施登録施設」で、そのうち、都道府県等が指定した「指定医療機関」における治療費の一部が特定不妊治療費助成事業の対象となります。

◆指定医療機関については、県のホームページで御確認ください。

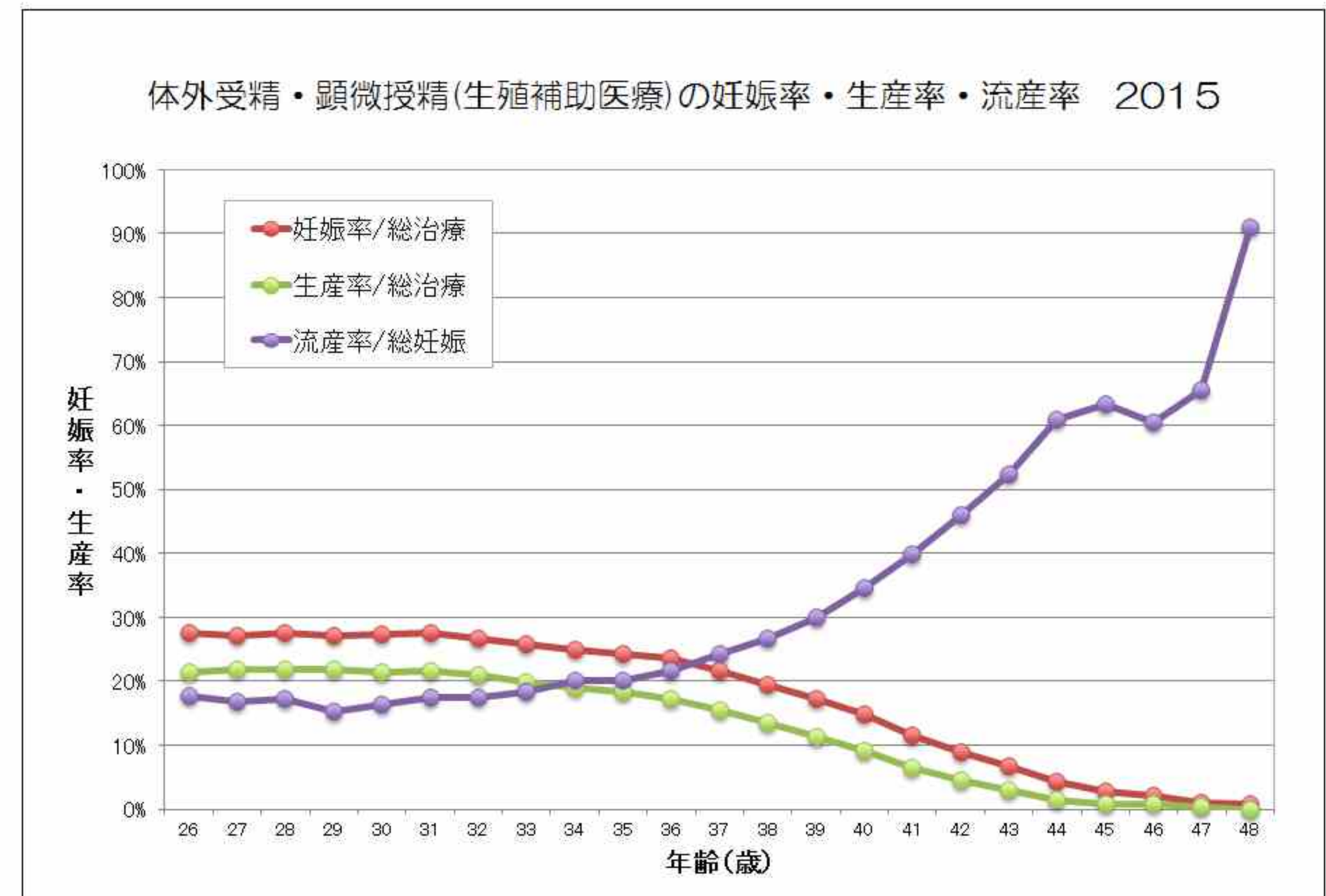
治療の段階を進んでいく時期は、原因、年齢などを考慮して医師と相談しながら決めていきます。

この順番で、ここまではやらないといけない、やった方がいいというような「正解」や頑張ればできるというような「保証」があるわけではありません。やれることはできるだけやりたい、と言う人もいれば、できるだけ自然に近い治療だけして、それでも授からなければそれでもいい、という方もいて、子どもを持つことに対する考え方や価値観はカップルそれぞれです。

避妊せず、1年（女性の年齢が35歳以上の場合は半年）を経過しても、妊娠しないと不安に思ったら、早めに相談や受診をしましょう

参考：グラフは、体外受精や顕微授精を行った場合の治療成績です。

治療の成績は年齢とともに低下し、特に30代半ばからは急激に低下しています。



出典：日本産科婦人科学会「生殖補助医療データブック」

相談窓口 「なかなか妊娠しなくて不安」「受診した方がいいでしょうか」「不妊治療について聞きたい」「今の辛い気持ちを聞いてほしい」など、妊娠や妊活、不妊で悩んだら、ご相談ください。

電話相談 096-381-4340 (熊本県女性相談センター)
月曜日～土曜日 午前9時～午後8時 助産師等の専門職が対応します。

こんなときは、どうするの

Q とりあえず、相談だけしたいのですが、どこにしたらいいですか。

A 熊本県女性相談センターの相談専用電話で相談をお受けしています。また、県内の多くの産婦人科で、相談が受けられますので、受診しようと思う産婦人科を調べてみましょう。どこにするか決まっていな方は、熊本県のホームページに、相談を受けている産婦人科を掲載していますので、参考にしてください。



Q 避妊せずに1年たっても妊娠しないので、受診をしようと思いますがどこへ行ったらいいですか。

A パートナーと2人で産婦人科を受診しましょう。県内の多くの産婦人科で、女性の検査が受けられますが、男性の検査ができるかは、医療機関によって違います。事前に産婦人科へ確認しましょう。どこにするか決まっていな方は、熊本県のホームページに、医療機関の情報を掲載していますので、参考にしてください。



Q 初めて受診するので、少し不安です。どんな検査がありますか。

A 初診では、まず基本的な体の状態を調べます。問診表に記入し、問診で既往症や月経の様子など聞かれます。その後、検尿や採血、内診などがあります。月経の時期によって受けられる検査が違いますので、説明を聞きましょう。検査がひと通りすんで、結果によって今後どうするか医師と話し合っていきます。

パートナーと一緒に受診すれば、同時に精液検査を行うことも可能です(医療機関によっては検査ができないところもあります)女性は、前もって基礎体温を測っておくことをお勧めします。



Q 夫と一緒に産婦人科へ行きたがらないのですが、どうしたらいいでしょうか。

A 産婦人科へ行くことは男性には抵抗があると思いますが、ご夫婦での受診や付き添いで男性が待合室で座っている光景はあたりまえになっています。このことを伝え気にせず受診できることを伝えてみましょう。また、男性の協力が得られないときは、まず女性だけ受診し、医師へ相談しましょう。あるいは、泌尿器科で精液検査ができる場所がありますので、相談されるのもいいでしょう。



Q 不妊治療の費用は高いと聞きますが、大丈夫でしょうか。

A 不妊治療が必要かどうかまず検査が必要ですが、検査の大部分は保険が適用されます(医療機関から説明を受けましょう)。また、一般的には段階を踏んで治療が行われますので、最初から高額な治療ではありません。

高額となる特定不妊治療(体外受精・顕微授精)になった場合には、治療費の助成制度があります(所得等制限があります)ので、検討してみてください。



Q 不妊治療をいったんはじめると、治療のペースにのせられ、治療がどんどんステップアップしていきませんか。自分たちの意見は聞いてもらえるのでしょうか。

A 医師や相談を受ける専門職から説明を受け、相談しながらご夫婦で治療方法を決めていきます。わからないところは、質問して聞いてみましょう。よくわかったうえで、ご夫婦でよく話し合っ決めていきましょう。



こんなときは、どうするの

～つづき～

◎ 男性は、どんな検査を受けるのですか？ 産婦人科に
いかなければなりませんか？

A 男性が受ける検査には、精子の動きや数などをみる
「精液検査」や「採血」、「超音波検査」などがあり
ます。
産婦人科以外にも、泌尿器科で検査を行っているところ
がありますので、県のホームページを参考に、御夫婦
で検討されてはいかがでしょうか。



◎ 男性は、どんな治療をするのですか？

A 精子の数が少なかったり、動きが悪い場合は、お薬に
よる治療があります。
また、まれに精子がない場合には、手術が必要なこ
ともあります。



◎ 仕事をしながら、不妊治療はできますか？

A 治療の方法やタイミングなど、医師と相談し、受診日
や時間を調整していくことになります。
特に、女性の場合、頻繁な通院が必要となることもあ
りますので、会社の上司等への相談が必要になること
もあるかもしれません。
仕事と不妊治療の両立に関する相談先として「不妊
専門相談センター」がありますので、相談してみ
てはいかがでしょうか。



◎詳しい情報は、熊本県のホームページをご覧ください。

http://www.pref.kumamoto.jp/kiji_14282.html



QRコード

◎悩んだときには、まず相談を！

名称	電話番号
妊娠・不妊相談 熊本県女性相談センター (熊本県福祉総合相談所内)	096-381-4340 午前9時～午後8時 月～土曜日(祝日を除く)
不妊相談室 熊本大学医学部附属病院	096-373-5973(要予約) (月曜日 午後2時～3時)



◎不妊に関する相談・検査・治療の医療機関

◆相談・検査・一般治療◆

近くの産科婦人科、泌尿器科へ相談してください。

[参考]

県内の医療機関の情報を熊本県のホームページに
掲載しています。



QRコード

治療費の助成制度

特定不妊治療(体外受精と顕微授精)費について、熊本県では治療費の一部を助成
しています。ただし、所得や助成回数など制限があります。また、熊本市の方は熊本
市へ申請してください。

詳しくは、熊本県のホームページ(特定不妊治療費助成事業)をご覧ください。
最寄りの県保健所へお問い合わせください。

また、お住いの市町村によっては、不妊治療費に対する独自の助成がある場合が
ありますので、お住いの市町村へお問い合わせください。

熊本県子ども未来課

TEL : 096-333-2209

FAX : 096-383-1427