



健康みちしるべ

# 知ってしまおう不妊・不育症のこと

金屋庁舎 健康推進課  
清水行政局 住民福祉室 52・2111

## 不妊とは

妊娠を望んでいるカップルが、1年以上夫婦生活を営んでも妊娠しない状態をいいます。

妊娠を望むカップルのうち、約10組に1組が不妊だといわれていますが、近年は妊娠を考える年齢が上昇していることもあり、この割合はさらに高いともいわれています。

## 不妊の原因

多くは個人の生活習慣や社会環境が関係しています。妊娠を望む人の高齢化や性感感染症の増加、喫煙習慣、食生活の乱れ、肥満や痩身などが指摘されています。他にも疾病による子宮や卵巣のトラブル、精子の異常や性交障害（ED）などさまざまな原因が重なりあつて不妊になるといわれています。

不妊の原因の割合は男性と女性でほぼ同数です。不妊治療を受けるカップルは、よく話し合った上で2人そろつて治療を受けることが大切です。

## 流産を繰り返す不育症とは

流産は、全妊娠の約15%の割合で

起こるといわれています。流産の多くは、染色体異常をもつた胎児の自然淘汰によつて生じますが、何らかの原因で2回、3回と流産を繰り返す場合があり、これを不育症と呼びます。

検査と治療によつて、80%もの不育症患者が出産にたどり着くことが分かっています。

## 将来子どもを産み育てるために

### 食生活

妊娠しやすい体を維持するためには、男女ともにバランスのとれた食生活が大切です。女性において、無理なダイエットは無月経を引き起こす恐れがあり、太り過ぎの人は排卵障害を起こすことが多くなります。

### 性感感染症

クラミジアや淋病などの性感感染症は不妊の原因となります。予防にはコンドームが有効です。

### 婦人科疾患

月経血に凝血が混入する場合や日常生活に支障を来すほどの重い月経痛がある場合は、子宮筋腫・子宮内膜症などの婦人科疾患が疑われます。また、子宮頸がん検診の定期検診も重要です。

## たばこ、アルコール

喫煙により血液循環が悪化すると妊娠しにくくなります。男性も精子の運動率が低下します。また、過度の飲酒も男性では男性ホルモンの働きを低下させ、女性では排卵障害などにつながる恐れがあります。

## 基礎体温の測定

基礎体温を測定し、排卵の有無の確認や月経周期に伴う身体的な変化をメモしておくことで、将来妊娠を考える際の大切な情報になります。

## 妊娠したかな？と思ったら

専門医を受診し、金屋庁舎健康推進課もしくは清水行政局住民福祉室へ、できるだけ早く、妊娠の届け出を行ってください。母子健康手帳の交付と共に、妊婦健診を公費補助で受けられる受診券やリーフレットなどをお渡しし、母子保健サービスについてのお話をします。

### ※一般不妊治療助成事業

各検査および、一般不妊治療（タイミング療法・人工受精など）を受けた人は、助成を受けられる制度があります。助成内容につきましては、金屋庁舎健康推進課までお問い合わせください。

### ※特定不妊治療助成事業

特定不妊治療（体外受精・顕微授精）および、男性不妊治療を受けた人は助成を受けられる制度があります。対象年齢や助成内容につきましては、湯浅保健所 ☎64・1294 にお問い合わせください。

## 乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターだより

「ちょっと困っていて、相談相手が欲しいなあ」「親子の遊び場やお友だちが欲しいなあ」。そんな時はいつでもお気軽にご利用ください。電話での相談もお受けしています。

## 子育てワンポイントアドバイス

笑顔は心の栄養！  
子育てを楽しみましょう

		開設日時など
子育て悩み事相談	月曜日（要予約）	9:30～11:30 13:30～16:30
子育て相談・ほっとルーム & 外遊び	火曜日～木曜日	9:00～11:00 13:30～16:30
あそびのひろば	◆第1・3金曜日…0～1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半～就学前 ◆第5金曜日…お休み	10:00～11:30（9:30受付開始） 14:00～15:00（13:30受付開始）
「たまてばこ」さんの 絵本の読み聞かせ	奇数月の第1金曜日（午前中）…0～1歳半 偶数月の第2金曜日（午前中）…1歳半～就学前	
にこにこひろば	◆第4水曜日（4月25日）10:00～11:00 ※9:30受け付け開始 ※受け付け後、10:00まで自由あそび ◆場所…金屋文化保健センター ◆内容…制作あそび	

■場所／子育て支援センター（旧きび中央保育所）  
☎090-7966-1697・52-5474 [FAX 兼用]