

# 妊活 DATA FILE



## 妊活ってどんなこと？

将来、妊娠しやすくするための体づくりや生活習慣を整えることを「妊活」といいます。「妊娠」と聞くと、女性だけが頑張ることと思ってしまうがちですが、男性にも妊娠力というものがあります。“いつか子どもを持ちたいな”と考えているなら、独身のうちから自分の身体に関心を持ち、健康な体づくりを心がけましょう。ここでは、男女ともに妊活につながる生活習慣の一部を紹介します。

### 禁煙しよう

喫煙は血行不良を引き起こし、女性の場合は卵子が老化する原因につながります。男性の場合は精子の質や運動量が低下する原因になります。妊娠した場合は、ニコチンや一酸化炭素などの有害物質が血管を収縮させてしまうため、流産や早産の原因になります。百害あって一利なし。夫婦で一緒に禁煙しましょう。

### 食生活を整えよう

過度なダイエットは月経不順の原因になり、妊娠する力が衰えるだけでなく、卵子の老化にもつながります。また、不規則な食生活は精子の質を下げる可能性もあります。1日3回、栄養のバランスを考えて食事をするという当たり前のことが、とても大切です。

### 睡眠時間はゴールデンタイムに

女性ホルモンの分泌には“眠ること”が大切です。夜10時～午前2時は【睡眠のゴールデンタイム】といわれ、女性ホルモンや自律神経に関わるさまざまなホルモンの分泌がピークになります。夜更かしせず、早寝早起きを！

### 男性はここにも気をつけよう

精子は熱に弱いので、精巣をあたため過ぎないようにすることが大切。

- 長風呂
- 長時間のサウナ
- ノートパソコンを膝の上に置いて長時間作業すること など

NG

### 冷えを予防しよう

体が冷えている＝血流が悪いということ。卵巣の血流が悪いと、卵子の発育が悪くなる、子宮粘膜の質が落ちるなどして不妊につながります。

#### 体の外側から

- 衣服は体温を保つように調節する
- 血流が悪くなるような窮屈な下着は避ける

#### 体の内側から

- 適度な運動
- 入浴は湯船にお湯をためて
- 温かい飲み物や食べ物をとる

### 知っておきたい「性感染症」

性感染症は、性行為により感染する病気の総称で、たとえばクラミジアや淋病という病気があります。感染すると、将来妊娠できなくなることもあります。

#### 予防

「コンドームを着用する」「不特定多数の人とセックスを行わない」といった基本的な知識を持っていれば、性感染症の感染はかなりの確率で防ぐことができます。

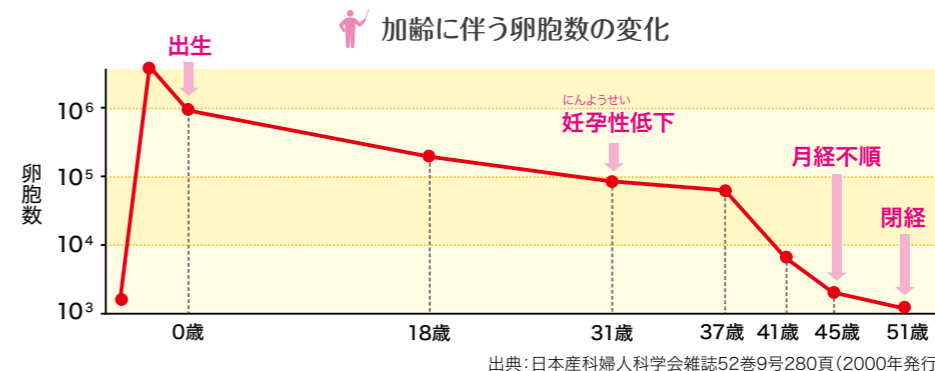
#### 対処

ほとんどの感染症は、検査すれば分かります。早期発見・早期治療が大切です。変だなと思ったらすぐに病院へ行きましょう。 ● 泌尿器科や皮膚科へ ● 産婦人科へ

厚生労働省 性感染症 検索

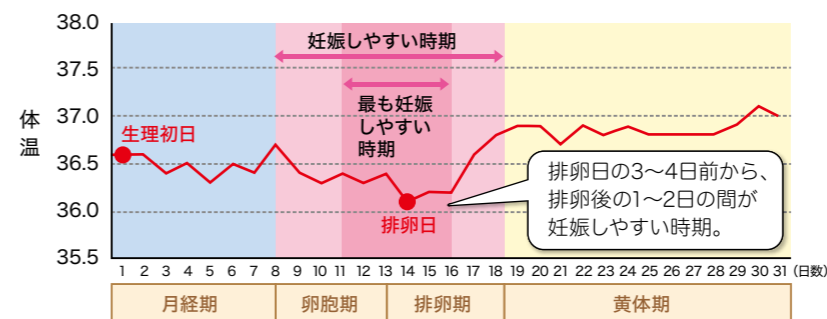
## 妊娠しやすい年齢は思っているより早くて期間は短い

一昔前に比べると結婚する年齢が高くなっていますが、女性が妊娠しやすい年齢は昔も今も変わりません。個人差はありますが妊娠する力は20代半ばにピークを迎えます。30代後半になると卵胞数が減少し、妊娠する力も低下(妊孕性低下)していきます。



## 妊娠しやすい日は思っているより少ない

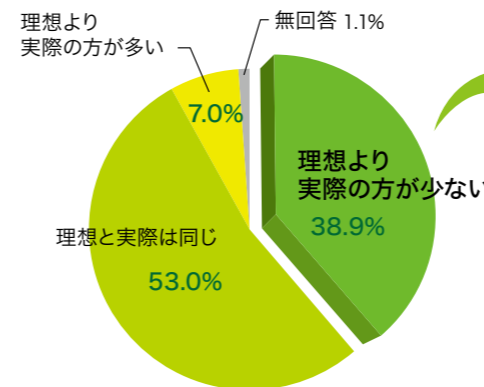
結婚すると子どもができるのは当たり前と考えている人がいるかも知れません。しかし、男女ともに不妊の原因がないカップルが、一回の排卵周期で妊娠する確率は約2～3割。女性は基礎体温をつけておくことで、排卵があるかないか、排卵日がいつごろかなどを知ることが大切です。



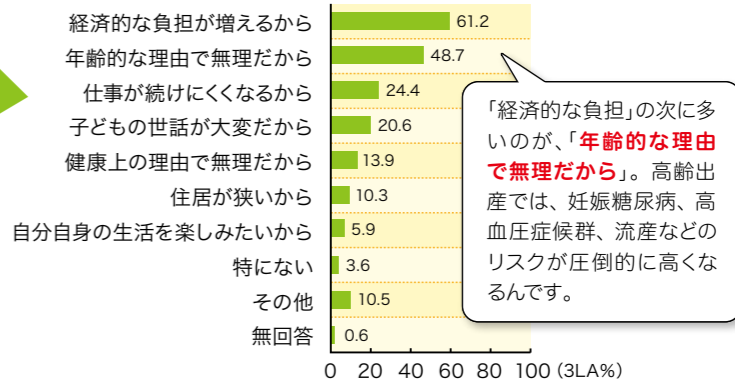
基礎体温の正しい測り方  
● 起床後、すぐに測る  
● なるべく体を動かさないうちに検温する

## 理想の子ども数と現実の子ども数

### 子どもの数についての理想と現実のギャップ



### 理想とする数よりも実際の子どもの数が少ない理由



「経済的な負担」の次に多いのが、「**年齢的な理由で無理だから**」。高齢出産では、妊娠糖尿病、高血圧症候群、流産などのリスクが圧倒的に高くなるんです。