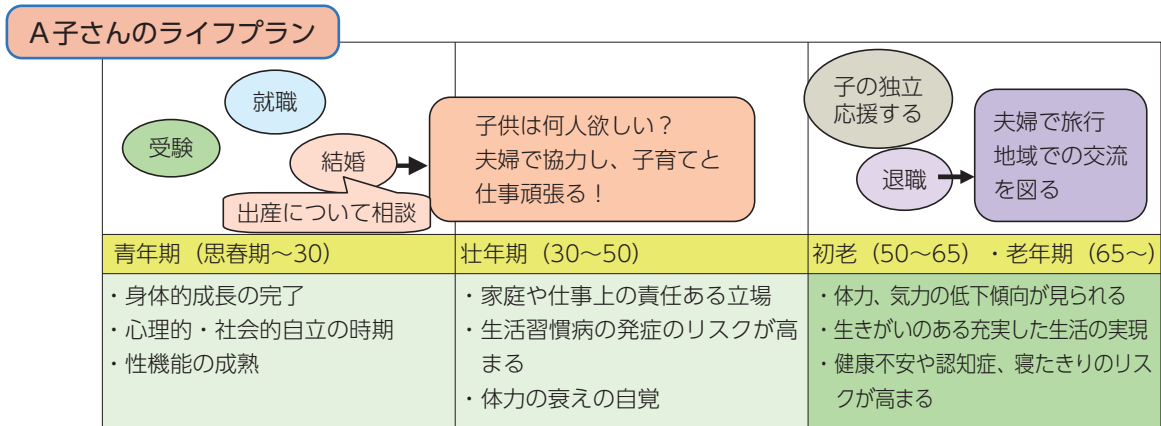


19

安心して子供を産み育てられる社会に向けて

男女がともにライフプランを考えることが大切です



近年は女性の社会進出が進み、男女の区別なく重要な役割を担う時代になってきました。そのため、仕事と結婚、妊娠、出産の時期が重なる場合が増えています。

結婚や出産は個人の自由な選択であることが基本ですが、妊娠・出産には適した時期があることを覚えておきましょう。将来の進学や仕事を考えることと併し、結婚のタイミングや子供をいつ頃何人欲しいかなど、男女が自分たちの意思をもってライフプランを考えることが、幸せな生涯を送るためにも大切です。

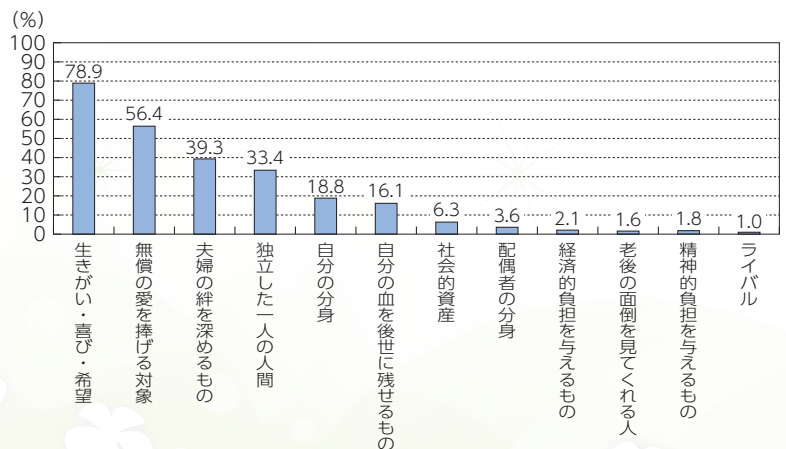
子供とはどのような存在か

皆さんは、子供をもつことについてどのように捉えているのでしょうか？

未婚・既婚を問わず子供をもつことについてどのように考えているか尋ねた調査結果では、「生きがい・喜び・希望」、「無償の愛を捧げる対象」とする回答割合が高く、子育てによる経済的、精神的負担よりも、子供は日々の生活を豊かにしてくれ、生きる上での喜びや希望であるという意識が強いことがうかがえます。



子供はどのような存在か

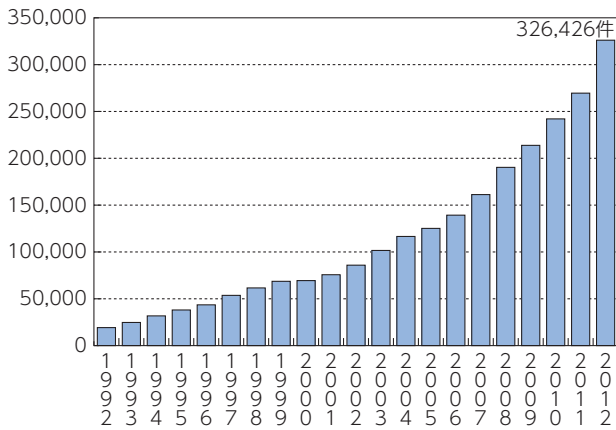


資料：厚生労働省雇用均等・児童家庭局「少子化に関する意識調査」（2004年）より厚生労働省政策統括官付政策評価官室作成

- (注) 1. 「あなたにとって子供とはどのようなものですが。独身の方も、仮定でお答えください。(○は3つまで)」と尋ねた問に対して回答した人の割合。
2. 選択肢はほかに、「その他」。

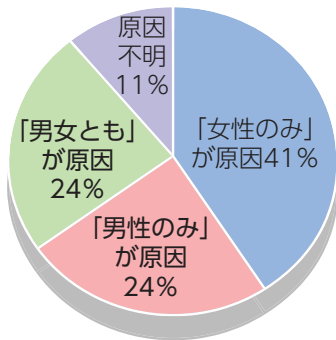
不妊で悩む人が増加している

体外受精など不妊治療数（年別）



出典：日本産科婦人科学会（2012）

生殖可能な年齢の男女が妊娠を希望し、避妊することなく性生活を行っているにもかかわらず、1年以上妊娠しない状態を「不妊」といいます。



出典：WHO(世界保健機関)

これまで不妊は女性側だけの問題と誤解されがちでした。しかし、左図に示されるように女性に限らず、男性のみ、男女両方に原因があることがわかります。

結婚をして自分たちが不妊かな、と思ったときは男女ともに産婦人科を受診し、検査治療をすることが大切です。

安心して産み育てられる社会の実現へ向けて

妊娠・出産を経ても働き続ける女性の増加とともに、男女ともに産み育てやすい社会の実現に向け、徐々に法律や制度が整備されています。

働き続けることができる雇用環境の整備のため、育児・介護休業法では、以下の内容について定めています。

- ①育児休業制度
- ②子の看護休暇制度
- ③所定外労働の制限
- ④時間外労働の制限
- ⑤深夜業の制限
- ⑥短時間勤務制度
- ⑦不利益取扱いの禁止

例えば、①は原則として1歳未満の子供をもつ男女の労働者が申し出て取得することができる休業制度です。

妊娠・出産・育児は、男女がともに考える問題です。



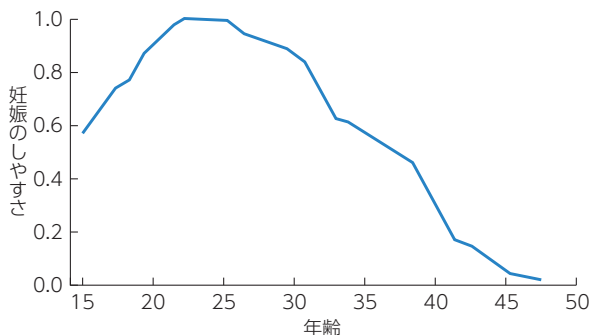
マタニティマーク —高校生にもできること—

マタニティマークは、おなかの中に赤ちゃんがいることを伝えるマークです。妊娠初期は、特に、外見から妊娠していることがなかなか分かりません。長時間立つのがつらいなど、妊婦さん特有の大変さもあるので、「電車・バス等では、優先して席を譲る。乗降時に協力する。」「お手伝いしましょうか？のやさしい一言。」など、妊産婦への思いやりある気遣いを心がけましょう。



妊娠のしやすさと年齢

女性の妊娠のしやすさの年齢による変化



22歳時の妊娠のしやすさを1.0とする

医学的に、女性にとって妊娠に適した時期は20代であり、30代から徐々に妊娠する力が下がり始め、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性が下がり始めます。

資料： Kathleen A. O'Connor, Darryl J. Holman, James W. Wood. Declining fecundity and ovarian ageing in natural fertility populations. *Maturitas* 30; 127-136. 1998 (なお、この資料は上記論文においてJames W. Wood. Fecundity and natural fertility in humans. *Oxford reviews of reproductive biology* 11; 61-109, 1989をもとに作成されたもの。)

妊娠・出産に影響を与えるもの

日本産科婦人科学会では、妊娠・出産に影響を与えるものとして「やせ」「肥満」「年齢」をあげています。

やせ

ダイエットや運動などで体脂肪率が低くなってくると、月経不順、月経異常、無月経が起こりやすくなります。一度卵巣機能に障害が起きると、妊娠・出産に影響することがあります。また、妊娠期にやせすぎていると低体重の赤ちゃんが生まれやすく、その子は将来糖尿病や高血圧などの生活習慣病を発症しやすいという報告があります。

肥満

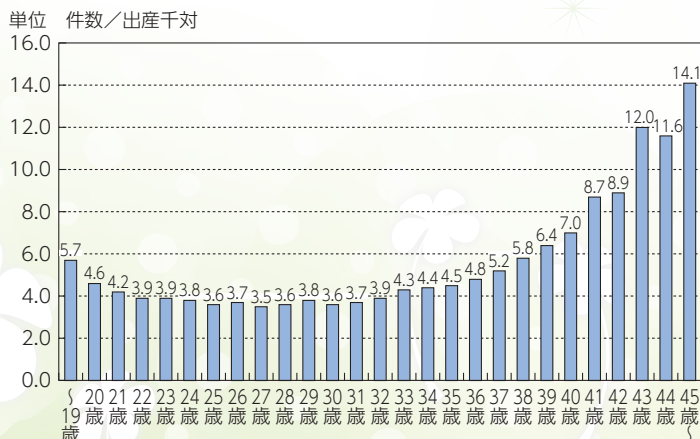
肥満の女性では無月経や、月経周期の乱れが起こりやすくなります。月経不順や排卵障害となると、不妊症の原因にもなります。また、妊娠後に妊娠糖尿病や妊娠高血圧症候群などを発症するリスクが高まったり、緊急帝王切開や分娩後大量出血等の異常も多くなります。

年齢

30代後半以降では周産期（妊娠満22週以降から、出生後1週間未満の時期）の胎児、新生児の死亡率が高くなります（下図）。また、年齢が高くなるほど、胎児の染色体異常などの可能性が高まります。

なお、母体の妊娠・出産に関わるリスクも高くなります。

年齢別にみた周産期死亡率（平成19～23年の平均値）



卵子の特徴

精子は、日々つくられます。一方、卵子は胎児としておなかにいるときに全てがつくられ、再びつくられることなく、自然と減少していきます。

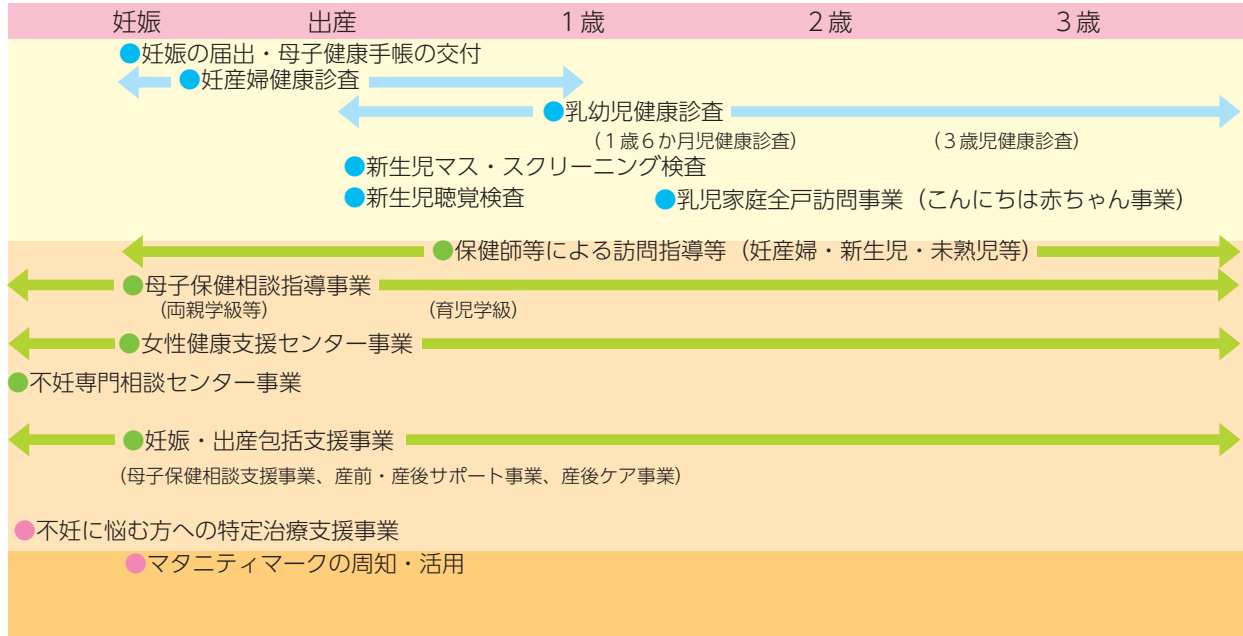
注：1) 周産期死亡率は、一年間の周産期死亡数（妊娠満22週以後の死産数+早期新生児死亡数（生後1週間未満の死亡数））を一年間の出産数（出生数+妊娠満22週以後の死産数）で割ったもの（出産千対）である。

（厚生労働省人口動態統計の特別集計を元に母子保健課にて作成）

健やかな出産に向けて

将来、医師によって妊娠が確認されたら、自分の住んでいる市区町村の窓口でできるだけ早く妊娠の届出を行い、必ず妊産婦健康診査を受診しましょう。窓口では、母子健康手帳の交付とともに、妊婦健康診査を公費の補助で受けられる受診券や、保健師等による相談、母親学級・両親学級の紹介、各種の情報などを受けることができます。

母子保健サービス



厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課資料

日々の健康管理



妊娠中は、母体にいろいろな変化が起こるので、適切な食事や休養、身の回りの環境など、普段より一層健康に気をつける必要があります。
また、禁酒・禁煙し、体重を適切に管理することも大切です。

望まない妊娠を防ぐために

主な避妊法

望まない妊娠を防ぐための代表的な避妊の方法には、コンドームと低用量ピルがあります。ただし、適切に使用や服用しないと避妊に失敗することもあります。

人工妊娠中絶

我が国では、やむを得ない理由※がある場合に「母体保護法」という法律に基づいて、胎児が子宮の外で生活できない時期(妊娠22週未満)に限って、手術などによって胎児を母体外に出すことが認められています。しかし、中絶は女性にとって身体的な負担が大きく、精神的にも大きな傷を残すことが少なくありません。

※身体的または経済的理由で母体の健康を害するおそれがある場合や、強制的に妊娠させられた場合。