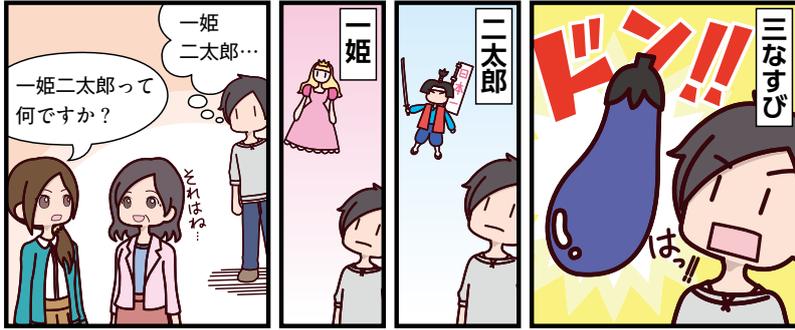




# 3 妊娠・出産について考えよう



一姫二太郎 (いちひめにたろう)：子どもを持つなら、最初に女、次は男というのが理想的だということ。  
一富士二鷹三茄子 (いちふじにたかさんなすび)：夢に見るもの、特に初夢に見ると縁起が良いとされるものを、めでたい順に並べた句。

この章では妊娠・出産について学習します。妊娠・出産は決して女性だけのことではなく、将来、父親となる男性にも深く関わっていることです。また、将来健やかな妊娠・出産をするために、今から心がけることは何かを考えていきましょう。



## 1 欲しい子どもの数・産む子どもの数



あなたたちは将来、子どもは何人くらい欲しいと思っていますか？

最初は1人と思っていたけど、今は2人か3人は欲しいかな。

僕は子どもが好きだから、たくさん欲しいな。先生はお子さんはいるんですか？



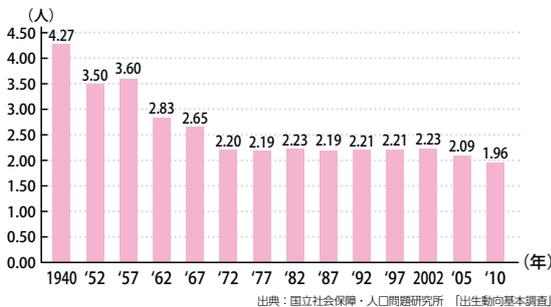
我が家には3人の子どもがいます。仲良くしている姿を見ると3人産んで良かったなと思っていますよ。2010年の内閣府の調査\*では、子どもが2人欲しい夫婦は約5割、3人欲しい夫婦は約3割という結果になっていますね。

\*出典：内閣府 平成23年「少子化社会に対する国際意識調査 報告書」



では、子どもの数について見ていきましょう。夫婦の最終的な平均出生子ども数のことを「完結出生児数」といいます。図3-1はその推移を示したグラフです。

図3-1 完結出生児数



出典：国立社会保障・人口問題研究所「出生動向基本調査」

1972年に2.20人になってから、2002年まではほぼ変わらないけど、2005年に少し減っているね。2010年には、はじめて「2人」を割って1.96人になっている。



「2人」以下になるということは、子どもは1人か、もしくは持たない夫婦が増えているということね。



### + 解説 +

2010年の調査では、約5割の夫婦が欲しい子どもの数を「2人」と答えている一方で、完結出生児数は「2人」以下の1.96人となり

ました。現代の夫婦の傾向として、「欲しい子どもの数」よりも実際に産む子どもの数が少なくなっています。その原因を考えてみましょう。





次に、なぜ欲しい数の子どもを持たないのか、その理由を調べた結果を見てみましょう。

表3-1 理想の子ども数を持たない理由 (妻の年齢別)

(単位：%)

妻の年齢	理想の子ども数を持たない理由 (複数回答)											
	経済的理由		年齢・身体的理由			育児負担	夫に関する理由			その他		
	子育てや教育にお金がかかりすぎるから	自分の仕事(勤めや家業)に差支えるから	家が狭いから	高齢で生むのはいやだから	欲しいけれどもできないから	健康上の理由から	これ以上、育児の心理的・肉体的負担に耐えられないから	得られないから	夫の家事・育児への協力が成人してほしくないから	一番末の子か夫の定年退職までに夫が望まないから	子どもかかひのひ育つ社会環境ではないから	自分や夫婦の生活を大切にしたいから
30歳未満	83.3	21.1	18.9	3.3	3.3	5.6	10.0	12.2	5.6	4.4	7.8	11.1
30～34歳	76.0	17.2	18.9	13.3	12.9	15.5	21.0	13.3	4.3	9.9	9.9	7.3
35～39歳	69.0	19.5	16.0	27.2	16.4	15.0	21.0	11.6	6.9	8.9	8.1	7.5
40～49歳	50.3	14.3	9.9	47.3	23.8	22.5	15.4	9.9	10.2	6.2	6.1	3.7
合計	60.4	16.8	13.2	35.1	19.3	18.6	17.4	10.9	8.3	7.4	7.2	5.6

資料：国立社会保障・人口問題研究所 平成22年「第14回出生動向基本調査」  
 (注) 1. 対象は予定子ども数を理想子ども数を下回る初婚どうしの夫婦。  
 2. 予定子ども数も理想子ども数を下回る夫婦の割合は32.7%。

どの年齢でも、理由のトップは「子育てや教育にお金がかかりすぎるから」かあ。確かに塾代とか高いよなあ。



30歳を過ぎると「年齢・身体的理由」の割合が増えるね。さらに40歳以上になると「高齢で生むのはいやだから」が47.3%と、多くなっているね。



表3-2 追加の子どもを実現できない場合の理由 (妻の年齢別)

(単位：%)

妻の年齢	追加の子どもを実現できない場合の理由 (複数回答)							不詳
	追加の子どもを実現できない可能性は低い	収入が不安定なこと	自分の夫の仕事の事情	家事・育児の協力者がいないこと	預け先がないこと	保育所など子どもの手がかかること	今いる子どもに子もかできないこと	
30歳未満	18.5	43.6	19.7	10.5	14.6	12.4	18.9	6.7
30～34歳	13.9	27.6	22.1	12.9	14.9	10.0	39.7	8.5
35～39歳	9.8	21.6	18.5	10.3	9.8	7.7	62.4	8.2
40歳以上	6.7	20.2	16.0	10.1	4.2	4.2	75.6	5.9
合計	13.8	30.5	20.0	11.3	12.7	9.7	41.6	7.8

出典：平成25年版厚生労働白書 一若者の意識を探る— 図表2-3-16

次の表3-2は追加の子どもを実現できない理由か…。特に35歳以上の「年齢や健康上の理由で子どもかできないこと」が多くなっているね。



それだけ妊娠・出産には年齢が影響するということね。この表を見ると、30歳までに1人目を産むことができれば、2人目、3人目の出産にも前向きになれるそうね。



+ 解説 +

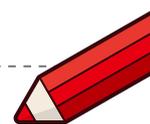
理想の子ども数より、実際に出産する子どもの数が少なくなる場合、30歳未満では「経済的理由」の割合が高いですが、特に35歳以上になると「年齢的・身体的理由」の割合が高くなって

- きます。妻の年齢が高いほど、「欲しくてもできない、つukれない」という理由が目立ってくるのです。
- 次のページでは、妊娠と年齢の関係を詳しく見ていきましょう。



Check Point!!

- ☑ 理想とする子どもの数より、実際に出産する子どもの数が少ない。
- ☑ 理想とする子どもの数を持つにはどうしたらよいか考えてみましょう。



コラム

岐阜県は何位？

子ども\*の割合 (2013年)

\* 15歳未満の人口  
 岐阜県：13.6% (全国6位) 全国：12.9%

出典：総務省統計局 平成25年「人口推計」

第一子出産年齢平均 (2013年)

岐阜県：30歳 (全国29位) 全国：30.4歳

出典：厚生労働省 平成25年「人口動態統計」

合計特殊出生率\* (2013年)

岐阜県：1.45 (全国28位) 全国：1.43

出典：厚生労働省 平成25年「人口動態統計」

第一子出生時 夫の年齢平均 (2013年)

岐阜県：32.2歳 (全国33位) 全国：32.5歳

出典：厚生労働省 平成25年「人口動態統計」

\*合計特殊出生率…15歳から49歳の女性の、年齢別出生率を合計した指標。一人の女性が平均して一生の間に何人の子どもの産むかを表す。

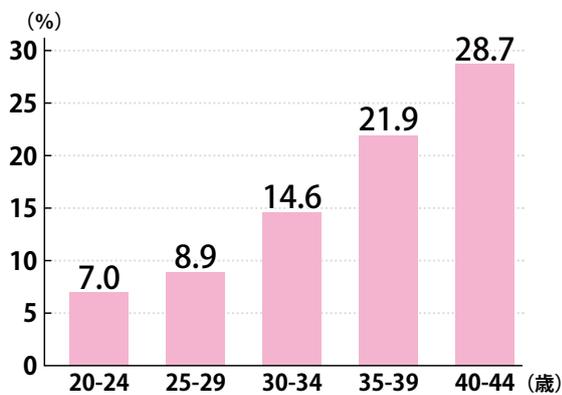


## 2 妊娠には「適齢期」がある



ここからは、妊娠と年齢の関係をさらに詳しく見ていきましょう。  
図3-2は、女性の年齢と「不妊率」の関係を表したものです。

図3-2 既婚女性の不妊率



出典: Menken J, et al: Science, 233,1389,1986  
(注) 避妊をしなかった既婚女性のうち、過去1年間に子どもができなかった割合を示すグラフ

20代のうちはそんなに差はないけど、30歳を過ぎると、5歳年齢が上がるだけでも、差がはっきりしてくるね。



年齢が高くなるにつれて、不妊率が上がってるね。不妊は特別なことかと思っていたけど、こんなにもはっきりと年齢の影響が出るなんて…。欲しければいつでも子どもは持てる、というわけではないんですね。

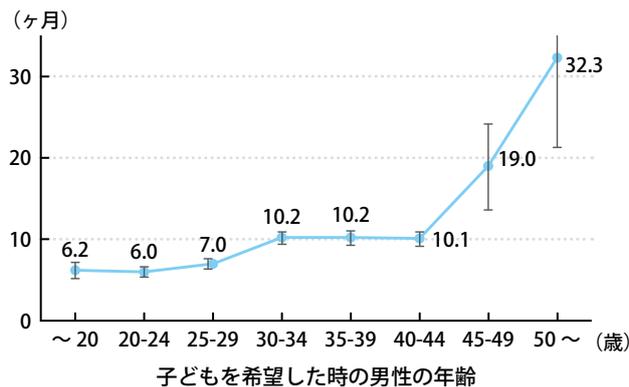


そうですね。晩婚化によって、女性は妊娠しやすさが下降し始める年齢にさしかかってから、妊娠・出産のタイミングを迎えるようになってきました。身体的な「妊娠適齢期」と、実際に子どもが欲しいと思う時期がずれてしまった結果、不妊の問題にも直面するようになってきたのです。



次に、下のグラフを見てみましょう。これは、男性が子どもを持ちたいと希望した時から、パートナーが妊娠に至るまでの期間を調べたものです。

図3-3 妊娠するまでの期間



出典: Fertility and Sterility 79,3,1520~1527,2003  
(注) 例えば、45~49歳を見ると妊娠するまでの期間は、早い人は約1年、遅い人は約2年、というように幅があるということを表しています。

20代の間は平均して6~7ヶ月で、30歳になると10ヶ月前後に。45歳以降になると、急に19ヶ月に…。



このグラフを見ると、男性の年齢も妊娠に影響しているように見えますね。ということは、男性にも妊娠適齢期があるってことですか？



そうですね。図3-3を見ると、子どもが欲しいと思ってから妊娠に至るまでの期間は、年齢が若い方が短い傾向にあります。このことから、確かに男性にも、妊娠させやすい年齢（妊娠適齢期）というものはあるといえます。

**\*①不妊**

妊娠しないこと。また、生殖年齢にある男女が、避妊せずに正常な性交を繰り返して、一定期間を経過しても妊娠しない症状を「不妊症」という。

**\*②低出生体重児**

出生時の体重が2,500グラム未満の新生児。

**\*③流産**

妊娠21週6日までに、なんらかの理由で胎児が死亡したり、妊娠が中断してしまうこと。

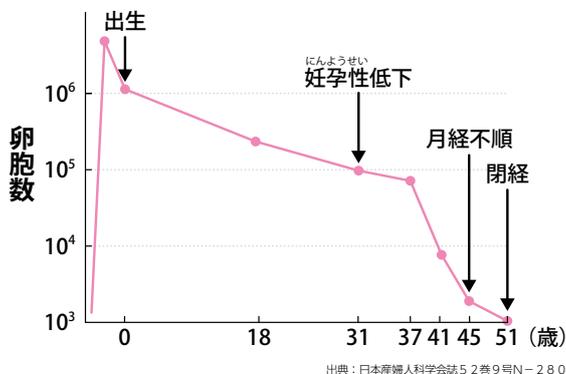
**\*④早産**

妊娠22週0日から36週6日までの分娩。



次のグラフは、女性の年齢と卵子の数の関係を表したものです。グラフ縦軸の「卵胞数」とは、卵子のもとになる細胞のことですが、出生後、年々減少しているのがわかりますね。

図3-4 女性の年齢の変化による卵子の数の変化



え？卵子は胎児の間に作られるだけで、生まれてからは増えないんですか？



卵子の数の減少とともに、妊孕性\*が低下して、さらに月経不順、閉経へつながっていくという流れが、よくわかりますね。



\*妊孕性…妊娠のしやすさ。



卵子は加齢とともに数が減りますが、さらに質も低下します。しかし年齢だけではなく、ストレスや生活習慣も卵子の数と質に大きく影響することがわかっています。無理なダイエットや不規則な生活によって健康が損なわれると、卵子の数と質が低下して不妊や流産のリスクが高くなってしまいます。男性の場合も同じです。身体を大切にしないと精子の数や質が低下して、妊娠させる力が落ちてしまうんですよ。

妊娠を望むなら、男性も女性も、まず生活習慣を整えて、身体を大切にすることが肝心なんですね。



### 生殖機能に影響を及ぼす要因

#### 喫煙は『百害あって一利なし』

妊娠している場合、低出生体重児や流産・早産の確率が高まるともいわれています。また、男性は精子の数が減少したり、勃起不全のリスクが高まるなどの研究データが報告されています。



#### 適正体重は「BMI 22が理想」

痩せ過ぎの場合は、女性ホルモンの分泌量が少なくなる場合があります。逆に太り過ぎの場合は、女性ホルモンの分泌量は増えますが、体重に対してホルモンの量が追いつかないため、こちらもホルモンバランスが崩れる要因となります。適正体重を目指しましょう。



その他…ストレス・生活習慣の乱れ・ぴっちり下着・膝上でのノートパソコン操作・冷え性・人工妊娠中絶 など。

### + 解説 +

女性の場合、出生後新たに卵子が作ることがないため、加齢とともに質と量が低下して妊娠する力が低下します。一方、男性は思春期以降、1日数千万個の精子が作られますが、加齢とともにその数は減少します。いずれも年齢だけでなく、生活習慣やストレスとの関係がとて強いということを忘れてはなりません。



### Check Point!!

- 妊娠には、男女ともに年齢の影響がある。
- 生殖機能は年齢だけでなく生活習慣の影響も大きい。



## 3 不妊と高齢出産について



女性の社会進出が進むにつれて晩婚化が進み、妊娠・出産のタイミングが遅くなった結果、「不妊」という問題に悩む夫婦が増えてきました。ここでは、不妊と高齢出産\*について考えていきましょう。

\*高齢出産…35歳以上で出産すること

TVで時々、「不妊」だったけど赤ちゃんができた！ってやってるよね。



「不妊」ってよく聞くけど、増えてるのかな？



調査\*によると、不妊を心配したり、検査や治療経験のある夫婦の割合は増加傾向にあることがわかっています。結婚後15～19年の夫婦を対象に調べたところ、不妊を心配した経験がある夫婦の割合は、「2002年20.0%→2005年21.7%→2010年27.6%」というように、近年では、約3割弱の夫婦が不妊を心配したことがあるという結果が出ています。

\*出典：国立社会保障・人口問題研究所「第14回出生動向基本調査」

図3-5 不妊の原因について

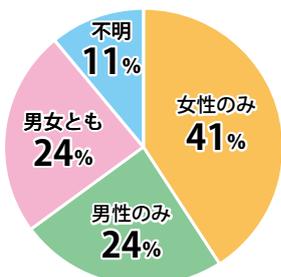


図3-5を見ると、女性だけじゃなく男性も不妊の原因になっている率が結構あるね。「男性のみ」と「男女とも」をあわせると、50%近くになってる。

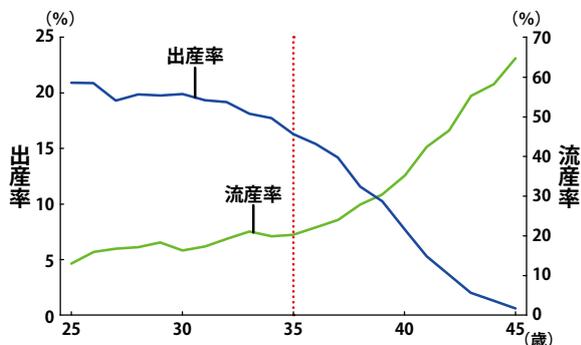


でも男性側の不妊の原因って、どういうものなんだろう？



男性の不妊には「<sup>ぼうせいししょう</sup>乏精子症」や「<sup>むせいししょう</sup>無精子症」、「<sup>せいしむりょくしょう</sup>精子無力症」などがあり、精子の数が少なくなったり、精子の活動が低下することが主な原因とされています。では次に、不妊治療と年齢に関するデータを見てみましょう。

図3-6 不妊治療における年齢別の出産率と流産率



出典：平成25年版厚生労働白書 一若者の意識を探る— 図表2-3-24

図3-6を見ると、35歳を過ぎたあたりから急激に出生率は低下して、流産率は上昇するんだね。



つまり、不妊治療にも限界があるということですか？



そうですね。不妊治療の技術が進んでも、年齢の壁を越えることは難しいということなのです。

仕事

結婚・家族

妊娠・出産

子育て

高齢期



次は高齢出産のリスクについて見ていきましょう。  
主なものは以下の通りです。



### 高齢出産におけるリスク

**妊娠中**

- 流産しやすい
- 高血圧になったり、むくみや尿蛋白などの症状が出やすい
- 胎児を育てる場所に腫瘍ができやすくなる

**出産時**

- 出血が多くなりやすい
- 産道がかたくなり、難産になりやすい
- 体力が消耗しやすい

**胎児**

- 心疾患やダウン症候群など先天異常<sup>\*1</sup>の赤ちゃんが生まれやすい<sup>\*2</sup>

表3-3 染色体異常が発生するリスク

母の年齢	ダウン症候群の確率
20歳	0.065%
25歳	0.080%
30歳	0.119%
35歳	0.281%
40歳	1.068%
45歳	4.193%

出典:Hecht and Hook, 1996

表3-3を見ると、ダウン症候群の確率は母親の年齢が40歳を過ぎると高くなってるのがわかるね。



図3-7 母の年齢と周産期死亡率

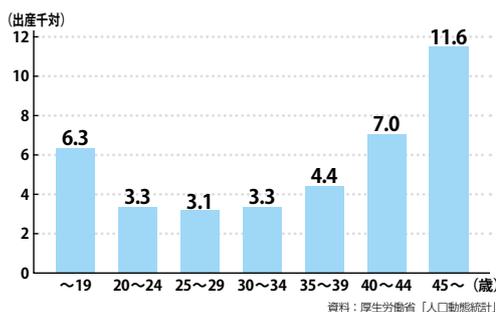


図3-7のグラフの方は、母親の年齢が45歳以上だと、周産期死亡率が44歳までの倍以上になってる…。



あくまで確率の話ですから、あまり不安に思わないでくださいね。



### + 解説 +

30代後半以降の妊娠・出産には、不妊のリスク、高齢出産によるリスクがともなってきます。しかし、妊娠適齢期のところでも学んだように、妊娠は個人差の影響が大きいので、心配し過ぎる

- ことなく生活習慣を整え、健康に留意し、希望を持って妊娠に臨みましょう。また、たくさんのリスクを乗り越えて生まれてくる命は、まさに宝物といえるでしょう。



### 高齢で子どもを産んで

岐阜市 Aさん

結婚して4年目に不妊治療を始めました。先が見えない治療に一喜一憂していましたが、長い治療を経て妊娠した時は夫とともに泣いて喜んだことを覚えています。

37歳という高齢での初めての妊娠。不安でいっぱいでした。妊娠中は健康に気を遣っていましたが、5ヶ月の時に切迫流産<sup>\*3</sup>で入院しました。そうして生まれた子に出会えた瞬間は忘れられません。

自分の子どもがいるだけで、世界も広がり毎日が新し

いことばかりで、二人のときよりさらに充実しています。ただ、もう少し体力があったら良かったのかなあ、と思います。

妊娠に至るまでの苦しんだ何年かがあったからこそ、命の大切さ、子どもを授かることの奇跡をありがたく思っています。



お母さんと息子(生後5ヶ月)

\*1 ダウン症候群

染色体異常のひとつ。一般に精神発達や発育が障害され、先天性の心疾患をとまうこともある。

\*2 先天異常

生まれる前の胎生期に形成される肉体的、精神的異常。

\*3 周産期死亡率

1年間の出生1,000に対する周産期死亡(妊娠22週以後の死産と早期新生児(生後7日未満まで)死亡の合計)の比率。

\*4 切迫流産

流産の危険が迫っている状態。性器からの出血や下腹部痛をとまうことが多い。



# 4 妊娠から出産まで

これは、妊娠から出産までの流れを月齢別に示したものです。赤ちゃんの発育や、お母さんの身体がどのように変化するか、また、妊娠時や出産時にはどのような手続きが必要か見てみましょう。



## 妊娠

- 妊娠したら…**
- 病院・助産院へ行く
  - 妊娠届出書を市町村に提出する
  - 母子健康手帳をもらう (各市町村)
  - 妊娠健診受診票をもらう
  - 妊婦健診スタート

	1ヶ月 (4週)	2ヶ月 (8週)	3ヶ月 (12週)	4ヶ月 (16週)
<b>赤ちゃんの発育</b>	目、心臓等の各器官が形成される (身長約2cm、体重約4g)	心臓が動き出す (身長約9cm、体重約30g)	髪の毛が生え始める (身長約15cm、体重約120g)	
<b>母体の変化</b>	つわりがはじまる 下腹部が張って、腰が重くなる	乳房が張ってくる	つわりがおさまり食欲が出てくる	
<b>妊婦健診</b>		4週間に1回		



	4ヶ月 (16週)	5ヶ月 (20週)	6ヶ月 (24週)	7ヶ月 (28週)
<b>赤ちゃんの発育</b>	全身にうぶ毛が生えてくる (身長約25cm、体重約300g)	指に爪が生えてくる (身長約30cm、体重約600g)	まばたきができるようになる (身長約35cm、体重約1kg)	
<b>母体の変化</b>	早い人なら胎動を感じる	お腹がせり出してくる	貧血になりやすい	
<b>妊婦健診</b>		4週間に1回		2週間に1回



	7ヶ月 (28週)	8ヶ月 (32週)	9ヶ月 (36週)	10ヶ月 (40週)
<b>赤ちゃんの発育</b>	皮下脂肪が増えてくる (身長約40cm、体重約1.6kg)	各臓器の機能が成熟してくる (身長約45cm、体重約2.4kg)	いつ生まれても良い状態になる (身長約50cm、体重約3kg)	
<b>母体の変化</b>	動悸・息切れが起きやすい	腰痛になりやすい	お腹が前に突き出してくる	
<b>妊婦健診</b>		2週間に1回		1週間に1回



## 10ヶ月 (40週)

### お産が近づく

- お腹がひんぱんに張る
- 尿が近くなる
- 腰周りが痛み、ももの付け根が押される感じがする
- 胎動が少なくなる



### お産の始まり

- おしるし (陣痛前の少量の出血) がある
- 規則的な子宮収縮
- 破水\*

### 分娩第1期

陣痛が徐々に強くなってくる

### 分娩第2期

分娩室へ移動。陣痛に合わせていきんだり、呼吸したりする



### 分娩第3期

## 赤ちゃんの誕生!

### 出産したら…

- 病院・助産院で出生証明書进行もらう
- 出生14日以内に出生届を出す (各市町村)
- 「ごんには赤ちゃん訪問」生後4ヶ月までの子どもの家庭を保健師等が訪問 (各市町村)

誕生 | 体重 約3,000g

仕事

結婚・家族

妊娠・出産

子育て

高年期

## 5 安心して妊娠・出産するために

### 妊娠～出産前

#### 母子健康手帳の交付

妊婦健診や出産状況、乳幼児健診など、お母さんと子どもの健康と予防接種の記録を行う大切な手帳です。妊娠がわかったら、妊娠届出書を市町村に提出することで母子健康手帳が交付されます。



#### 父子手帳の配布

【パススイッチオン!ぎふイクメンへの道】

6歳までの子どもの成長段階に応じた子育ての技や父親の心得、男性の育児休業の取得などについて、イラストを交えて楽しく紹介しています。市町村窓口で、母子健康手帳とともに配布しています。



#### 妊婦健診

妊婦健診は健康状態を定期的に確認するだけでなく、医師などに妊娠・出産・育児に関する疑問を相談し、安心して過ごすための大切な機会です。妊娠がわかってから出産までに行う妊婦健診は標準的には14回程度で、市町村において健診料の一部を助成しています。

#### プレママ・プレパパ教室

市町村や医療機関において、妊婦さんとその家族を対象に、出産に向けた準備などについて教室を開催しています。

### 出産後

#### 健診・相談

出産後も、各市町村や医療機関において赤ちゃんの成長・発達の確認、お母さんの育児への不安などに対する健診や教室など、発達の段階に応じた事業を行い、赤ちゃんやお母さんをサポートします。

#### 出産育児一時金 (健康保険法等に基づく保険給付)

一人につき39万円(双子の場合は78万円)  
医療機関が産科医療補償制度に加入している場合は42万円が給付されます。

#### 産科医療補償制度

分娩に関連して重度脳性麻痺となった赤ちゃん<sup>①</sup>と家族の経済的負担を補償するとともに、脳性麻痺発症の原因分析を行い、再発防止に役立つ情報を提供する制度



#### 産後休暇 (労働基準法)

出産の翌日から数えて8週間を経過しない女性は就業することができない、と決まっています。  
(産前休暇は、出産予定日の6週間前から、本人が希望すれば休むことができる制度です。)

### 不妊治療

#### 医療費助成

不妊治療の経済的負担の軽減を図るため、高額な医療費がかかる配偶者間の体外受精<sup>②</sup>、顕微授精<sup>③</sup>に要する費用の一部を助成しています。

#### 相談

不妊に関する医学的・専門的な相談や、不妊による心の悩みなどについて医師や専門相談員が相談に応じています。

#### ■妊娠や出産で困ったときの相談窓口

- 岐阜県不妊相談センター
- 岐阜県女性健康支援センター (各保健所)

\*①破水

胎児や羊水の入っている卵膜が破れ、羊水が排出されること。

\*②体外受精

受精が母体外で行われること。不妊症治療として行われ、試験管内での受精後、受精卵を子宮に入れて着床させる。

\*③顕微授精

顕微鏡を使って精子と卵子を受精させる方法。不妊治療として行われる。



## 6 産婦人科医からのメッセージ

### 妊娠・出産について考えよう



ここまで目を通した感想はどうでしょうか？将来のことを考えると少し怖くなりましたか？仕事もバリバリこなして子どもも産むなんて、大変ですね。

適齢期という、そろそろ結婚を考える年頃というイメージだったと思います。そういった常識や社会通念上のものだけではなく、次世代を産み育てるための身体の問題でもあるということが理解できれば十分です。

### 将来の「子ども」のために、今すること

妊娠できる能力のことを妊孕力にんようりょくとか妊孕性といいます。妊孕力の低下について最近よく議論されるようになりました。テレビなどで身体の適齢期を過ぎて妊娠した有名人の話題が多く取りざたされ、40歳過ぎてても誰でも妊娠できるんだという間違った知識が広がるのは問題だからでしょう。でもそんな女性を格好いいなと思えるのは、彼女たちが精神的にも経済的にもゆとりがあり、子育てを楽しんでいるように見えるからではないでしょうか。

一方で、10代で妊娠出産する女性もいます。早過ぎる妊娠は最初から祝福される状況ではないことが多いため、ただでさえいたわらなければならない妊娠中のお母さんとおなかの赤ちゃんの環境が悪くなり、トラブルが起きやすくなります。

人間も動物ですから、身体が成長すれば相手を選んで子孫を残すというのが自然の流れ。ですが、我々の世界では育てるためのお金がないと育てられない。それは事実です。

でも多少経済的に苦しくても子育てに専念したい人、

子育てよりも仕事や趣味を楽しみたい人、多様性があった方がいいのです。皆が同じ方向を向かなくてもいいのです。

それより大切なのは、それを自分で決めたか？ということだと思います。自分で決めるためには、自分はどういう人間なのか知っていないといけません。自分を知るためにはどうするか？今を精一杯生きましょう。視野を広げて色々やってみましょう。食べるものも考え方もその他何でも貪欲に納得できるものを取り込んでいきましょう。

### 無駄なことは一つもありません

学生生活は楽しい！満喫している！という人は大丈夫。その調子です。でもそうでない人も、間違っただけかいません。やはり自分を知るための経験を積んできたのです。人生無駄なことなんて一つもありません。

他人から見た理想的な人生なんて何の意味もありません。計画的に進んでも自分の本意でなければ、いつか行き詰まります。自分はどう生きたいか？なぜ勉強するのか？なぜ働くのか？しっかり考えましょう。いつか自分の子どもに話せるように。

### 大切にすること

生活習慣を見直し、心身を健康的に保つことはとても大切だという話がでてきましたが、痩せ過ぎなど思春期によく起きる問題が、将来の妊娠・出産、もっといえばその後高年期に至るまで継続する身体の問題をつくります。さらに、お母さんの健康状態はおなかの赤ちゃんにも影響します。お母さんの身体の問題のために産まれた時期が早過ぎたり、小さく産まれてきた赤ちゃんは将来、糖尿病や高血圧などの生活習慣病になりやすいことも指摘されています。まず今、自分自身を大切にしましょう。

岐阜大学医学部附属病院

産婦人科医員 杉山三知代 先生



仕事

結婚・家族

妊娠・出産

子育て

高年期

## 7 早すぎた妊娠

### 17歳で子どもを産んで

岐阜市 Bさん

高校2年の11月頃、生理が2ヶ月遅れていることに気が付きました。12月頃にはお腹に違和感があり、お腹に赤ちゃんがいることを知りました。しかし、誰にもいうことができず、また病院に行き確かめることもできませんでした。

翌年3月になってやっと彼に伝えました。彼は、受け止めてくれ「ちゃんと親に話そう」といってくれました。彼の母には謝られ、私の母は妊娠の事実をすぐには受け入れられませんでした。すでに8ヶ月、中絶はできない段階で、母には「お腹の中で死んでいれば…」と、周りの人からは「子どものために施設に入れたら」といわれ、大変苦しみました。子どもを産むことは悪いことではない、ただ私の場合は時期が早かっただけなのだと思います。何度も話し合いの末、彼と、絶対この子は私たちが育てようと思いを決めました。

高校3年の始業式の日、学校に妊娠の事実を話し、「学校側は責任が取れない」といわれました。彼は「将来のために高校は卒業しておきなさい」と先生に強くいわれましたが、「自分だけが高校に通うなんてできない」と2人で学校を辞めました。

出産は24時間という難産でしたから、はじめて赤ちゃんを抱いたとき、「お互いよく頑張ったね」と声を掛けました。この子にはお腹にいる時から心配をかけてばかりでしたが、不思議と私が落ち込んでいると、お腹の中で動いて私をなぐさめてくれていました。

子どもが生後3ヶ月になった頃から彼と義母と暮らし始めました。義母に色々と助けてもらいなんとか生活していましたが、義母が倒れ、彼のアルバイトの給料だけで生活していた時は本当に大変でした。

彼の18歳の誕生日を迎えてすぐに結婚しました。遊びたい年頃なのに夫はよく我慢してくれていたと思います。しかし、職場での慰労会や、友人に誘われて遊びに行くのがとてもうらやましかったです。

もし赤ちゃんができて、周りが反対しても自分が産みたいと思ったら産んであげてください。必ず味方はいます。中絶の経験もありますから、中絶する辛さもわかります。そして、もし今産めないと思うのであれば、必ず避妊してください。避妊方法は色々あります。正しい知識や責任をもって行動して欲しいと思います。

## 8 まとめ

高齢でのリスクを考えると、適齢期のうちに2人産みたい。また、妊娠に影響が出るような、無理なダイエットはやめようと思います。

男性にも妊娠させやすい時期があったり、不妊の原因になったりすることがわかりました。生活習慣も乱れないように気をつけます。

年齢が高くなるにつれて妊娠率は低下し、不妊の可能性も高まります。同時に日頃の生活習慣も、妊娠に大きな影響を与えます。ライフプランを考える中で、何歳頃に子どもを持つのが良いかを考えてみましょう。さらに、元気な赤ちゃんを授かるためには今からどんなことに気をつければよいか考えてみましょう。



次に進む前に、この章を学んで気付いたことをライフプランシートに記入しましょう。