

エルエルは、  
long lifeの略です

エルエル  
L L

<https://www.kyorei.or.jp>

VOL.55 No.2  
通巻201号

# あたらしい いのち ～妊娠・出産～



## あたらしいのちを迎える前に

女性にとって自分のめざす未来を考えると、自分の子どもを持つのか持たないのかそれを選択して決めることはとても重要なことの一つです。

そして妊娠を希望するのでしたら、自身の健康や身体づくりについて信頼できる情報を集めること、妊娠出産中の注意する病気や産後に必要なケアについて安心して相談ができることはもっと重要なことになります。今回の『エルエル』はその入り口のツールとして考えていただけたらとの思いでつくられました。

ぜひ活用していただけたら幸いです。

医療法人定生会 谷口病院 院長 谷口 武 先生

## CONTENTS



はじめに .....	3
妊娠から出産までの道のり .....	4-5
妊娠中になりやすい症状 .....	6-7
産後に出やすい症状・病気 .....	8
母乳とミルク .....	9
妊娠に向けた身体づくり .....	10
不妊について .....	11
不妊治療 .....	12-13
保険適用 .....	14
心のケア .....	15
検査薬の種類と注意点 .....	16

# はじめに

これから妊活を始めようとしている人、いま妊娠している人、そして子どもをなかなか授からず不妊治療に取り組んでいる人、それぞれに不安を抱いたり、ストレスを感じていませんか。こうしなければ、こうならなければと自ら選択肢を狭め、自分をせめてしまったり、苦しんでいる人たちは少なくないでしょう。妊活中や妊娠中に苦しくなったときは、パートナーや周囲の人に気持ちを打ち明け、一人で思い悩まないようにしてください。

妊娠・出産はとてもすばらしいことですが、子どもを産むまでは奇跡の連続ともいえます。そして、幸せのかたちは人それぞれで、実にさまざまです。どんな選択をしても、人生を幸せに生きてほしい、生きていけるといふ思いを込めてこの冊子を作成しました。

パートナーや協力してくれるご家族とぜひ一緒に読んでください。



# 妊娠から 出産までの 道のり

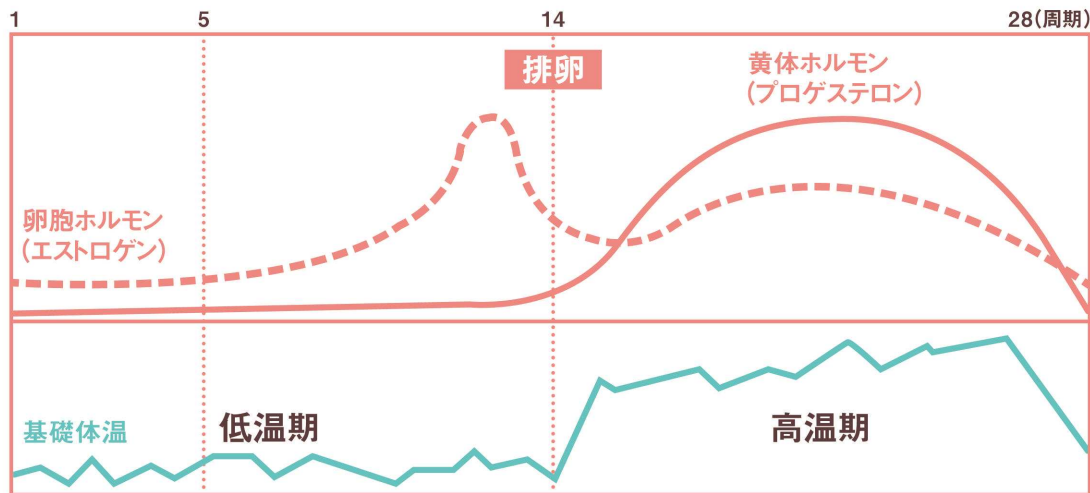
## 月経・ホルモン分泌周期

妊娠が成立するためには、卵管で受精した受精卵が子宮で着床することが必要です。脳内の視床下部から分泌されるゴナドトロピン(性腺刺激ホルモン)放出ホルモン(GnRH)により、脳下垂体から卵胞刺激ホルモン(FSH)と黄体形成

ホルモン(LH)が分泌されます。

FSHにより卵巣内で卵胞が成熟し、そこから卵胞ホルモン(エストロゲン)が分泌され子宮内膜が増殖します。エストロゲンが大量に分泌されるとLHが急激に分泌されて卵胞から卵子が放出されます(排卵)。排卵後の卵胞は黄体に変化して黄体ホルモン(プロゲステロン)を分泌し、子宮内膜は厚くなり着床しやすくなります。

妊娠しなかった場合はプロゲステロンの分泌が止まり、子宮内膜が剥がれて出血します。これが月経です。月経周期は個人差があるものの25～38日周期で起きます。体温については、月経開始から排卵までの期間を低温期、排卵後から次の月経開始までの期間を高低温期といい、低温期と比べて0.4度前後高くなります。そのため、基礎体温を測定することで自分の身体のリズムが分かります。



## 妊娠の成立

妊娠は卵巣から排卵された卵子と精子が卵管で受精し、子宮内膜に着床することで成立します。着床後、母親の血管から栄養分を吸収し、子宮内膜は厚く柔らかくなります。妊娠週数は最後の月経開始日を0週0日とし、40週後が出産予定日です。

## 妊娠と医薬品

①0～3週(無影響期):胎児に影響を及ぼす可能性のある医薬品を使用して、有害な影響があった場合は受精卵が着床しない、もしくは流産となります。逆に流産とならなかった場合は医薬品の影響は残らないと考えられます。

②4～7週(絶対過敏期):中枢神経、心臓などの器官が発生分化し、医薬品に一番過敏な時期になります。医薬品使用時には注意が必要です。積極的な葉酸摂取も重要です。

③8～15週(相対過敏期):重要器官形成はほぼ終了しますが、性器の分化や口蓋の閉鎖が進行中の期間に当たります。

④16週以降～出産(潜在過敏期):この時期、奇形の心配はほとんどなくなりますが、医薬品の影響で今度は胎児の動きや発達への影響が心配されます。特に鎮痛剤の一部のものは産前産後の出血、死産、新生児の体重減少などへの影響が心配されます。アセトアミノフェンは比較的安心して使える医薬品の一つです。

おなかの赤ちゃんの変化	脳や神経、心臓、胃腸、手足などが形成														各器官の機能が発達										
	性器、口蓋などが発達																								
妊娠月数	妊娠前～3週末				妊娠4週～7週末				妊娠8週～15週末						妊娠16週以降～分娩まで										
	1カ月				2カ月				3カ月			4カ月			5カ月			6～10カ月							
妊娠週数	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20～39				

▲最終月経 ▲排卵・受精 ▲妊娠診断可能

# 妊娠中になりやすい症状

妊娠中は日々身体の状態が変化し、さまざまな症状が起こりやすくなります。定期的に健診を受け、異変を感じた場合には医師や薬剤師に相談しましょう。

## つわり

妊娠がわかるころから始まり16週くらいまでに治まるのが一般的です。症状には個人差があり、吐き気・嘔吐が代表的ですが、食欲不振、食べ物の好みが変わる、眠気やだるさなどが起こる人もいます。つわりの症状があるときは、食べられるものを食べて無理をせず、リラックスした生活を心がけましょう。つわりが悪化して、日常生活に支障をきたす場合は、妊娠悪阻おその可能性があるので早めに受診しましょう。

## 貧血(鉄欠乏性貧血)

妊娠中は母体内の血液量の増加や胎児の成長に伴い鉄分が多く必要となり、貧血が起こりやすくなります。牛赤身肉やアサリ、カツオ、小松菜など鉄分の多い食品を食べるほか、タンパク質や血液をつくるのに必要なビタミンB6・B12、葉酸などを日常的に摂取しましょう。つわりなどによる食欲不振時や食事で摂取が難しい場合は、サプリメントを利用するのもよいでしょう。また貧血の症状が重い場合などは、鉄を配合した医薬品もあるので医師や薬剤師に相談しましょう。



## 便秘

妊娠中は黄体ホルモン(プロゲステロン)の分泌が増えるため、腸の働きが悪くなって便秘になりやすく、さらに妊娠後期には大きくなった子宮に腸が圧迫され、便秘が悪化しやすくなります。規則正しい生活や水分を摂るよう心がけ、こんにゃく、ゴボウ、海藻類、ダイコンなど食物繊維を多く含む食品や、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品で腸内環境を整えましょう。妊娠経過が順調であれば、ストレッチやウォーキングなどの軽度な運動も良いでしょう。

## そのほかの妊娠中になりやすい病気

妊娠中に身体の重心が変わり、上体を反った姿勢になることが多くなるため、腰痛が起こりやすくなったり、ホルモンの変化や体内の血液量の増加などにより、むくみやすくなります。また、妊娠中に初めて発見された糖代謝異常の妊娠糖尿病や、妊娠時に高血圧を発症する妊娠高血圧症候群などもあります。



## 流産

妊娠22週より前に妊娠の継続が停止することをいい、その9割程度が妊娠12週までに起きます。染色体の異常や、遺伝性の疾患など胎児側の要因によって起こることがほとんどです。

一方、妊娠12週以降に起きる流産は細菌感染や子宮の異常、ホルモンの異常や甲状腺の疾患などの要因が多く、治療が必要になることもあります。

初期の流産を経験された場合は原因が胎児側にあるので、自身を責めずに、今回の流産は避けられないものだったということを周囲の人も含めて理解することが大切です。

# 産後に 出やすい 症状・病気

妊娠・出産で受けた身体のダメージの多くは徐々に回復しますが、身体が大きく変化する産後は、さまざまな部位にトラブルが起こりやすく、治療が必要なこともあります。

## 子宮復古不全

子宮の収縮が以前のようにスムーズに戻らず、血が混じった悪露おろが続きます。レバーのような血の塊が何度も出る場合は、早めに受診しましょう。

## 痔・脱肛

分娩時のいきみや寝不足、授乳による水分不足で痔や脱肛になりやすくなります。便秘にならないように食物繊維を多く含む食事を心がけ、下半身を冷やさないことが必要です。

## 産後うつ

産後はうつ病が起こりやすい時期といわれています。ホルモンバランスの変化や慣れない育児の負担、育児に対する不安や環境変化によるストレスなどが原因で起こるとされ、気持ちの落ち込み、不眠、食欲不振、日常生活をうまくこなせないなどの症状が現れます。産後うつを改善するには、パートナーをはじめ家族、両親や親戚など、周囲の理解・協力が不可欠です。母親が気持ちにゆとりをもって過ごせるよう協力しましょう。

## 乳腺炎

授乳期の母親のうち20～30%の割合で発症します。母乳がうっ滞(乳管内にたまる)することで炎症が起きる場合と、乳頭からの細菌感染によって起こる場合とに分けられます。

母乳うっ滞の場合は、しこりができたり、乳房の痛みや腫れが起きます。細菌感染の場合は38度以上の高熱、悪寒、頭痛などの症状が出る場合があります。うっ滞が起こらないように適切な授乳方法を身につけるほか、高カロリー・高脂肪食を避け、乳頭を清潔に保ちましょう。



# 母乳と ミルク

母乳には赤ちゃんの発育に必要な栄養素が理想的に含まれています。特に産後10日間くらいまでに出る初乳には、免疫グロブリンやラクトフェリンなどの免疫物質が豊富に含まれているため、感染症などの病気から守ってくれる働きがあります。またミネラルやビタミンA・Eなどの栄養素も成乳に比べて多いのが特徴です。

産後10日以降に出る成乳になってくると、糖質や脂肪分が増えエネルギー量も多くなります。母乳は消化吸収が良いほか、心身をリラックスさせたり、あごの発達や脳への刺激を促します。

一方、ミルクは母乳が出にくいときや母体の状態が不安定なときに使用できるほか、赤ちゃんが飲んだ量が分かることや、家族などでも授乳できる、授乳場所を選ばないなどのメリットがあります。日本小児科学会では赤ちゃんに望ましいのは母乳としています。母乳・人工乳のメリット、デメリットを理解して、自分にあった選択をしましょう。心配なときは産院の助産師さんなどに相談してください。また授乳中の服薬には注意が必要です。医師や薬剤師に相談してください。



# 妊娠に向けた 身体づくり

## 生活スタイル

「ストレスがなくなったらすぐに妊娠した」という話も聞かれるように、ストレスは妊娠にとっても非常に重大な問題です。まずは身体と心の休息をとるように心がけましょう。

女性は身体が冷えることで卵巣や子宮への血行不良を招きます。日頃から、冷たい飲食物は控え、腹巻の着用や長めの入浴で身体を温めることが大切です。

妊娠・出産・子育ては体力勝負の面もあります。毎日の食事・運動・睡眠をしっかりととり、飲酒や喫煙を避け、さまざまな局面を乗り越えられる身体をつくっていきましょう。

## 漢方薬・保健薬・サプリメント

漢方薬は妊娠しやすい身体づくりをサポートします。代表的なものとして、月経不順には当帰芍薬散、加味逍遙散、桂枝茯苓丸など、体力の衰えには補中益気湯、八味地黄丸など、ストレスには桂枝加竜骨牡蛎湯などが用いられます。

さらに栄養剤やサプリメントでビタミンやミネラルを補給することも重要です。特に葉酸は胎児の神経管閉鎖障害のリスクを減らすことが報告されており、妊娠1カ月前からの摂取が推奨されています。妊娠を望む際は日頃から摂取しておくといいでしょう。

いずれも医師や薬剤師、登録販売者に相談のうえお飲みください。



# 不妊について

## 不妊症

子どもを望む男女が自然な性生活を営んでも、1年以上妊娠しない状態を不妊症といいます。男女ともに年齢が上がるにつれて妊娠するための力が低下し、特に女性では30代半ばを過ぎたころから妊娠率が大きく低下していきます。4～5組に一組の夫婦が不妊の検査・治療を受けたことがあるともいわれています。

不妊の原因は男女ともにあり、明らかな原因がなくても妊娠できないこともあります。不妊治療をするうえでは、お互いが足並みをそろえ協力し合うことが大切です。

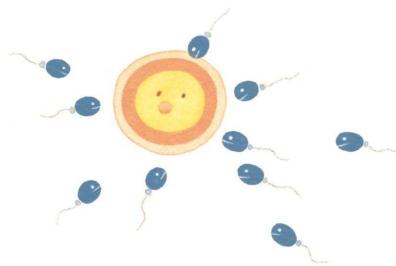
## 不妊症の原因

妊娠のプロセスは排卵、受精、着床で、いずれかに障害が起こると妊娠に至りません。

女性	排卵障害、子宮の病気、子宮頸管の障害、卵管の詰まり、ホルモンの乱れ、免疫異常など
男性	精子をつくる機能の低下、勃起・射精障害など

### 年齢と妊娠について

年齢とともに卵子や精子の数は減り、質も低下します。最近は医療技術の進歩により高齢で出産するケースもありますが、できるだけ早く治療を始めることが重要です。必ずしも若いから大丈夫とは限りません。年齢にこだわらず、気になることがあればためらわずに医療機関を受診しましょう。



# 不妊治療

## 不妊治療の流れ

医療機関では各種検査を行い、その結果に応じて治療方法を選択していきます。

## 検査

女性	内診、経膈超音波検査、子宮卵管造影検査(※1)、ホルモン検査、フナー検査(※2)など
男性	精液検査(精子の数、運動率など)

※1:検査で卵管の詰まりが解消し、妊娠しやすくなることもあります。

※2:性交の翌日に子宮内粘液のなかに精子が存在しているかを調べます。

## 一般不妊治療

不妊症の原因が判明している場合にはそれに応じた治療が行われます。原因が分からない場合や年齢が若い場合には、より自然な方法からスタートし、妊娠しなければより確率が高い治療へステップアップするのが一般的です。

### タイミング法

排卵日を予測して性交のタイミングを合わせる治療です。排卵日の2日前から排卵日までが妊娠しやすいといわれています。特に原因がなければ、タイミング法からスタートします。

### 人工授精

精子を排卵に合わせて子宮内にシリンジで直接注入する方法です。子宮頸管、精子、性行為、免疫(抗精子抗体)などに問題があり、精子が子宮内まで到達できない場合に有効な手段です。「人工」とはいうものの、受精や着床の流れは自然妊娠と同じです。



## 生殖補助医療

授卵術で取り出した卵子と精子を受精させ、培養して成長した受精卵を子宮内に返す方法です。一般不妊治療よりも妊娠率が高く、35歳まではほぼ同水準です。受精卵を凍結保存してあれば、将来的に子どもを望むときに妊娠率の低下を防ぎ母体の負担軽減が期待できます。

日本では40年前から生殖補助医療が行われはじめ、日本産科婦人科学会によると、2021年には約6万9,000人の子どもの誕生が報告されています。

### 採卵

採卵とは排卵前に卵巣から卵子を体外に取り出すことです。基本的に卵子は一つだけ成長しますが、薬剤により卵巣を刺激して複数の卵子が成長するようにします。

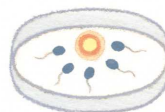
### 受精

#### 体外受精:

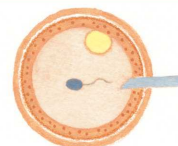
卵子と精子を培養液に入れて受精させます。

#### 顕微授精:

卵子の中に精子を直接注入して受精させます。



体外受精



顕微授精

### 胚培養

受精した卵子を数日間培養します。育った受精卵(胚)はその周期中に子宮内に移植する場合と、凍結保存し、体調を整えてから移植する場合とがあります。

### 胚移植

ホルモン補充を行って内膜をつくるか、排卵に合わせて胚を子宮内に戻します。原則的に1回につき1個の胚を使用します。胚移植後は黄体ホルモンを補充しながら妊娠判定を待ちます。



# 保険適用

子どもが欲しいと思っても不妊治療は高額な治療費が支障となります。保険適用されていない治療を受けることを周囲や会社などに伝えにくく、治療を諦めてしまう人が多くいました。そこで2022年4月から不妊治療に健康保険などの適用が開始されました。

## 保険適用可能な治療

一般不妊治療	タイミング法、人工授精
生殖補助医療	採卵／採精、体外受精／顕微授精、胚培養、胚凍結保存、胚移植

## 体外受精・顕微授精の保険適用条件

**年齢:**治療開始時において女性の年齢が43歳未満であること。男性に年齢制限はありません

**回数:**初めて治療開始時点の女性の年齢が40歳未満の場合は通算6回まで(1子ごとに)  
また、40歳以上43歳未満の場合は通算3回まで(1子ごとに)

## 高額療養費制度を利用可能

医療機関や薬局で支払った金額がひと月の上限額を超えると、所得に応じて超えた金額分が支給されます。保険適用可能な不妊治療で支払った治療費が対象です。

## 民間の医療保険が適応される

人工授精や採卵、胚移植などが手術に分類されるため、手術給付金がある民間の医療保険を契約している場合は、給付金の対象になる場合があります。

# 心のケア

妊娠や出産、妊活、不妊治療などでは、妊活うつや産前産後うつなど心の病になることがあります。また女性だけでなく、男性が産後うつになるケースも増えています。少しでも不安や悩みがあれば、男女ともに「この程度で……」と思わずにパートナーや家族、専門のカウンセラー・医師や薬剤師に相談しましょう。

## うつにならないために

### ① パートナーと相談する

不妊治療や産前産後などは、女性側が責任を感じやすく心身ともに負担が大きくなりがちです。パートナー間でコミュニケーションをしっかりと取り、温度差をできるだけなくすようにしましょう。

### ② ストレスを受け入れる、無理をしないこと

「完璧な自分」になろうとせず、つらいときはやらなければいけないことよりも休息を優先させましょう。できないことがあって当たり前くらいの気持ちで。

### ③ 気軽にカウンセリングを受ける

【心理の専門家】臨床心理士、生殖心理カウンセラー

【助産師、看護師】通院している病院の助産師、公認心理士の資格を持った助産師

【ピアサポーター】医師や看護師、また医療職以外に過去に悩んだ経験のある人、現在悩んでいる人、悩みを理解したい人が集まり気軽に相談できる制度



# 検査薬の種類と注意点

検査薬には妊娠検査薬、排卵日検査薬があります。

## 妊娠検査薬

妊娠検査薬は尿中ヒト絨毛性ゴナドトロピン(hCG)というホルモン<sup>じゅうもうせい</sup>を検出します。尿中hCGを検出することで妊娠を早く知ることができます。妊娠検査薬には体外診断用医薬品と一般用医薬品の2種類があります。

妊娠検査薬を使用する際は、水分が一番少なく尿中hCGの濃度が一番濃い朝一番の尿で検査しましょう。またラインが薄かった場合は尿中hCGの濃度が低い、尿の量が足りない可能性があります。結果は陽性です。心配な場合や分かりにくい場合は数日～1週間ほど、間をおいてから再検査しましょう。

体外診断用医薬品の妊娠検査薬を使用する場合、検査結果を早く知ることができますが、陽性反応が出た場合は自己判断せず、必ず医療機関を受診するようにしてください。

	検出感度	検査のタイミング	販売方法
体外診断用医薬品	25mIU/mL	月経予定日から	薬剤師から
一般用医薬品	50mIU/mL	月経予定日1週間後から	薬剤師・登録販売者から

## 排卵日検査薬

排卵日検査薬は、尿中黄体形成ホルモン(LH)濃度の濃さによって排卵時期を予測するものです。LHサージ開始34～36時間、ピークからは10～12時間で排卵されるといわれています。検査開始のタイミングは次の月経開始17日目から1日1回、ほぼ同じ時間に行うのが一般的で、判断に迷う場合などは1日2回(朝夕)行うことでより正確に把握できます。なお、避妊目的で排卵日検査薬を使用することはできません。

