

「妊娠・出産 Q&A」

Q.低容量ピルは、避妊や月経痛に効果があるってホント？

A. 低容量ピルは避妊のための薬剤で、正しく服用すれば99%以上の避妊効果があります。ただし、性感染症の予防にはならないので、コンドームと併用することで、自分の身体を守ることにつながります。
また、避妊効果以外にも、月経痛の改善や、月経時期のコントロールもできるので、詳しくは、お近くの産婦人科に相談してください。

避妊に失敗してしまったら、72時間(3日)以内に産婦人科を受診し、緊急避妊ピルを服用することで緊急避妊ができます(100%の効果ではありません)。出来るだけ早く、産婦人科を受診しましょう！

【性被害に遭ってしまったら】
被害者サポートセンター「とちエール」
TEL028-678-8200
(ハートにおうえん)

Q.市販されている妊娠判定キットって信用できる？

A. 市販の妊娠診断補助試薬(妊娠判定キット)により、妊娠しているかどうかを検査することができます。使用する場合は、説明書をよく読んで確認してください。
検査で陽性となっても、流産や、子宮以外の場所に妊娠している「異所性妊娠」などの可能性もあるので、早めに医療機関での診察を受けましょう。

Q.不妊ってなに？

A. 日本産科婦人科学会によると、「生殖年齢の男女が妊娠を希望し、1年間避妊することなく、通常の性交を継続的に行っているにもかかわらず妊娠の成立をみない場合」を不妊といい、約6組に1組の夫婦が、不妊の検査や治療を受けたことがあると言われ、とても身近な問題です。

不妊治療には、医療保険が適用されないものも多く、体外受精や顕微授精は1回の治療で30万円から50万円必要になります。また、心身の負担も大きくなります。

不妊の原因の半分は男性側にあるといわれています。不妊は夫婦の課題ととらえて、**2人で検査や治療を受けることが大切**です。

Q.性感染症って？

A. 性交やオーラルセックスによって相手にうつる病気を性感染症といいます。早めに治療すれば治すことができるものもありますが、再発することも多く、治療が不完全だと慢性化することもあります。がんや不妊症などの原因になることもあります。

性感染症に「感染しないこと」「感染させないこと」が第一です。予防にはコンドームが有効ですので、性交の際は、初めから終わりまでコンドームを装着しましょう。パートナーから再び感染することもありますので、気になる症状があるときは、必ずパートナーと一緒に検査・治療を受けましょう。

※栃木県では、6カ所の健康福祉センター・保健所で、HIV感染症、性器クラミジア、梅毒及び淋病の検査を、原則として無料・匿名で行っています。気になる方はご相談ください。

健康福祉センター・保健所	住所	電話番号
県西健康福祉センター	鹿沼市今宮町1664-1	0289-64-3125
県東健康福祉センター	真岡市荒町2-15-10	0285-82-3323
県南健康福祉センター	小山市犬塚3-1-1	0285-22-1219
県北健康福祉センター	大田原市住吉2-14-9	0287-22-2679
安足健康福祉センター	足利市真砂町1-1	0284-41-5895
宇都宮市保健所	宇都宮市竹林町972	028-626-1114

ようこそ！！ すこやか妊娠サポートセミナーへ

あなたは、自分の将来について考えたことがありますか？
あなたの望む未来の実現に向けて、ライフプランを考えてみませんか？
ライフプランを考える前に、「**知っておきたい豆知識**」をご紹介します。

妊娠・出産には適した時期があります

「何歳までに結婚したい」「子どもは2人ほしいな…」など、将来の家族について考えたことはありますか？

「生理があれば」「男女とも健康なら」いつでも妊娠できる！と考えている方もいるかもしれませんが、そんなことはありません。

卵子の元となる細胞は、産まれた時から女性の体内にあり、後から新しく作られることはありません。そのため、**年齢を重ねるほど卵子へのダメージが蓄積し、老化が進みます。**

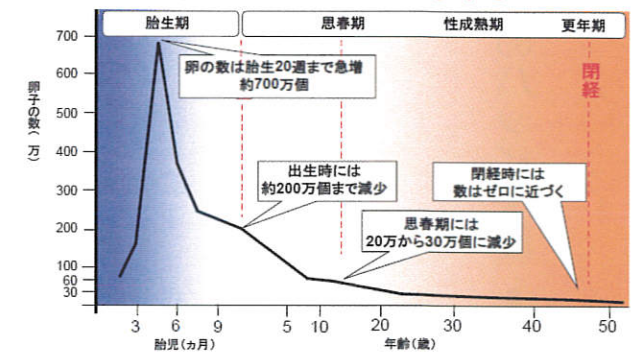
また、子宮や卵巣の病気、環境汚染、**過剰なストレス、偏った食生活、体の冷えや喫煙習慣**は、**卵子の老化を加速**させてしまいます。老化してしまった卵子を若返らせることはできません。一般的に、**女性の妊娠適齢期は25歳から35歳くらい**と言われています。

男性も、精子は毎日新しく作られますが、加齢とともに作られる精子の数は減り、動きも悪くなるため、受精しにくくなります。

日頃から、生活習慣や食生活に気をつけて、健康的な生活を心がけましょう。

卵子の数の変化

卵子は排卵しなくてもどんどん減少する



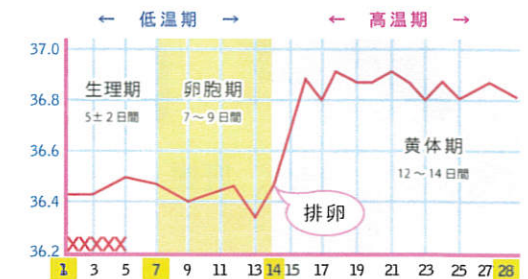
Baker TG: Am J Obstet Gynecol; 110: 746, 1971

若いときの生活習慣が妊娠に影響することもあります。

- **喫煙**は卵子の質の低下や精子数を減少させたり、赤ちゃんにうまく栄養が届けられず、低体重児が生まれることがあります。

- **無理なダイエット**は、女性ホルモンの分泌に影響して生理がストップしたり排卵しにくくなったりします。

女性の方、自分の身体の状態を知るために基礎体温を測りましょう！



基礎体温は、朝目覚めた直後の体温のことです。女性の体温は、ホルモンのバランスにより、一定の範囲内で、周期的な変化をしています。基礎体温をつけることで、月経周期のパターンや、排卵の有無、妊娠しやすい(しにくい)時期などがわかります。