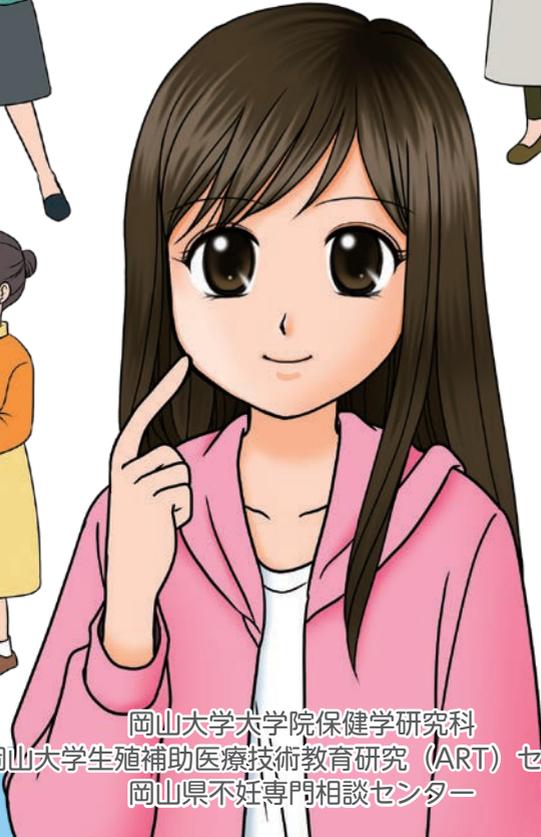


—— まんがで読む ——

せん たく し

未来への選択肢

拡大版



岡山大学大学院保健学研究科
岡山大学生殖補助医療技術教育研究 (ART) センター
岡山県不妊専門相談センター

この本を手に取ったあなたへ

この本を手に取ったあなたは、子どもですか？大人ですか？

学生ですか？教師ですか？お仕事をしていますか？お仕事は好きですか？

人にやさしい職場で働きたいですか？

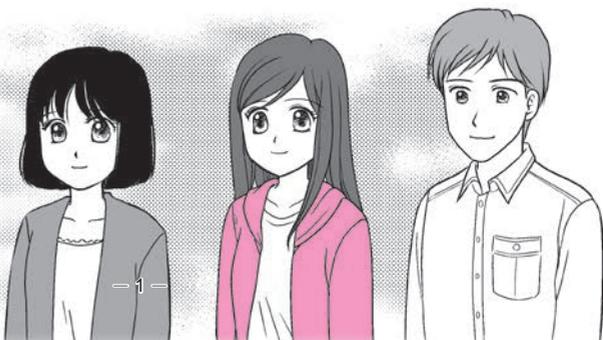
好きな人はいますか？結婚していますか？子どもを持ちたいですか？

どんな相手と一緒に住みたいですか？仕事に生きるパートナー？家庭的なパートナー？

恋愛、結婚、妊娠、子育てには、「する」「しない」も含めていろいろな選択肢せんたくしがあります。ライフプランを考えるのに、どの年齢でも早すぎることも遅すぎることもありません。もちろん、プランを考えても、気持ちが変わったり、予測できない事態が起きたりすることもあります。でも、一度、これからのライフプランを考えてみても悪くはないと思います。運命もあるかもしれませんが、自分で選択できることも多くあります。

もちろん、思った通りにはいかないのが人生です。でも、「知らなかった」「誰も教えてくれなかった」と後悔するのはいやだ…、自分で決めたかったのに…と思う方は多いでしょう。また、誤まちった情報や知識のみでは適切な選択をすることはできません。いろいろ知り、自身で判断さだしたうえで、素敵すてきな生き方をしたくありませんか？

では、この本を読まれた後で、また、お会いしましょう。



contents

- 3 | 未来について考えてみよう
- 6 | Case ① 20代で出産 専業主婦に
- 12 | Case ② 30代で出産 働くママに
- 20 | Case ③ キャリアウーマン 40代で出産？
- 33 | 不妊は思春期から予防できる！
- 38 | 性の多様性と子どもを持つこと
- 42 | 誰かの協力で子どもを持つこと
- 43 | あとがき



— 短大に行つて
すぐ結婚するのも
悪くないなあ

ハッ
ハッ
ハッ

英語の成績はまだマシだし
外国語大学とかも
カッコイイ？

とりあえず
入れそうな大学を
ピックアップして…

なっさけない
なあ！

にゅう

人生の
分岐点
なのに
安易な
子だね

せっかくタイムトラベル中
だったのに
見てらんなくて
出てきちゃったよ

あ、ボク
いわゆる
宇宙人ね

未来から
きたの

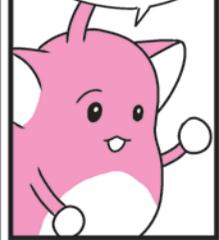
!!!

タイム

「将来」ってのは
大学や就職のこと
だけじゃない

結婚したり
子どもを
持ったりすることも

人生の大切な
選択肢のひとつだよ



わたしまだ
17だよ

好きな人も
いないし

子どもとか
考えたことも
ないよ

未来が見える
テレビで

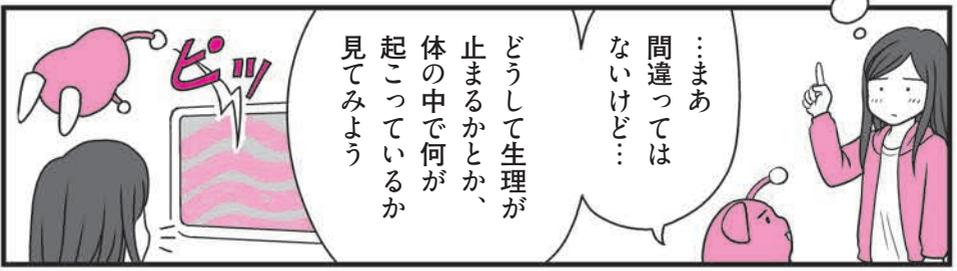
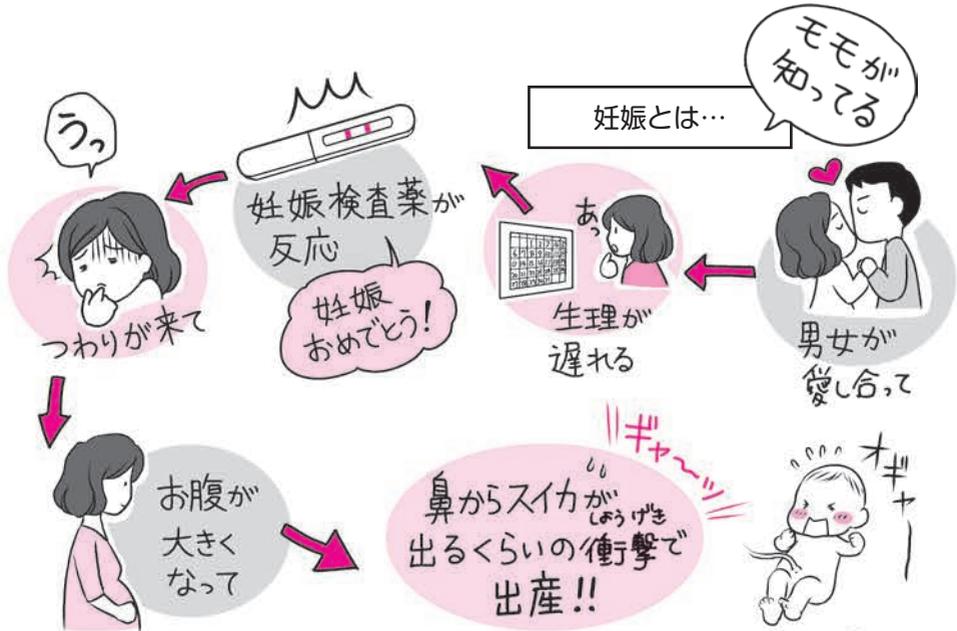
いろんな選択をした
モモの未来を
見せてあげる

だから今、
真剣に考えて
みよう



22歳のモモ
運命の出逢いから5ヵ月で
ゴールイン

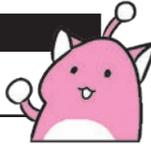




Q

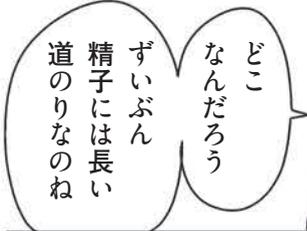
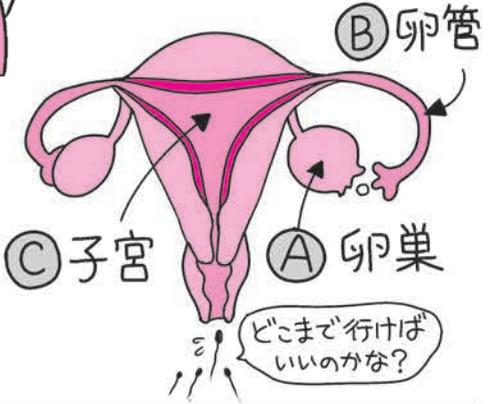
ここで問題!

受精する場所はどこ?



- (A) 卵巣
らんそう
- (B) 卵管
らんかん
- (C) 子宮
しきゅう

※答えはページの下だよ



一番乗りの精子だけがめでたく受精



精子は泳いで泳いで卵管の先まで行き卵管から取り込まれた卵子と出会う



着床して1週間ぐらいで胎盤が作られはじめる
胎盤から出るホルモンが妊娠検査薬に反応するんだよ



7日目にはふかふかの子宮内膜にもぐり込むんだ



そして受精卵(胚)は分裂をくり返しなおよそ5日間かけて卵管から子宮に入り:



泣きやまない

寝てくれない

どうしたらいいかわからない



こっちは泣きたくなっちゃっ
ママは何日もまともに
眠ってないのよ??

誰も解って
くれない

忙しいん
だよ

子どもの世話だけ
してりやいいんだから
楽だろ?

みんなが
わたしの事を
忘れていく

モモとは
もう
遊べないねー

飲み会

とかも

ムリだよわね??



大好きな人との子どもなのに
うまく愛してあげられない

ダメな
ママで
ごめんね...

主婦も
大変なんだね

24時間

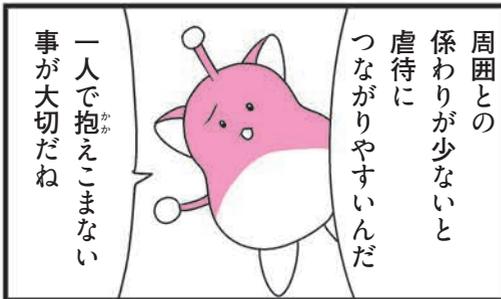
子育てで
思いつめ

ちゃったんだ



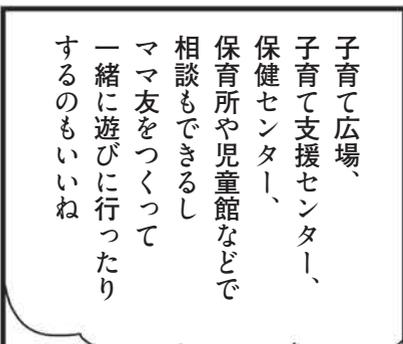
周囲との
係わりが少ないと
虐待に
つながりやすいんだ

一人で抱えこまない
事が大切だね

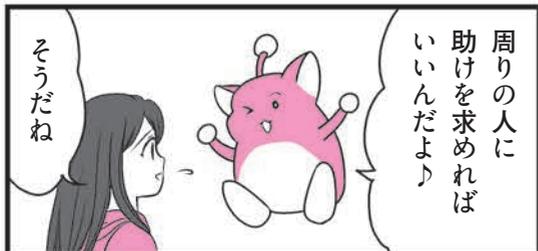




一時保育に預けて
たまにはリフレッシュ
するとかね



子育て広場、
子育て支援センター、
保健センター、
保育所や児童館などで
相談もできるし
ママ友をつくって
一緒に遊びに行ったり
するのもいいね



周りの人に
助けを求めれば
いいんだよ

そうだね



家族計画が
立てやすい

2年後と
4年後に
また
つくろう

歳とってると
妊娠しにく
くなる

妊娠しやすい

体力がある

若いうちの出産のメリット



でもやっぱ
若い頃は
遊んだり
したいかも…



子どもや孫の成長を
長く見守られるのも
素敵だと思わない？

早く出産すると
子どもと
過ごせる時間が
その分長いね

なるほど…

次は仕事をしながら
子どもを持つ未来を
見てみよう



結婚3年目の35歳
アパレル企業で
主任として働くママ

毎日とても
充実してるんだけど...



あっ...

今月も
生理来た:



そろそろ子どもが欲しいのに
なかなか授からない



えっ!!

加齢により
卵子の質が低下??

37歳くらいから
妊娠率は急激に
下がるんですって!?



女性は生まれた時すでに
卵巣の中に一生分の卵子
が作られています

20歳の
卵子

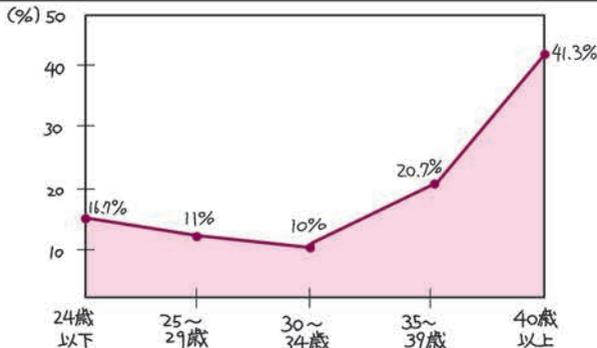


人間の生殖能力は
20代前半がピークで:
年をとった卵子では
妊娠率が低下します



若いつもり
だったのに...

母の年齢と自然流産率



出典：虎ノ門病院産婦人科 母体年齢と流産 周産期医学, 1991



卵巣年齢を推定することもできます

抗ミュラー管ホルモン (AMH)

卵子が入っている袋(卵胞)から分泌されるホルモンで残存する卵子の数が推測できる

そ、そうか...
もう卵子があまり残っていない可能性もあるのね

実年齢よりも卵巣年齢が高い場合も

ヤバイ...

35歳のモモは不妊治療専門クリニックに通つことに...

不妊原因を色々と調べていきますね

まずは次回精液検査をします

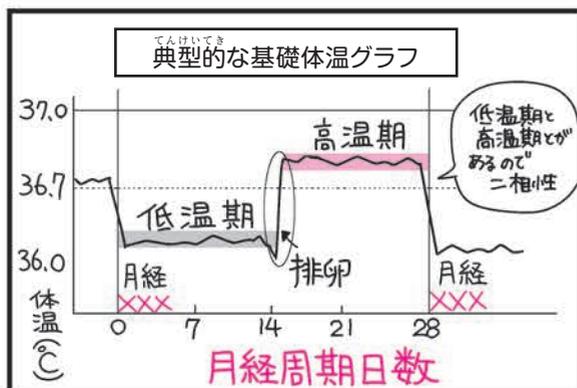
不妊原因は男性にあるかもしれないよ

←夫も連れていく

精液検査

精液の量、濃度、運動率、前進率、正常形態率などを調べます

精子が少なく泳ぎが下手だったら妊娠しにくいよ



婦人体温計

薬局などで購入可能だよ

普通のより目盛りが細かい

基礎体温表

ネットでダウンロードもできる
便利なスマホアプリもあるよ

用意するもの

低温期が続くと...

- ✓ 排卵の有無
- ✓ 月経が来そうな時期
- ✓ 妊娠しやすい時期

無排卵月経かも

高温期が短い...

妊娠しにくい体質かも (黄体機能不全)

月経が遅れて高温期が続くと

妊娠かも!

月経周期が短くなると

子宮内膜症や子宮筋腫かも

基礎体温から色々なことが分かるよ

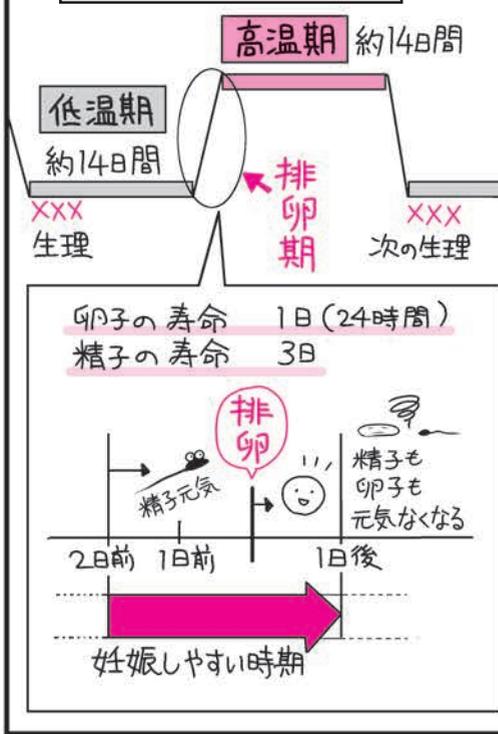


ここで問題！

排卵はいつごろ起きる？



もっとも妊娠しやすい時期



- ①生理中
- ②生理の初日の14日前頃
- ③次の生理の直前

※答えはページの下だよ

高温期になつた日の前日が高もつとも妊娠の確率が高い日ちなみに生理不順の人は低温期が長くなるよ



お二人とも検査でわかる異常はありません

しばらくタイミング法を試みましょう

モモさんだけ通院してください

タイミング？



うまく排卵ができていない場合…

排卵誘発剤はいらんゆうはつざいを使う

(飲み薬・注射)

卵巣を刺激し排卵を起こす

副作用

卵巣が腫れてお腹が痛くなったり

排卵されすぎてふたごやみつごができるかも…

卵巣 あれ

こたえ ③ 生理の初日の14日前頃

タイミング指導とは

超音波検査で
卵胞の大きさを
チェックし
より正確な排卵日を
予測します



直径が
20ミリくらいに
なったら排卵



色々あったけど、その後
仲良くクリニクに通い続け：



なんとか半年後、
妊娠することが
できました

モモさんは35歳を
超えているので一応
お話しておきますが…

年齢が上がるほど
胎児が染色体の
異常を持つ
確率が高くなります

胎児が
先天的な病気を
持っていることも
あるかもしれません



すべての病気が
わかるわけでは
ありませんが
「出生前検査」
というものもあります

受けるかどうか
夫婦でよく話し合っ
てください

命の選別に
つながることも
あるのでね



出生前検査

超音波検査
血液検査などの
スクリーニング検査
(ある程度確率が分かる検査)
や羊水検査などの
赤ちゃんの染色体を
調べる確定診断がある

夫婦でしっかりと
話し合った結果

わたしたちは
出生前検査を
受けませんでした



…うっ

妊娠したらしたで
いろいろ大変

ちょっとのことで
疲れるし…

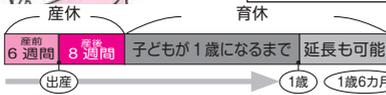
育児休暇中の
引き継ぎも
しつかりして…

大丈夫？
頑張るすぎないでね



産休を取って
なんとか
無事に
出産できた
けど…

産休・育児制度



かわいー



仕事に
家事に
育児に…

とにかく…
とにかく
忙しい



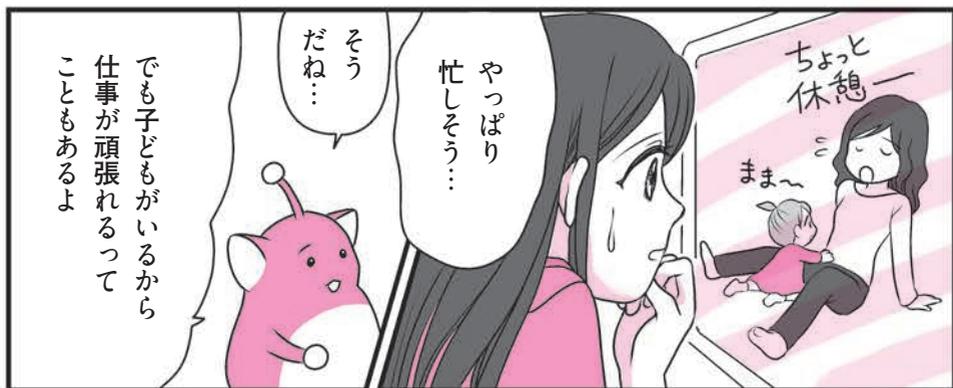
でも夫も一緒に
頑張ってくれるので

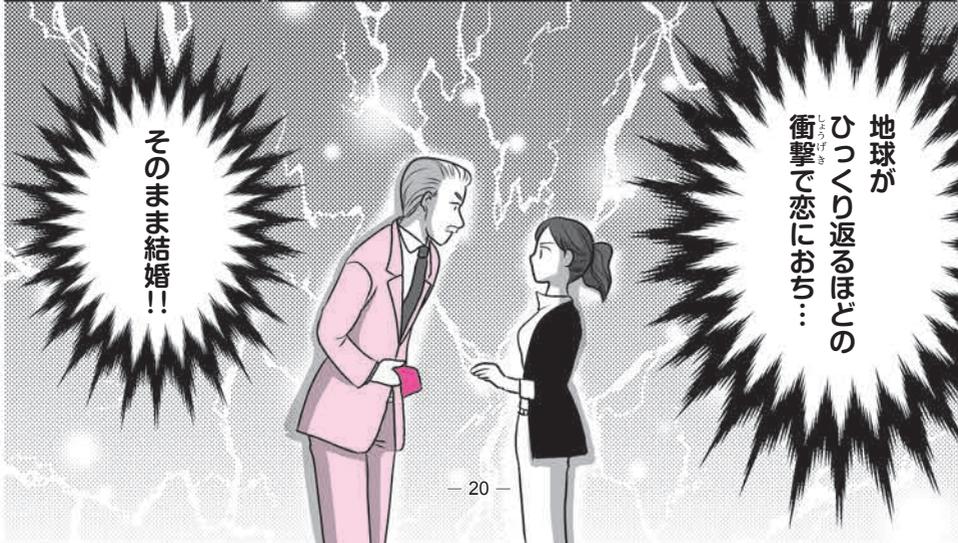
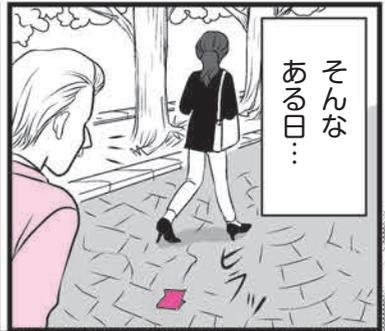
今夜は
オレが
メシ当番

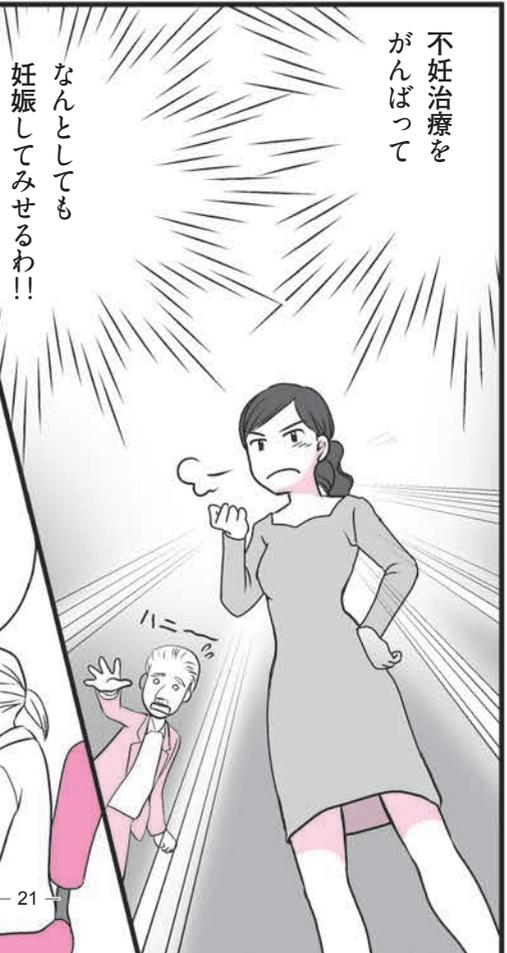
明日はオレが
会社休んで
看病するわ

仕事も子育ても
なんとか両立できてるかな



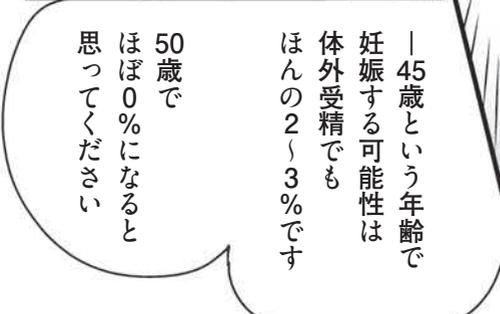






不妊治療を
がんばって

なんとしても
妊娠してみせるわ!!



— 45歳という年齢で
妊娠する可能性は
体外受精でも
ほんの2〜3%です
50歳で
ほぼ0%になると
思ってください

ふにんちりょう 不妊治療のSTEP

① タイミング指導 しどう

② 人工授精 じんこうじゆせい

③ 体外受精 たいがいじゆせい

ステップアップ

年齢的に
タイミング法で
様子を見る
余裕はないと
思います

次のステップの
説明をしますね



じんこうじゆせい 人工授精とは



排卵するタイミングに
精子を直接子宮に注入する

男性から
精液を採取

精子の洗浄・濃縮 せいぞうのじゆんじゆく



あとは自然に
受精して
くれるのを
待つ

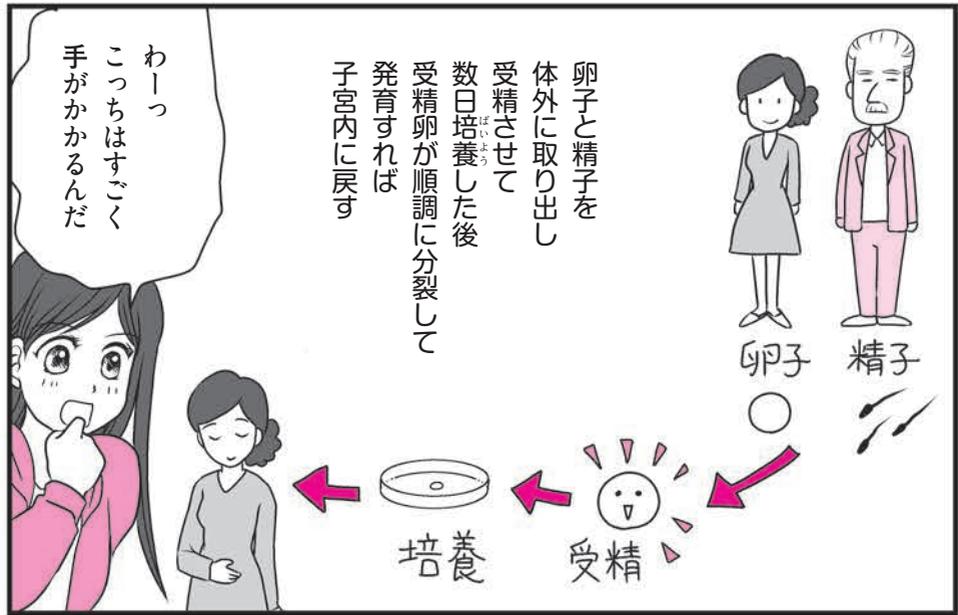
あれ？
名前の割に
自然に近い方法
なんだね

実は膈から卵管の先までの
道のりって精子にしたら
すごく遠いんだ





たいがいじゅせい
体外受精とは

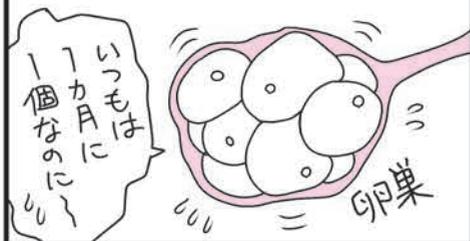


精子はまあ…
自分で出してもらって
採取できるんだけど

卵子を
取り出すのは
けっこう
大変なんだ

そうなの？

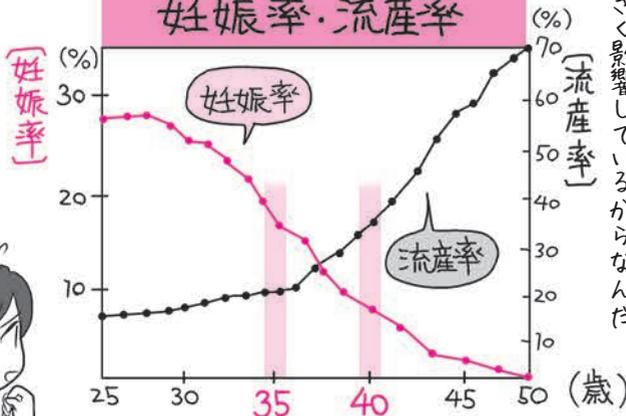
まず、採卵の
何日も前から
薬や注射で
多くの卵胞を
発育させ
排卵を誘発する



そして長く痛い針を
直接卵巣に刺して
採取するんだ



年齢における体外受精での
妊娠率・流産率



30〜50万円ぐらい
費用がかかるけど
42歳までなら
一部助成金もできるよ
でも年齢とともに妊娠率は
低くなるんだ

これは卵子の加齢が受精や流産に
大きく影響しているからなんだ

本当だ…

一方、45歳のモモは…

先生！
実はわたし
若い頃に
「卵子凍結」を
してあるんです



卵子の凍結保存

- ・卵子を凍結して保存すること
- ・がんなどの治療の前に行うことが多いが近年は健康な女性が「仕事に打ち込みたい」「今はパートナーがいない」などの理由で、自分の卵子を若いうちに採取・保存しようとする例が増えている
- ・将来の妊娠に備えたい女性が海外に渡っていることも報道されている

実際は

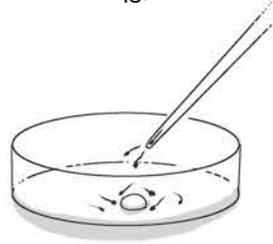
- ・受精卵に比べて未受精の卵子は凍結すると壊れやすい、高齢での妊娠出産になるため母体の病気が発症しやすいなどリスクもある
- ・卵子1つ当たりの妊娠率は低い
- ・倫理的・医学的課題が多い



体外受精 (通常法)

卵子ひとつに
濃度を調整した
精子を振りかける

精子の数は
数万個！



顕微授精

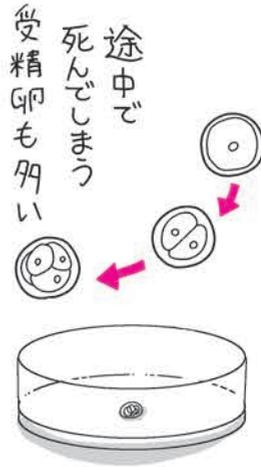
卵子にひとつの精子を吸った
ガラス針 (インジェクションピペット)
を注入



よく運動していて
元気そうな精子を選ぶ



受精卵(胚)は
シャーレ(ディッシュ)の中で
培養される



そして正常に育った受精卵(胚)を
カテーテルで子宮内に移植いしょく



これで
妊娠ねん



ところが…

残念ながら
着床
しません
でした…

今回は
失敗です



若い時の採卵でしたから
妊娠率は20%くらい
でしょうか…

もし、今の年齢の卵
だったら5%切りますよ

そして採卵
から始めると
治療費は
1回
30〜50万円

あと何回
すればいいんだろ

若い卵子があれば
妊娠は不可能では
ないけど

高齢妊娠は
妊婦のリスクも
高くなるよ



どうしても
自分で妊娠できない場合
また違う選択肢も
あるけど…色々な
倫理的な課題もあるよ

卵子提供

日本では現在
認められていない
精子提供
日本でも何十年前前から
行われている

病気などで
自分の卵子や精子が
使えない場合、
第三者から
提供してもらう
事もある

日本では
無償提供じゃ
ないヒトダメ



よく
考え「ひきや

生まれつき
子宮がなかったり、
子宮頸がん^{子宮頸がん}で
子宮を摘出したりした人も
道がないわけじゃないよ
現にスウェーデンで子宮の
ない女性が子宮移植をして
子どもを産んだと
ニュースにもなったよ

20~30代女性で
子宮頸がんが増加!
がん検診受けようね!



代理出産



体外受精させた受精卵(胚)を
別の女性の子宮に移植

他人に産んでもらう
わけだけど…
遺伝子的には
自分の子だね



受精卵を凍結
しておけば
何歳でも子どもが
産める事になる



でも命の問題だから
安易に考えちゃ
いけないよね
出産には危険もあるし
現実もよく知らなければね

難しい
問題だね…



※代理出産は現在日本では認められていない

45歳のモモ姉さんは
…これから
どうするんだろう

不妊治療は
大変だよね…
残りの卵子が
上手く着床すると
いいけど…

モモ姉さんはずーっと
仕事を頑張ってきた

結婚や子どもの事は
二の次だったんだよね



でも大好きな人ができたら
その人の子どもを産みたいと
思う女性も多いよ

もちろん人生、
子どもが全てじゃない

結婚を
しないっていう
生き方もあるよね



子どもがいなくても
幸せな夫婦も多いよ

ふたりの時間が
たくさん持てる

養子として
きてくれた子どもが
家族に加わることも
あるかも

それぞれ
素敵な選択だね



3つの未来を
見てみたけど…
どう？

うーん
みんな
頑張っていたけど
大変そうだったね

共通して言えることは
「子どもを持つこと」に対して
ビジョンがしっかりして
なかったことだね

こんなはずじゃ
なかった〜り

こういう現実が
あることを知って
少しでも
考えておくと
いいよね

いろんな選択肢と
可能性があるよ

うん…

しかし
わたしに子どもが
育てられるかなあ

なんか
無理な気が
してきた

そりゃあ
楽しいかもし
れない

でも
モモのご両親だって
同じだったんだよ

えっ？

赤ちゃんは
かわいけど…

初めてのことばかりで
不安なのはみんな一緒だよ



でも子どもは
とにかく可愛いし

毎日の成長は
ほんと嬉しい！

生きることに
張りが持てるよね



子どもを持って
わかる事も
いっぱいある



子育てを通じて
親も人生勉強できるんだ

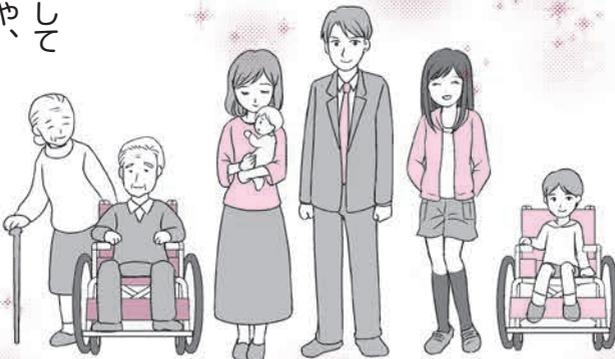
例えば
「こんな風に育ててもらったんだ」
と自分の親に対する
感謝の気持ち
が深まるとかね

肩でも
もみます



身近な人とのつながりを通して
命がかげがえのないものと
改めて気がつくよ

そうして
自分や、
自分以外の命も
大切にしたいと
思うんだね





いろいろな形があるけれど
家族をつくるのもいいもんだよ



自分以外にも
大切な命がある人生って…
素敵でしょっ?..



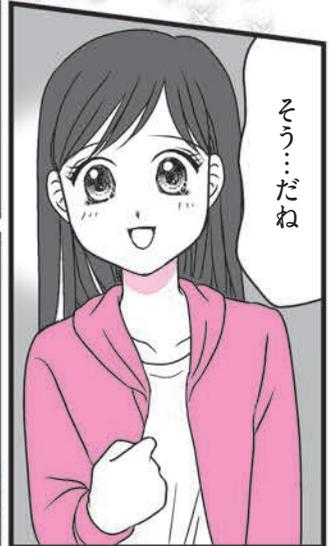
はあ?

早速
基礎体温を
測って
将来に
そなえよう!



はあ~い

なに言ってるの
高校生!
今は勉強
しなさい!



そう…だね

END

不妊は 思春期から 予防できる!



思春期はからだが変わ化する大事な時。この時期の生活リズムや食生活の乱れが、知らず知らずのうちに将来の妊娠に影響する可能性があります。

ここでは代表的な病気を、チェック項目形式で紹介しましょう。自分にあてはまるところがないか、チェックしてみよう!

—からだに聞いてみよう—

どんな病気?

日本で一番多い性感染症で特に10代20代にかけて感染者が多い傾向に。感染していても気がつかないことが多く、パートナーにも感染させてしまうことがあります。女性の場合、不妊症や子宮外妊娠の原因となることも。

こんなお悩みがある人は

クラミジア感染症

の可能性があるかも…

男性Check!

- 尿道からの分泌物
- 軽い排尿痛
- 尿道のかゆみや不快感
- 精巣上体の腫れ

女性Check!

- おりものの増加
- 下腹部の痛みや不快感
- 性交時の痛み

不特定多数の人と
性交は行わない!

コンドームを
正しく
使用する

予防が大切だよ

あまり症状が
ないことが多いよ
気になったら検査を
受けることだね

Check!

□月経不順である

□にきびやむだ毛が気になる

□少し太った・もしくは痩せた

← こんなお悩みがある人は

多嚢胞性 卵巣症候群

の可能性があるかも…

どんな
病気？

卵巣内でたくさんのお卵が成長し始めますが、中途半端なところで止まってしまう。排卵できる成熟卵胞まで成長しにくいことから、月経異常や不妊を引き起こすことがあります。卵巣の中で少し多めに男性ホルモンが作られることがあるため、症状として、多毛やにきびなどがみられます。将来、肥満や糖尿病、高脂血症も起こりやすくなるので、生活にも注意が必要です。

Check!

□ずきずきと耐え難い生理痛が長く続く

□月経時以外でも下腹部に違和感がある

□ひどい貧血がある

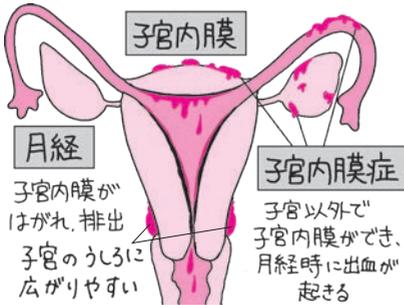
← 早い人は10代からはじまります

子宮内膜症

の可能性があるかも…

どんな
病気？

毎月、不要になった子宮内膜を血液とともに子宮口から排出する、これが月経です。
子宮内膜症は、子宮の内腔以外の場所で子宮内膜と似た組織ができ、その場所で月経が起きてしまいます。出血と吸収を繰り返すうちに溜まった血液により周囲の臓器と癒着し、広がっていきます。比較的若い世代に多くみられます。



がまんしているうちにひどくなり、
ゆくゆくは不妊症につながるかも！
もしも辛いときは早めに病院へ行こう



—思春期のダイエット・交際・タバコについて—

Check!

- 完璧主義
- 負けん気が強い
- 自分に厳しい
- 他人の目が気になる
- 他人に頼らず解決しようとする

「思春期やせ症」になりやすい人の主な特徴

真面目な性格の人に
多いんだわ



どんな病気？

思春期やせ症

現代日本のスリム志向とともに増加している思春期の子どもに発症する摂食障害、心の病気のひとつとされています。中学生から高校生の女子に多くみられますが、最近では小学生にも広がっています。ストレスを拒食や極端なダイエットで解消しようとしてしまうことで体重が減少し、生命に関わる場合もあります。無月経などの症状が現れ、不妊の原因になることもあります。海外では「やせ過ぎ」は10代少女への悪い見本になるとして、ファッションショーに出演禁止になったモデルもいます。

BMI計算

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

BMI 値	や	せ	18.5 未満
	ふ	つ	18.5 以上 25 未満
	肥	満	25 以上 30 未満

要注意!

- 自分の希望を、気軽にパートナーに伝えることができない
- パートナーを怖いと思うことがある
- 自分の気持ちよりもパートナーが怒らないかが基準で行動する
- パートナーの言動には意見できないと思っている
- 自分がしたいことでもパートナーの機嫌をうかがって行動する
- パートナーとの約束に縛られた気持ちになる

デートDV

デートDVとは交際相手からの暴力のこと。身体的なことだけでなく、精神面などの暴力もあります。メールチェックや他の友だちと会うことへの制限など「束縛系」のデートDVも多く「愛されている」と勘違いされることもあります。



不妊を心配する前に
つき合い方から考えようね

ひとりでは
かかえきれないぞ



どんな影響があるの？

タバコ の健康被害

タバコに含まれる有害物質は、がんや心筋梗塞などの病気を引き起こします。さらに卵子の老化に関連する可能性が指摘されています。また、妊娠中の喫煙は、流産や早産、低体重児の発生率、さらには乳幼児突然死症候群のリスクも高まるといわれています。

喫煙は美容にも影響します。タバコに含まれる有害物質により皮膚は慢性的な栄養失調状態となり、シミやシワが増え、肌の老化が早まってしまいます。

タバコによるダメージはゆっくりと進みます。若いうちはそれほど実感がないかもしれませんが、着実に「美しさを奪っていきま



しみやしわが増えるのイヤだなあ...

お金もかかるし体にもよくない!



を奪っていきま

知っておこう!

どんな病気？

風疹の抗体 ちゃんと持ってる??

風疹はウイルスにより発熱や発疹が出る病気です。特に妊娠初期の女性が感染すると生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓などに障害が出る「先天性風疹症候群」の危険性が高くなります。

「先進国で風疹の流行が起こる国は日本だけ」とも言われています。2013年、日本での流行時、アメリカでは妊婦の日本への渡航を自粛するように呼びかけられました。

風疹は、ワクチンを打っていても抗体が出ないこともあります。現在、抗体が十分でない人が予想以上に多く、流行が起きやすいことが問題視されています。多くの自治体が無料で検査を実施しているので、検査を受け

ましょう。風疹は例年、春から夏にかけて流行します。妊娠を考

予防接種をうけることでみんなが妊婦さんを守ることもつながるよ

る際にはもちろん、妊娠を考

特に

男性 昭和37年4月～平成元年3月生まれ

女性 昭和54年4月～平成元年3月生まれ

はワクチンの予防接種さえもしていない方が多い世代です



疑問や不安があれば
いろいろな相談窓口もあるよ



お子さんをほしい方からの 相談コーナー

結婚して2年になります。

子どもがほしいと思っており、避妊もしていませんが妊娠しません。そろそろ、産婦人科を受診した方が良いでしょうか？

職場は男性や独身女性ばかりなので、不妊治療を始めることは言い出しにくく、頻回に通院することになり、仕事を休むことが多くなるのではと心配しています。

相談員より

2年間、子どもがほしくてできない状態は、不妊症と呼ばれます。お子さんを持ちたいと思われるようであれば、産婦人科で検査をしてみた方がよいと思います。男性の精液検査もありませんので、ご夫婦で行くことができれば、よい良いです。夕方や休日外来診察をしている施設もありますので、仕事と両立できるように検査や治療を進めることとなります。

検査で、異常がなければタイミング法から行ってみることも可能です。内服での排卵誘発や人工授精を行う場合もありますが、月に1〜2回程度の受診になります。連日の注射による排卵誘発を行うことになった場合でも、自宅での自己注射という選択肢もあります。不妊治療と仕事を両立する職場の環境づくりをしていく方法はケースバイケースです。一緒に考えていきましょう。

Aさん 30歳・女性



結婚して3年目です。2回妊娠し、2回とも流産になりました。

1回目は、超音波検査でも赤ちゃんの袋のみで胎児は見えませんでした。2回目は胎児の心拍も確認でき、妊娠8週頃に分娩予定日も決まりました。妊娠届を出して、母子手帳をもらって、最初の妊婦健診で受診したところ、胎児の心拍が止まっていました。

病院では、「運が悪かったけれど、また、頑張りましょう」と言われました。このように子どもができないのは不妊症でしょうか？また、次も流産するのではないかと不安で、妊娠するの自体も怖くなっています。

相談員より

妊娠しても子どもが育たず、2回以上、流産や死産を繰り返した場合は、「不育症」と呼ばれます。胎児に偶発的な染色体異常がある場合もありますが、2回以上流産や死産を反復する場合は、何か他の原因がかかっている可能性もあります。そのようなリスク因子があれば、見つけて治療することで、次の妊娠がうまくいく率は非常に高くなります。

また、不育症の女性は不安やうつを抱えやすくなることも知られています。正確な医学的情報にたどり着くことで、不安は軽くなります。国も、各都道府県の不妊専門相談センターなどで不育症の方を支援するような体制を整えています。いつでも、ご相談ください。

Bさん 36歳・女性



ひとこと
memo

産婦人科を受診すべき時期は、それぞれの背景により異なります。すぐにも子どもがほしい場合は何歳でも、また比較的高齢で結婚され、将来は子どもがほしいと思っている場合などには、早めに産婦人科を受診してみる価値はあります。

月経不順、月経痛が非常に強い、若いころにクラミジアに感染したなどの場合は、不妊症のリスクがあります。一度検査してみてもよいでしょう。検査で異常があっても、すぐに治療するかどうかは、よく相談してから決めればよいと思います。

性の多様性と 子どもを 持つこと



性別のことで悩むこともあるかもしれないですが、多くの専門家が相談に乗ってくれます。悩んでいるのは一人ではありませんし、それを克服している多くの人々がいます。未来への選択肢として知っておくとよいこともたくさんあります。子どもを持ちたいと思った時にはいろいろな方法があります。養子や里子などに加えて、生殖医療も利用されています。

ターナー女性

女性型の性染色体はX染色体が2本(XX)ですが、ターナー女性ではX染色体が1本です。思春期に身長が伸びにくいため、成長ホルモンなどで身長を伸ばすこともあります。約8割のターナー女性では月経が起ころらず、残りの約2割の女性も早い年齢で月経がなくなることが多いため、妊娠しにくくなります。

月経がある場合には、将来の妊娠のために卵子を凍結保存しておくことも行われます。また、月経がない場合には、卵巣内に卵子がなくなっていることもあります。子どもを持ちたいターナー女性の場合、海外では、第三者から卵子の提供を受けて体外受精で子どもを持つことも行われています。

2017年、日本のNPO法人「卵子提供登録支援団体(OD・NET)」は、第三者のボランティア女性から卵子の提供を受けた体外受精により、卵子のない女性が無事に出産したことを発表しました。

いろいろな情報を持つことで自分の身体を守ったり、自分らしい選択をしたりすることができるんですね。



性別を判断する

たくさんさんの要素

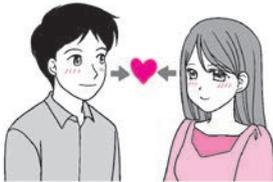
性別を判断する要素はたくさんあります。

身体の性

身体の性は、①性染色体(男性はXY、女性はXXなど)、②外生殖器や内生殖器の状態(ペニスや精巣があるか、子宮や卵巣があるか)、③性ステロイドホルモン(男性ホルモン、女性ホルモン)などの要素から成り立っています。思春期には、二次性徴により男性的、あるいは、女性的な体形へと変化します。自身や他者が認識する外見の性的特徴は、ホルモン療法や手術などにより変化します。

好きになる性(性的指向)

どの性を好きになるかを「性的指向」といい、その人に固有のもので、無理矢理に変えることはできませんし、変えようとする必要もありません。ただし、成長期はいろいろと揺れ動く時期でもあり、自分もつ性的指向を断定するには、少し時間をかけて見ていくことも必要です。



異性愛(ハテロセクシュアル)

異なる性の人(男性なら女性、女性なら男性)を好きになる。



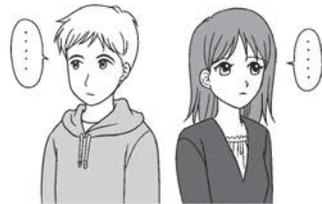
同性愛(ホモセクシュアル)

同じ性の人を好きになる。男性が男性を好きな場合はゲイ、女性が女性を好きな場合はレズビアン。



両性愛(バイセクシュアル)

男性も女性も好きになる。



無性愛(アセクシュアル/エイセクシュアル)

ア(エイ)は否定の意味。どの性にも恋愛感情を持たない。

心の性(性の自己認識)：性自認

心の性(性の自己認識：性自認)とは「自分は男」あるいは、「自分は女」という認識です。あなたは自分を男性だと思えますか、女性だと思えますか。

性別には、「身体の性」と「心の性」がありますが、多くの人はこれが一致しているため、ふだんは意識することもなく過ごしています。しかし、全ての人が一致しているとは限りません。

心の性を否定することは自分を否定することにつながり、生きることが困難になります。「からだ」よりも「こころ」の性の方が自分自身と感じると思っています。

身体の性と心の性が異なるトランスジェンダーの人が自分の心の性に従って生きていくためには、まわりの理解と協力が必要です。

トランスジェンダーの人々のうち、身体の性を変えるための治療を行う人々の診断名として「性同一性障害」があります。ジェンダークリニックなどの専門の医療施設で支援が行われています。

表現としての性別

髪形や服装などにより表現される性別のこと(性別表現)。他にも言葉使用や声の出し方などいろいろな方法で表現されています。

役割としての性別

性別は、社会で役割を果たさなければならなくなるときにも強く自覚されます(性別役割)。家庭で娘や息子として過ごすとき、また、学校で女子生徒として、あるいは、男子生徒として活動するときには、性別を自覚せざるを得ません。

他にもいろいろな社会的

な性別が・・・

社会的な性別は、検査ではわかりません。他の人々との関わりの中で明らかになってくるものです。



シスマン



トランスウーマン



シスウーマン



トランスマン

シスジェンダーとトランスジェンダー

心の性と身体の性が一致している場合はシスジェンダー、一致していない場合はトランスジェンダーと呼ばれます。

多様な性のあり方

性のあり方は多様です。人間社会も、お互いの多様性を尊重することで、人びとは生きやすくなります。

性的マイノリティ、LGBT

性別を決定する要素は多く存在していますが、性的指向、性自認、その他の性別などが多数派ではない人々は、広く、性的マイノリティと呼ばれます。

「LGBT」(L: Lesbian、レズビアン、G: Gay、ゲイ、B: Bisexual、バイセクシユアル、T: Transgender、トランスジェンダー)という言葉もあります。性的マイノリティ、LGBTの人々は約8% (約13人に1人)ともされます。

体の性別に違和感が強くなったら

心の性と身体の性が一致しないトランスジェンダーの人の多くは、思春期になり二次性徴で身体が変化するとつらい気持ちになります。心の性が男性の場合、月経が来ると「自殺したい」などと話す場合もありますし、心の性が女性の場合、ひげが生え、声が低くなることには恐怖感を持ちます。

現在、トランスジェンダーの子どもに対して、GnRHアナログと呼ばれる薬を使うことで、思春期の身体の変化(二次性徴)を一時的に止めておく治療が行われています。

LGBTの人々が結婚したり、子どもを持つたりすること

ゲイ(男性を好きになる男性)やレズビアン(女性を好きになる女性)の人々の結婚(同性婚)を認める国は増えていますが、日本では認められていません。しかし、2015年には日本でも東京都渋谷区で、同性カップルがパートナーであることを公的に認める制度が始まりました。他にもこのような制度を持つ自治体が増えていきます。

LGBTの人々が子どもを持ちたいと考えたとき、養子や里子を迎える以外にも、海外では、第三者から、精子や卵子の提供を受けて生殖医療で子どもを持つことも行われています。また、日本でも一部のケースでは提供精子や提供卵子による生殖医療が行われています。

人工授精や体外受精については22〜27ページを、また、第三者の助けをかりる生殖医療については28ページと42ページをご覧ください。

誰かの協力で 子どもを 持つこと

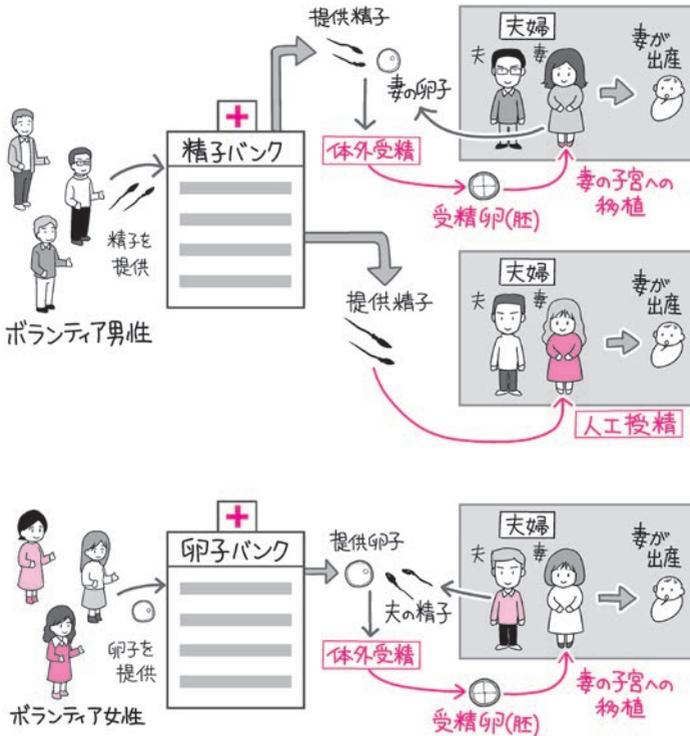


日本においても、第三者の精子や卵子の提供を受けて行われる人工授精や体外受精などの生殖医療が行われています。現在、日本には、これらを行うのか、禁止するかという法律はありません。

第三者の精子や卵子、第三者のカップルの受精

卵などの提供、第三者の女性による代理出産などにより子どもを持ちたいと思った時に、現在の日本では認められていないこともあります。しかし、海外では行われていたり、一部の日本の施設で行われていたりする場合があります。

現実の日本社会においても、このように、未来への選択肢はたくさんあります。しかし、これらの方法にはメリットとデメリットがあり、その是非については、いろいろな意見を持つ方がいます。さらに情報を集めたり、いろいろな人と議論したりして、今のうちから自分の考えを持つておくことが重要です。



あとがき

この本は、単に知識を持つてもらおうという目的で作られたわけではありません。ライフプランの選択肢は、年齢によっても、住んでいる地域によっても異なります。国の経済状況や平和かどうかによっても、また、時代とともに変わる生殖医療の進歩やそれに伴う倫理的な考え方や法律によっても異なります。

新聞、テレビ、インターネットなどの中で、情報はあふれています。だまそうしたり、偏った考えを押し付けようとしたりする情報もあります。新しい情報に対して自分の考えを持って、適切な判断をするという経験を早いうちから、また、日頃からすることが重要です。この本は、その契機にしてもう一つを目的に作られました。

自分一人の意見では、考えが偏ってしまいます。多くの人々と話してみてください。そして、それぞれの意見を尊重してください。この本を読み終わった後で、あなたは、「正解や不正解がない問題」であることがわかりになったかと思います。でも、「知って、考えておくべき問題」であることもわかりになったかと思います。

この本は、2014年度「岡山県妊孕性等普及啓発標準プログラム」等作成事業により作った本をもとに、情報を追加した拡大版です。さらに多くの人々が手に取ってくれることを願います。従来版も引き続きご利用ください。

2018年 春

岡山大学大学院保健学研究科・岡山大学医学部保健学科
岡山県不妊専門相談センター「不妊・不育ところの相談室」
おかやま妊娠・出産サポートセンター「妊娠・安心相談室」
岡山大学生殖補助医療技術教育研究（ARR）センター

中塚 幹也

岡山県、岡山大学では、
妊娠や不妊症などについて知りたいという方に、
いろいろな相談窓口を用意しています。
どなたでもご利用いただけます。
また、保健教育、性教育などに関与している方への
支援も行っています。
お気軽にご相談ください。



相談したい。情報がほしい。

おかやま妊娠・出産サポートセンター「妊娠・安心相談室」

Phone & FAX: 086-235-7899

E-mail: ninshin@okayama-u.ac.jp、または、anshin@okayama-u.ac.jp

<http://www.okayama-u.ac.jp/user/ninshin/>

岡山県不妊専門相談センター「不妊・不育ところの相談室」

Phone & FAX: 086-235-6542

E-mail: funin@cc.okayama-u.ac.jp

<http://www.cc.okayama-u.ac.jp/~funin/>

もっと情報がほしい。

仲間で打合せをしたい。セミナーを開きたい。



岡山大学鹿田キャンパス・医学部保健学科棟 2階「リプロカフェ」

岡山大学「たまり場」構想

Phone & FAX: 086-235-6538

E-mail: josan@cc.okayama-u.ac.jp

<http://www.okayama-u.ac.jp/user/josan/>



知っておきたいシリーズ

- ①いのちのはじまりの旅
- ②年齢と卵子や精子のかんけい
- ③妊娠・出産・子育て事情
- ④出生前検査

ライフプランを考えるあなたへ
—まんがで読む—
未来への選択肢



動画教材



YouTube

中塚研究室

検索

YouTube 中塚研究室

中塚研究室リプロトーク① 妊娠・出産と年齢の関係(卵子の老化 不妊治療 生殖医療 高齢出産)

視聴回数 915 回

チャンネル登録 10

岡山大学大学院 保健学研究科 中塚研究室
2015/05/24 に公開

岡山県と岡山大学大学院保健学研究科 中塚研究室(教授:中塚幹也)が、特に若い人々に向けて「妊孕性(にんようせい:妊娠にいたる能力)」に関する適切な情報を提供できるよう、啓発動画を作成しました。

もっと見る

ライフプランを考えるあなたへ

まんがで読む

未来への^{せんたくし}選択肢

拡大版

2018年3月 初版第一刷発行

JSPS 日本学術振興会 科学研究費助成事業

基盤研究 (B) (一般) 26293112

配偶子凍結保存の増加と「ライフプラン」

「ジェンダー観」の変化に関する学際的研究

発行 岡山大学大学院保健学研究科 中塚研究室

監修 岡山大学大学院 教授 医学博士 中塚幹也

編集 岡山大学大学院保健学研究科

マンガ 山吹あらら

印刷 友野印刷株式会社

※本書を無断で複写・複製・転載することは、著作権法上の例外を除き禁じられています。

ライフプランを考えるあなたへ

—— まんがで読む ——

未来への選択肢



拡大版