

まんがで読む

せん たく し

# 未来への選択肢



「にんようせい岡山県妊孕性等普及啓発標準プログラム」等作成事業  
岡山県保健福祉部健康推進課  
岡山大学大学院保健学研究科

## 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？

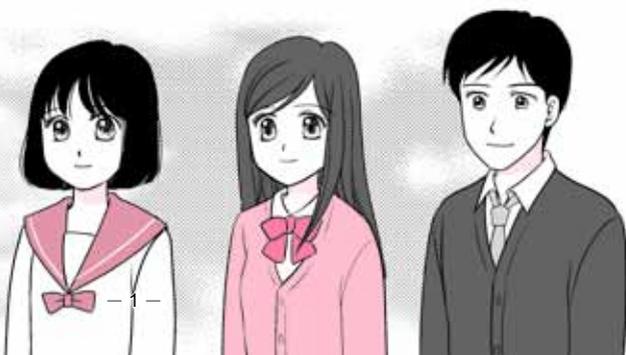
好きな人はいますか？結婚していますか？子どもを持ちたいですか？

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、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ないませんが、自分で選択できることも多くあります。

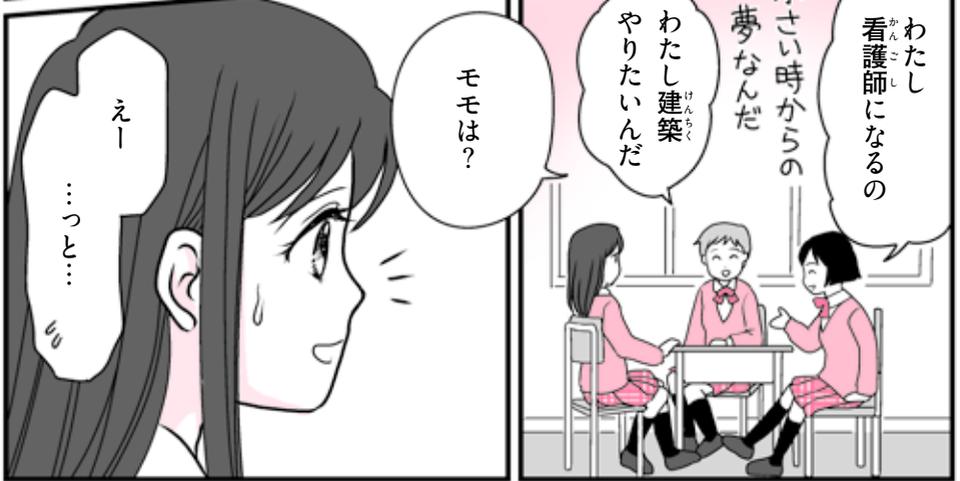
もちろん、思った通りにはいかないのが人生です。でも、「知らなかった」「誰も教えてくれなかった」と後悔するのはいやだ…、自分で決めたかったのに…と思う方は多いでしょう。また、誤まちがった情報や知識のみでは適切な選択をすることはできません。いろいろ知り、自身で判断さだめたうえで、素敵すてきな生き方をしたくありませんか？

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 | 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

ダッ  
ダッ  
ダッ

「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  
産んだりすることも

人生の大切な  
選択肢のひとつだよ



わたしはまだ  
17だよ

カレシも  
いないし

子どもとか  
考えたことも  
ないよ

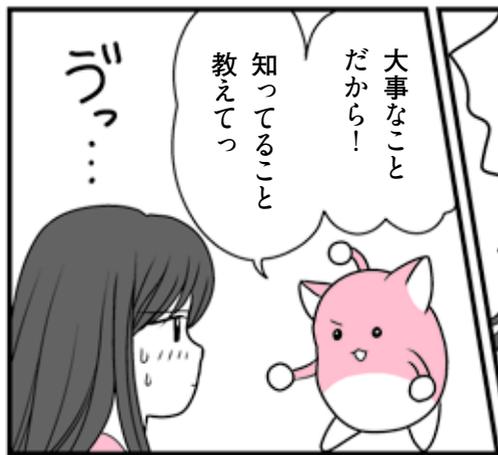
未来が見える  
テレビで

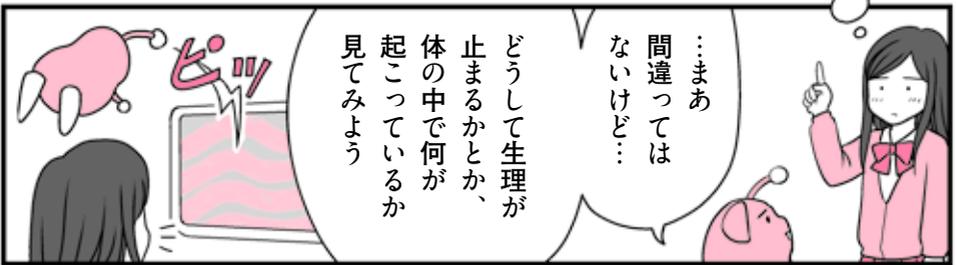
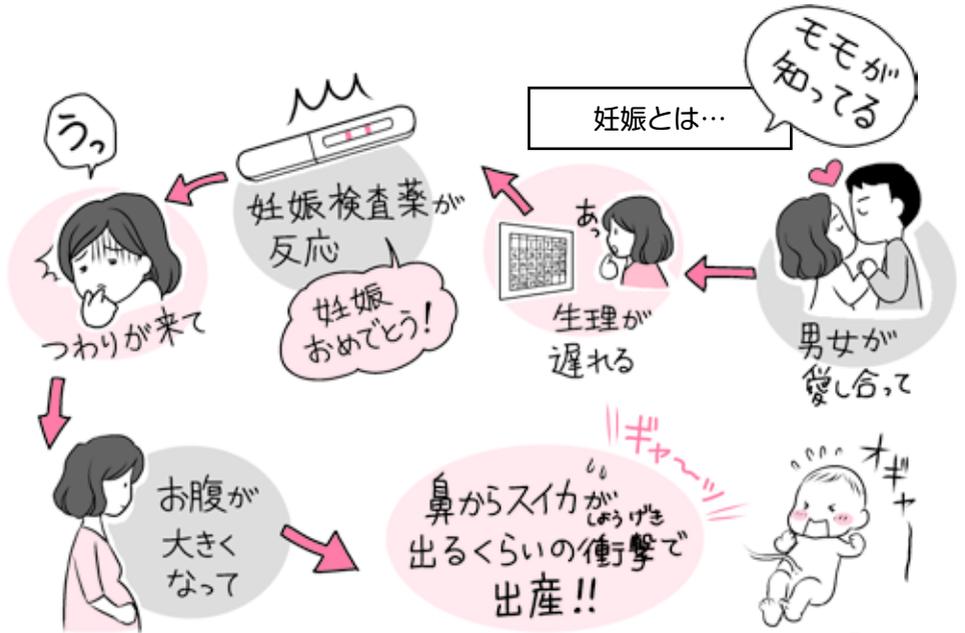
だから今、  
真剣に考えて  
みよう

いろんな選択をした  
モモの未来を  
見せてあげる



22歳のモモ  
運命の出逢いから5ヵ月で  
ゴールイン







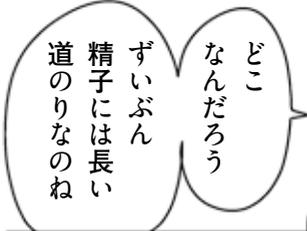
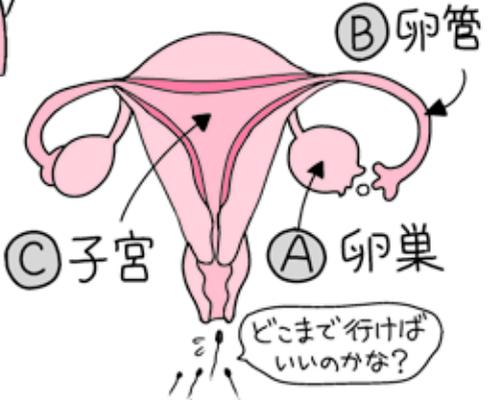
ここで問題!

受精する場所はどこ?

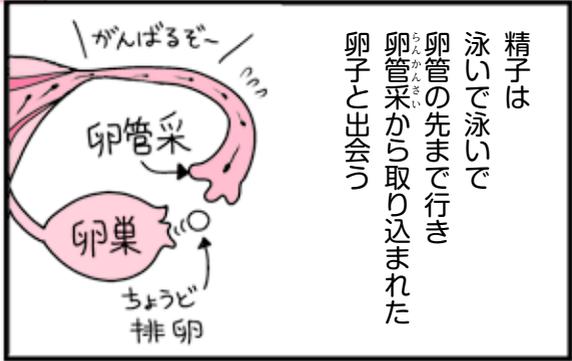


- ① 卵巣
- ② 卵管
- ③ 子宮

※答えはページの下だよ



どこまで行けばいいのかな?



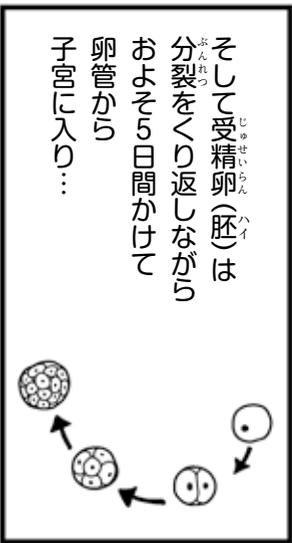
精子は泳いで泳いで卵管の先まで行き卵管采から取り込まれた卵子と出会う



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  
ムリだよな?



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

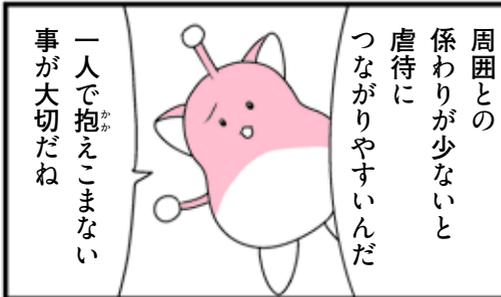
24時間

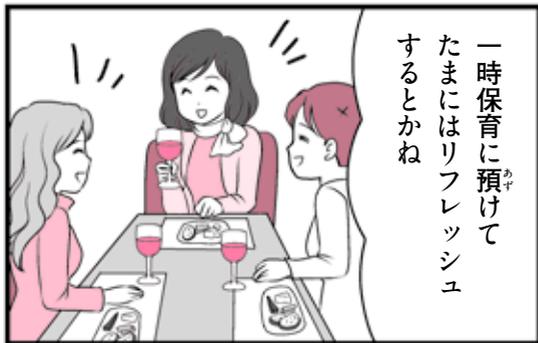
子育てで  
思いつめ  
ちゃったんだ



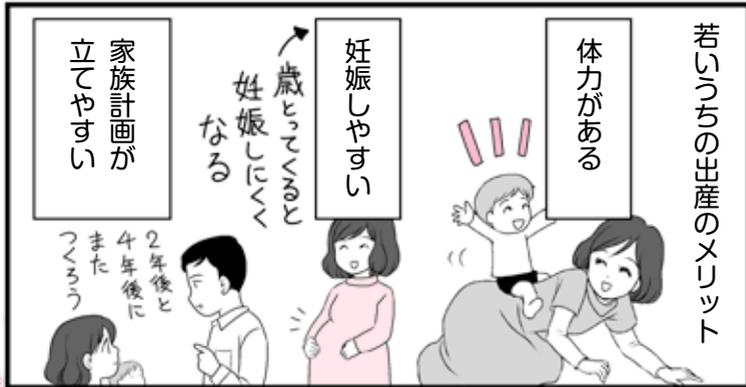
周囲との  
係わりが少ないと  
虐待に  
つながりやすいんだ

一人で抱えこまない  
事が大切だね





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



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

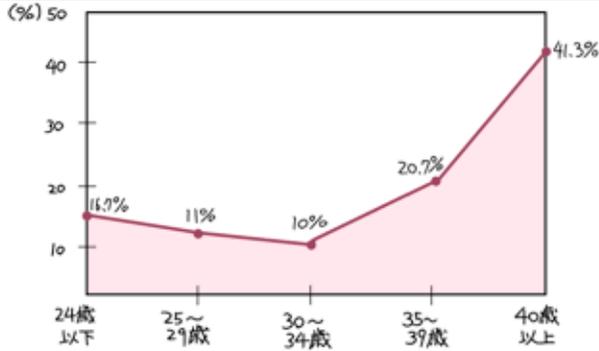


人間の生殖能力は  
20代前半がピークで:  
年をとった卵子では  
妊娠率が低下します



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...

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

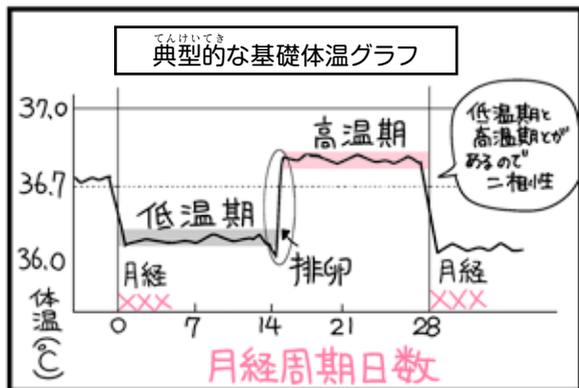


←夫も連れていく

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

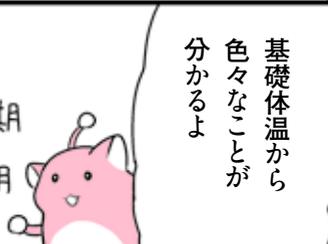
用意するもの  
普通のより  
目盛りが細かい

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

低温期が続くと...

無排卵月経かも

- 排卵の有無
- 月経が来そうな時期
- 妊娠しやすい時期



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

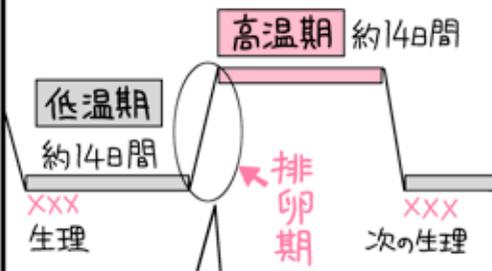


# ここで問題！

排卵はいつごろ起きる？

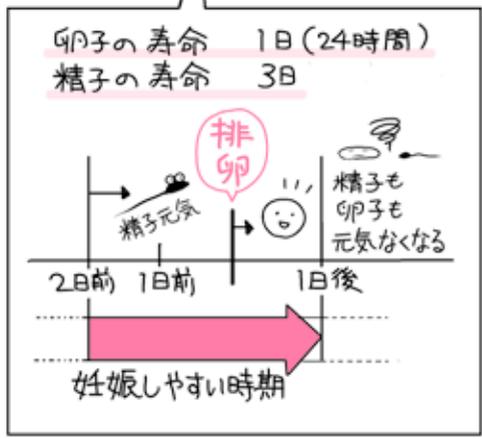


もっとも妊娠しやすい時期



- 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



うまく排卵ができていない場合…  
 排卵誘発剤を使う  
 (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つやみつがでるかも…

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

ちょっとしたことで  
疲れるし…

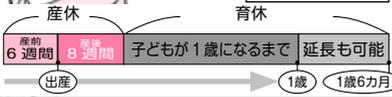
育児休暇中の  
引き継ぎも  
しつかりして…

大丈夫？  
頑張りすぎないでね



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



仕事に  
家事に  
育児に…

とにかく…  
とにかく  
忙しい



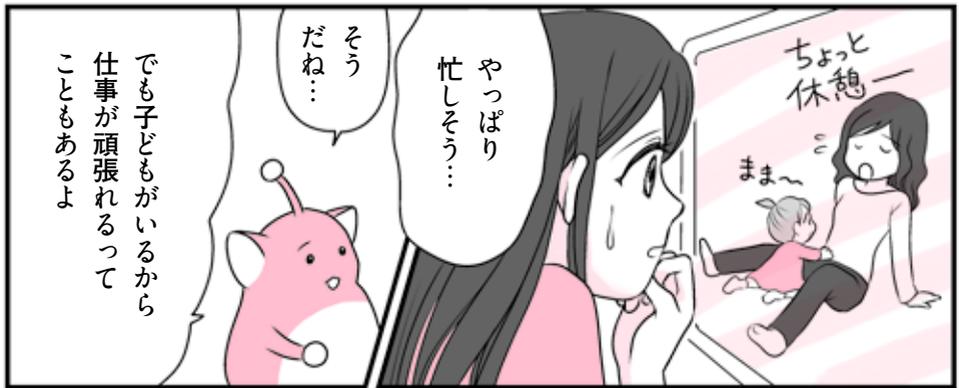
でも夫も一緒に  
頑張りしてくれるので

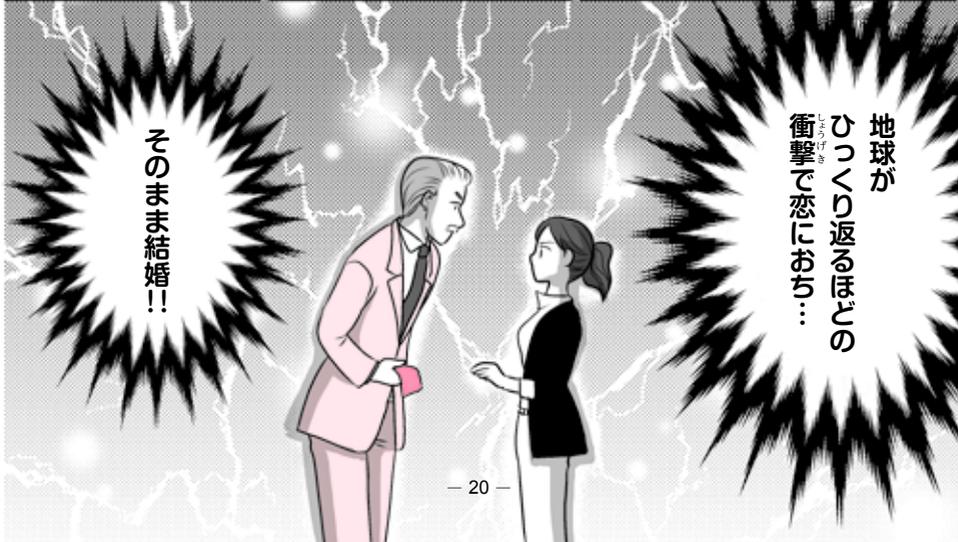
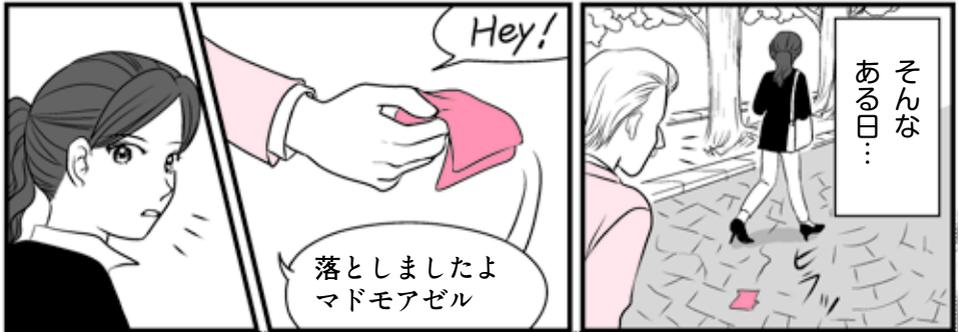
今夜は  
オレが  
メシ当番

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

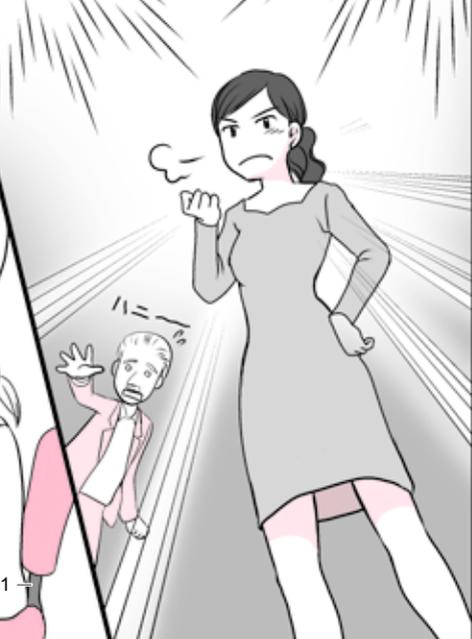








— 45歳という年齢で妊娠する可能性は体外受精でもほんの2〜3%です



## 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

ステッパーアップ

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縮



あとは自然に  
受精して  
くれるのを  
待つ

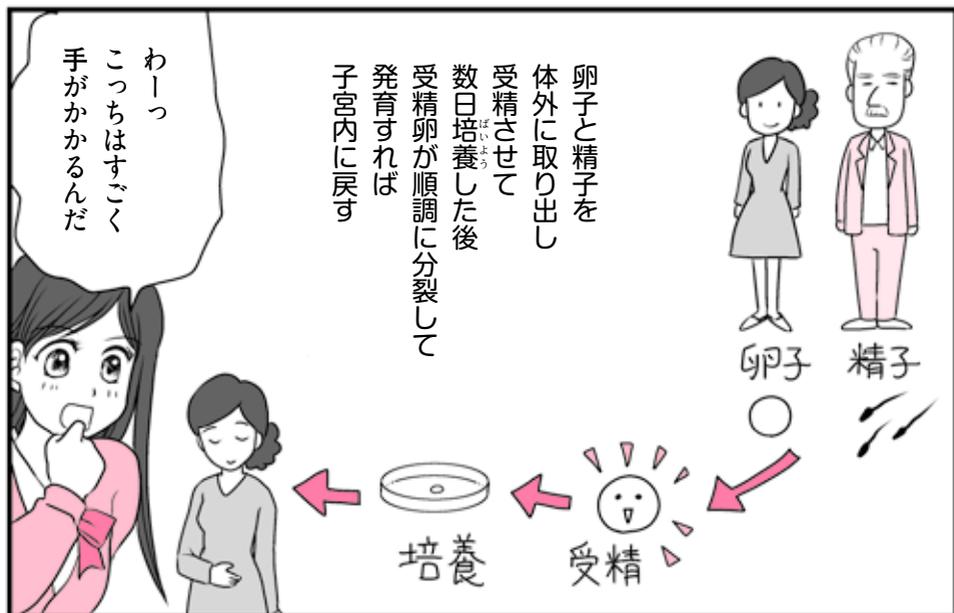
あれ？  
名前の割に  
自然に近い方法  
なんだね

実は膈ちつ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

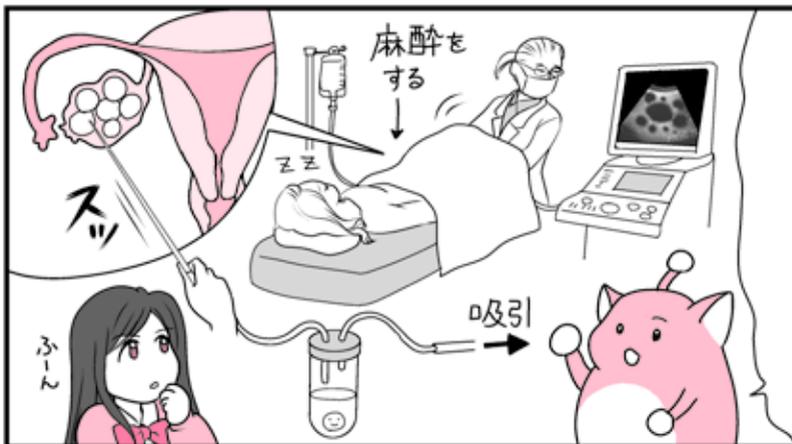
卵子を  
取り出すのは  
けっこう  
大変なんだ

そうなの？

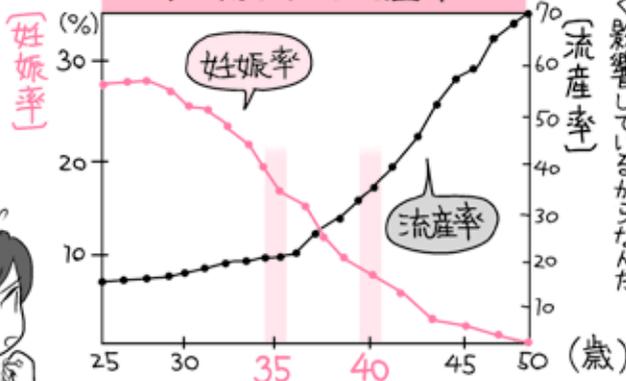
まず、採卵の  
何日も前から  
薬や注射で  
多くの卵胞を  
発育させ  
排卵を誘発する



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

卵は8個も  
あります

ウン百万円  
かかったけど

それを使えば  
妊娠の確率も  
上がりますよね？

…確かに  
今、採取する  
よりは…

過去のわたしってば  
なんて用意周到  
だったんでしょ♪

これで  
バッチリ  
だわー



## 卵子凍結保存

- ・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
- ・まだまだ研究段階のため、妊娠率は低い
- ・倫理的・医学的課題が多い

うん  
卵子も精子も受精卵も  
凍結して保存する事が  
できるんだ

えっ  
卵子って  
凍結しても  
生きてるの？

カキーン

## 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



胚移植

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…

今の卵だと  
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  
ないヒトクマエ



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  
子宮を摘出したたりした人も  
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

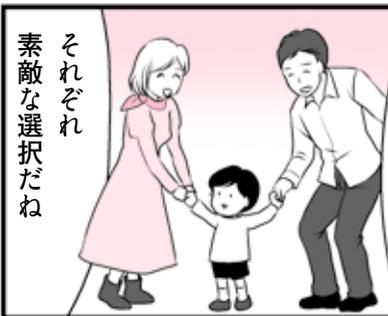


子どもがいなくても  
幸せな夫婦も多いよ

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〜ゆ

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…

初めてのことがばかりで  
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  
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？



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まりますが、中途半端なところで止まってしまいます。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ことも！  
もしも辛いときは早めに病院へ行く





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う。



しみやしわが増えるのイヤだなま...

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「美しさを奪っていく」

お金もかかるし体にもよくない!



を奪っていく

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来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。

妊娠を考える際はもちろん、妊娠を考える前から事前にチェックを行いましょう。

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でした。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。



Aさん 30歳・女性

### 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。夕方や休日も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。

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8週頃に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たみたいです。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、妊娠すること自体も怖くなっています。



Bさん 36歳・女性

### 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、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し、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。

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。

## あとがき

この本は、単に知識を持っ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、その契機にしてもらうこと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えます。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えます。

2015年春

「岡山県妊産性<sup>てんさんせい</sup>等普及啓発標準プログラム」等作成事業

おかやま妊娠・出産サポートセンター「妊娠・安心相談室」

岡山県不妊専門相談センター「不妊・不育とこころの相談室」

岡山大学大学院保健学研究科・岡山大学医学部保健学科

岡山大学生殖補助医療技術教育研究（ART）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](mailto:ninshin@okayama-u.ac.jp)、または、[anshin@okayama-u.ac.jp](mailto: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](mailto: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。

先生も生徒も  
ぜひ来てね!!



**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](mailto:josan@cc.okayama-u.ac.jp)

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

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

2015年3月 初版第一刷発行

2015年5月 第二刷発行

「岡山県妊孕性<sup>じんようせい</sup>等普及啓発標準プログラム」等作成事業

発行 岡山県保健福祉部健康推進課

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

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

