

ライフプランを考えるあなたへ

まんがで読む

せん たく し

未来への選択肢

改訂版



「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？

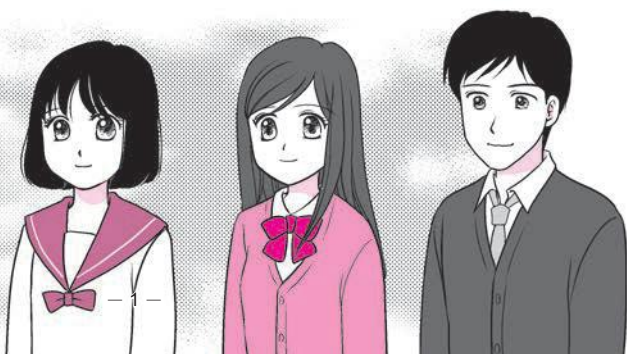
好きな人はいますか？結婚していますか？子どもを持ちたいですか？

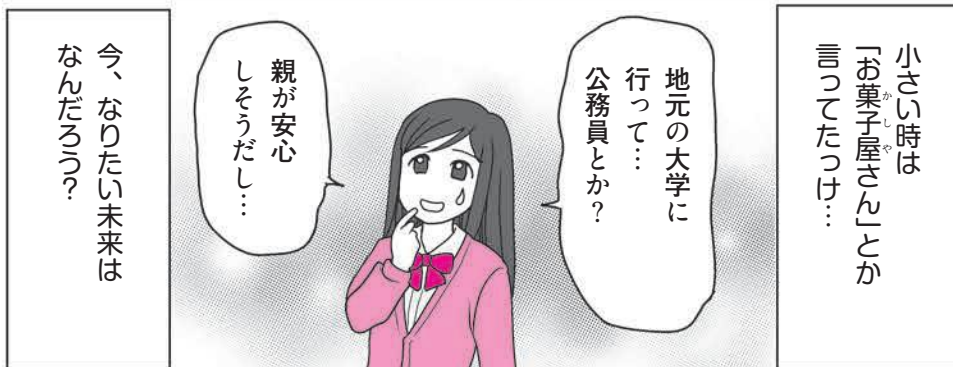
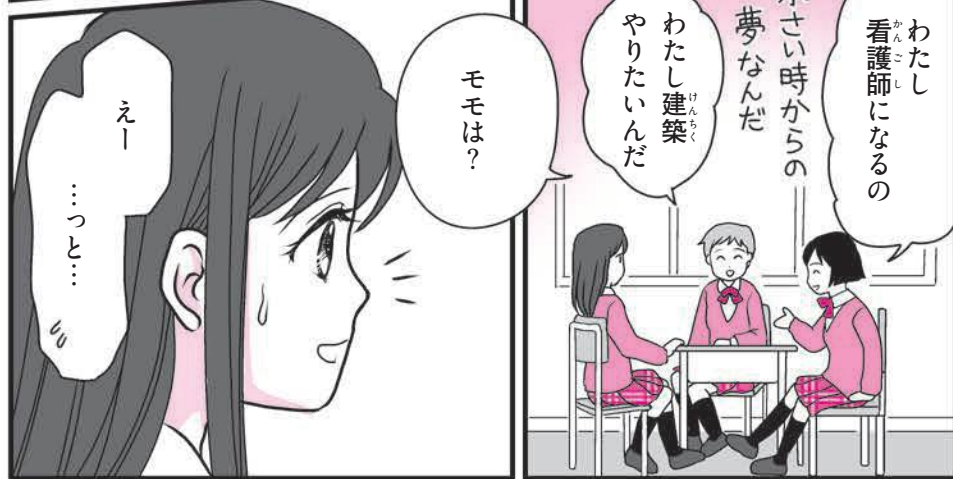
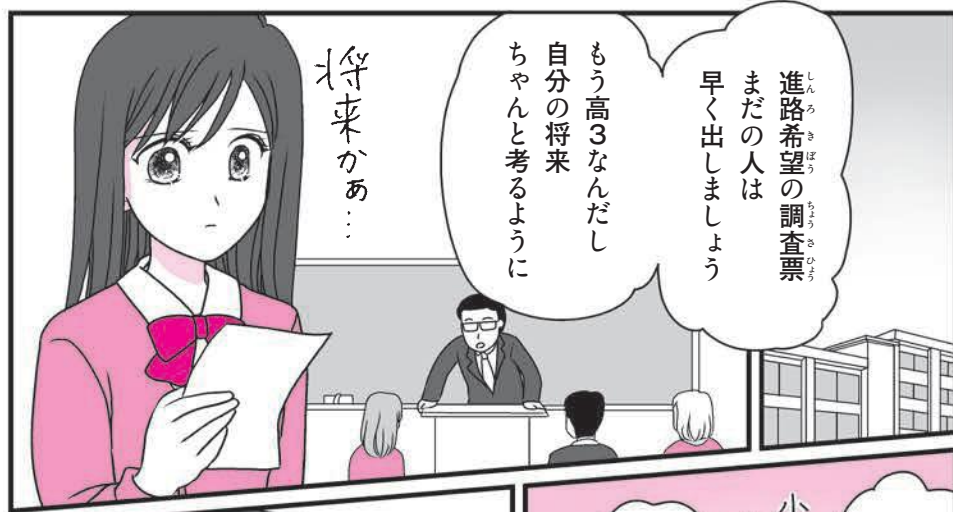
どんな相手と一緒に住みたいですか？仕事に生きるパートナー？家庭的なパートナー？

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
- 22 | Case ③ キャリアウーマン 40代で出産？
- 35 | 不妊は思春期から予防できる！
- 41 | あとがき



人生の大切な
選択肢のひとつだよ

結婚したり
子どもを
産んだりすることも



「将来」ってのは
大学や就職のこと
だけじゃない



とりあえず
入れそうな大学を
ピックアップして…

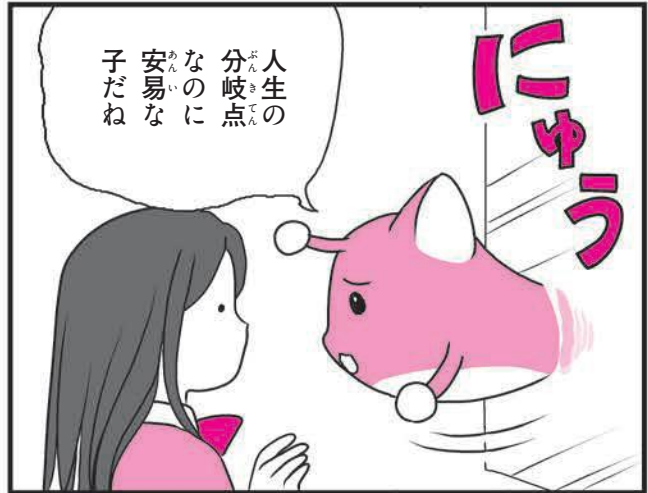


— 短大に行って
すぐ結婚するのも
悪くないなあ

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？

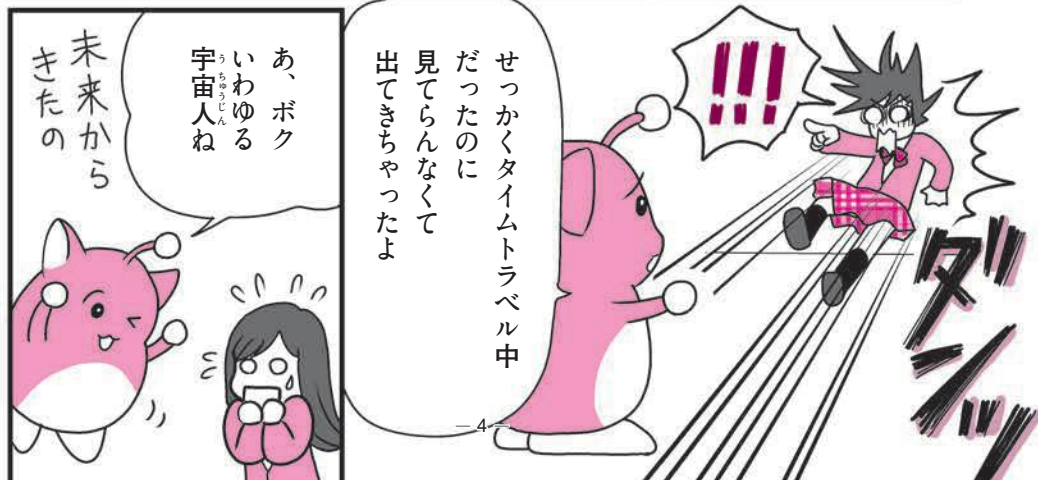


なっさけない
なあ！



にゅー

人生の
分岐点
なのに
安易な
子だね



せつ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



わたしまだ
17だよ

カレシも
いないし

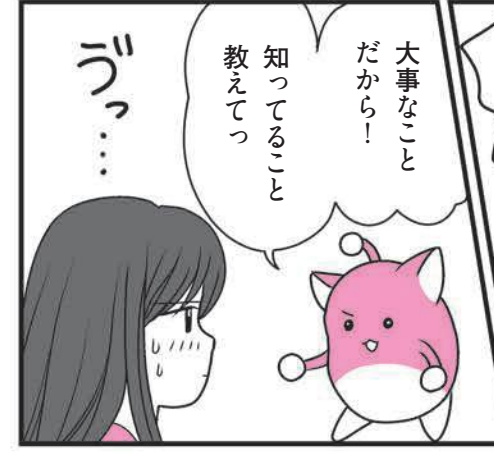
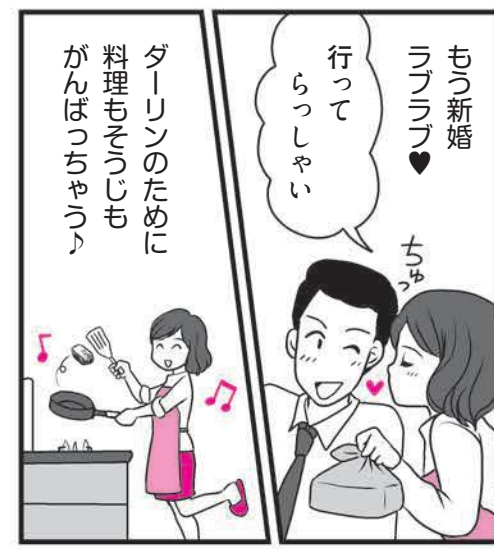
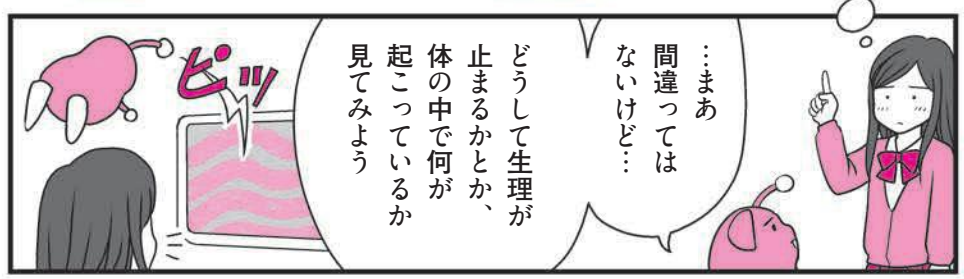
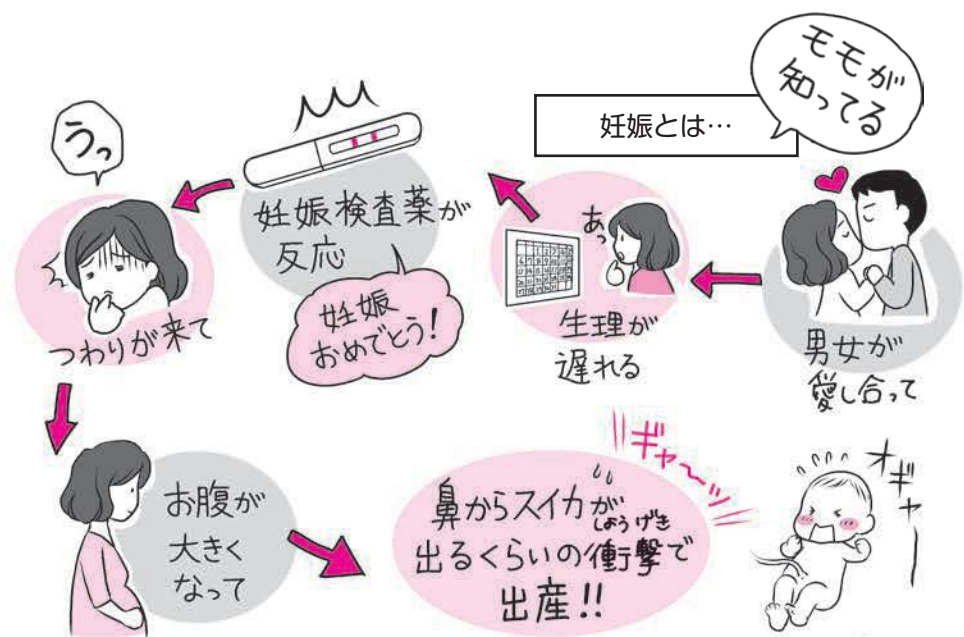
子どもとか
考えたことも
ないよ

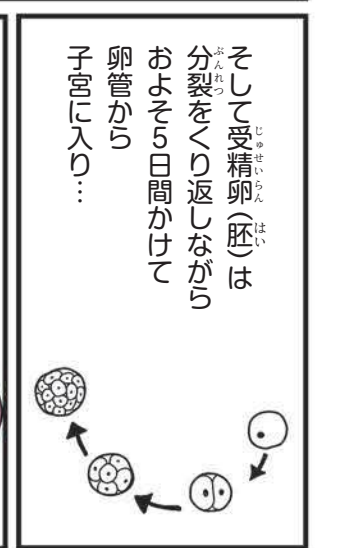
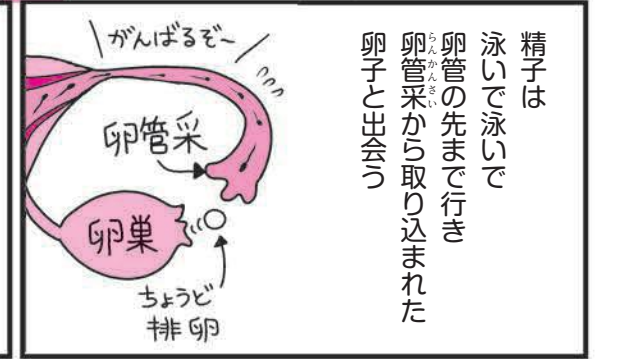
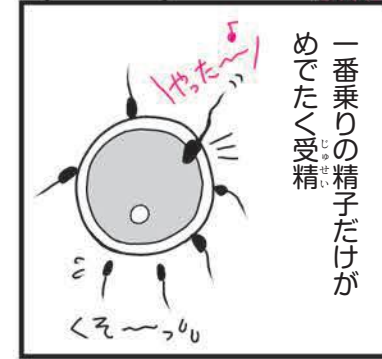
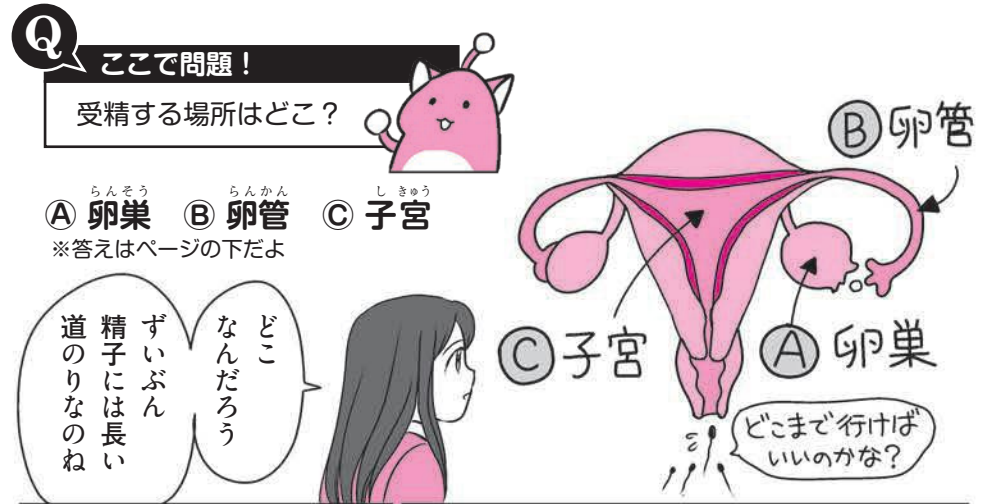
だから今、
真剣に考えて
みよう

未来が見える
テレビで



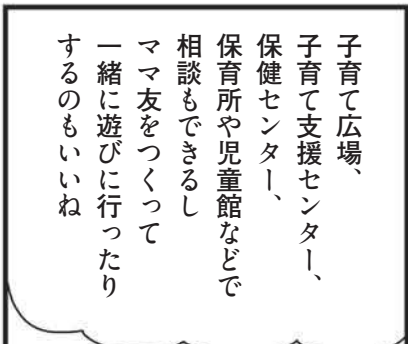
いろんな選択をした
モモの未来を
見せてあげる



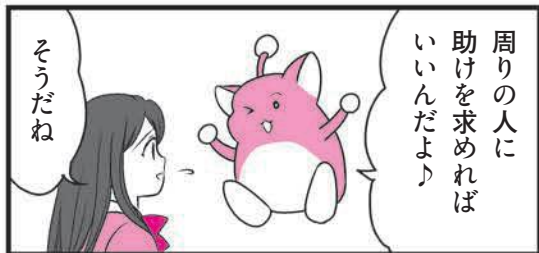




一時保育に預けて
たまにはリフレッシュ
するとかね



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

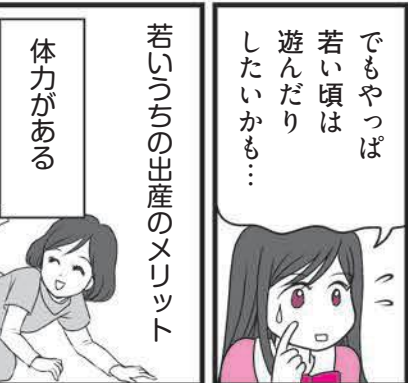
そうだね



妊娠しやすい

歳とってこそ
妊娠しにくくなる

家族計画が
立てやすい



若いうちの出産のメリット

体力がある

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…



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う
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…

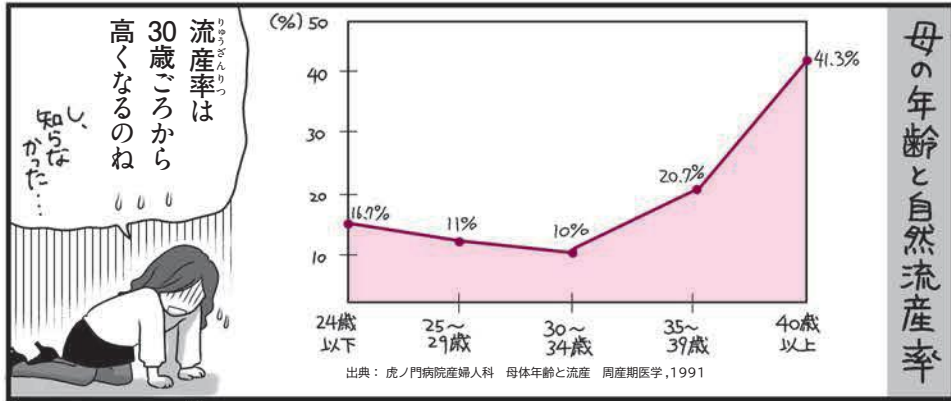
主婦も
大変なんだね

24時間
子育てで
思いつめ
ちゃったんだ



周囲との
関わりが少ないと
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



母の年齢と自然流産率

30歳ごろから流産率は高くなるのね

毎日とても充実してるんだけど...

結婚3年目の35歳 アパレル企業で 主任として働くママ

次は仕事をしながら 子どもを持つ未来を見てみよう

あ...

そ、そうか... もう卵子があまり残ってない可能性もあるのね

ヤバイ...

抗ミューラー管ホルモン (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

卵巣年齢を推定することもできます

実年齢よりも 卵巣年齢が高い場合も





年齢とともに
男性ホルモンをつくる力は
徐々に低下...



やはり若い頃は
精子も元気で
数も多いのですが...

ピッチピチ〜



流産を繰り返す
不育症の原因は
女性にあると
思われていますが...



体外受精でも
受精する率が
悪くなります

若い頃



年齢とともに

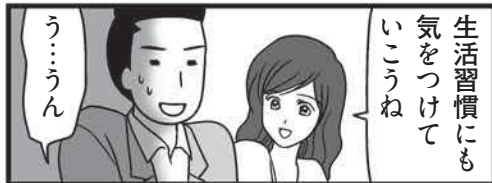


精子の数も減って
機能も低下して
いきます



それから
タバコも

あと...
子どもがほしいなら
太りすぎもダメです



う...うん

生活習慣にも
気をつけて



38歳↓

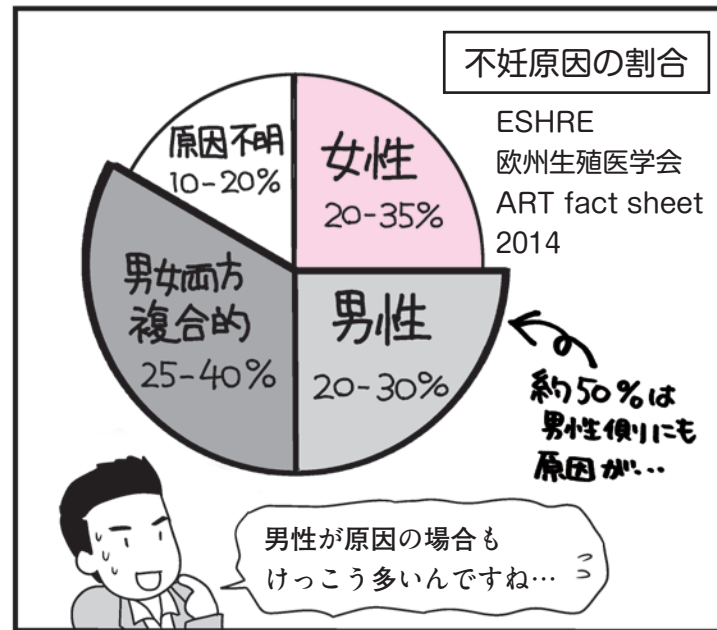
3回以上続けて流産した
パートナーを持つ男性の
精液を調べた研究では
精子のDNAの
損傷がある割合が
2倍だったんです

1億〜10億個の精子が
通常、1日に作られる精子の数は数千万〜
億個です。精子の寿命は約74日間かかります。

ここで問題！
精子ができるには何日かかる？

◎ えええ

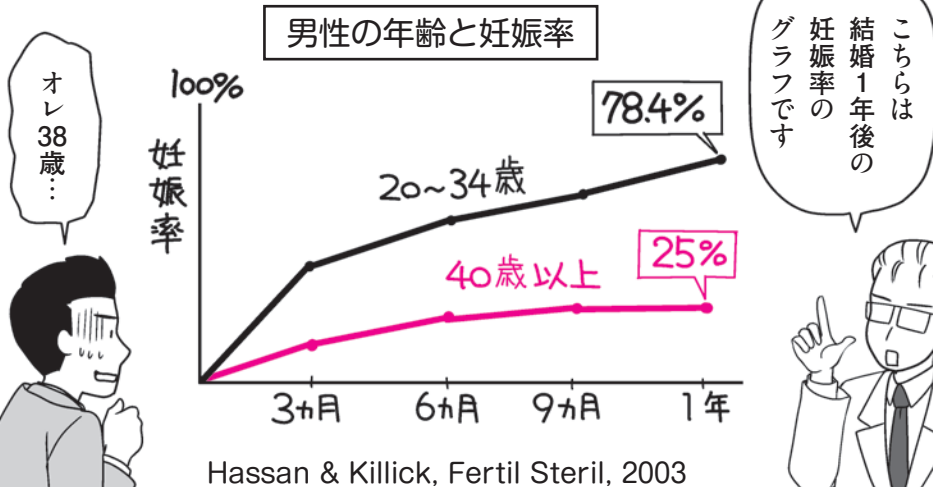
◎ 約7日 ◎ 約70日 ◎ 約700日



不妊は
女性の問題だと
思ってしまった？



更に...
男は何歳に
なっても
子どもを
つくれると
思ってしまったか？



オレ38歳...





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



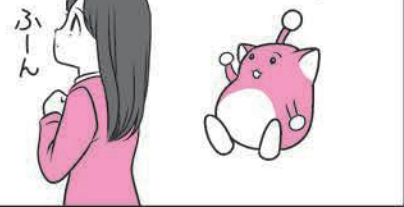
- ①生理中
- ②生理の初日の14日前頃
- ③次の生理の直前

※答えはページの下だよ

卵子の寿命 1日(24時間)
精子の寿命 3日

精子も卵子も元気になる
排卵
2日前 1日前 1日後
妊娠しやすい時期

高温期になった日の前日もっ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

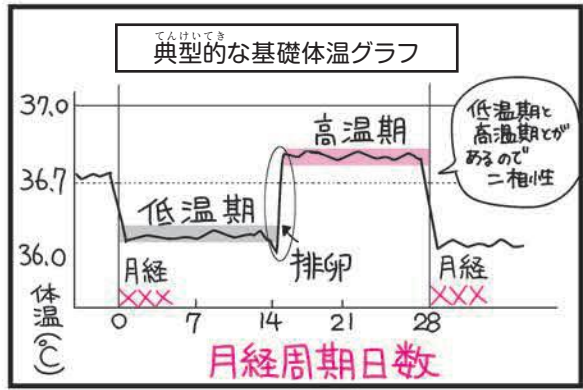


「モモさんは基礎体温を測ってくださいね」
「一ところでモモ、基礎体温って知ってる？」
「平熱なら36度くらいだよ」
「じゃなくて？」

「はい」
「これに記入してきてね」

基礎体温は安静時の体温のこと
朝、目覚めたら起きあがる前に舌の下に体温計を入れて測るんだ

PiPi



婦人体温計
薬局などで購入可能だよ
普通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

注意するもの

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(飲み薬・注射)を使う
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っやけっがでてるかも…

あれ



基礎体温から色々なことが分かるよ

- ✓ 排卵の有無
- ✓ 月経が来そうな時期
- ✓ 妊娠しやすい時期

低温期が続くと…
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

① 生理の初日の14日前頃 答え

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



左の卵巣に18ミリの
卵胞があります
尿中LH
(排卵を促すホルモン)も
上昇していますね

明日か明後日に
排卵するでしょう

今夜、タイミング
とってください



はっ
はいっ
ぐっ

—と
こと
こと

今夜
よろしくね



えっ

明日じゃ
だめ？

ダメよ！
排卵が
終っちゃう！



疲れてて...

〜なんだよ
その言い方

なによ！
2人の
問題でしょ!?



お前、男の心理
わかってない



やったー!!
陽性!
なんとか半年後、
妊娠することが
できました

色々あったけど、その後
仲良くクリニックに通い続け...

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



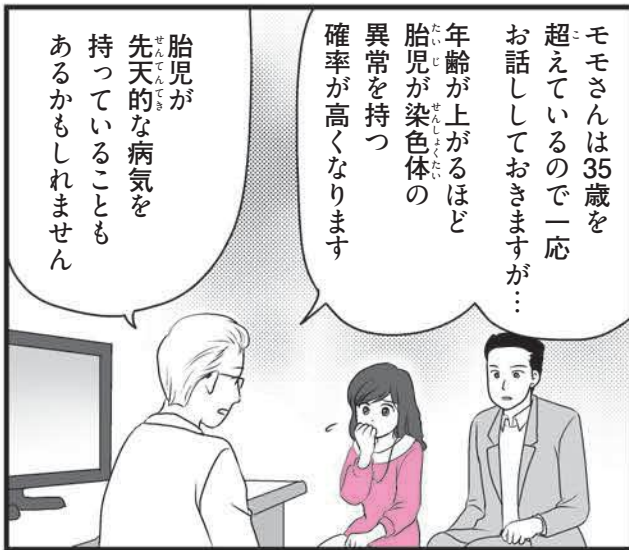
出生前検査

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

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



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
あるのですね



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

妊娠したら少しでもいろいろ大変

ちょっとしたことで疲れるし...

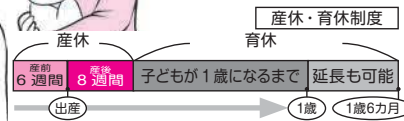


育児休暇中の引き継ぎもしつかりして...



大丈夫？ 頑張るすぎないでね

産休を取ってなんとか無事に産産できたけど...



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



仕事と育児の両立はパートナーとの連携が大事



家事も育児も「手伝い」だと思わず、自分の仕事としてちゃんと分担する

頑張れイクメン!



ちょっと休憩



やっぱり忙しそう...

そうだね...

でも子どもがいるから仕事を頑張るってこともあるよ



子どもが大きくなったら手がかからなくなってくるし

夫だけに経済的な負担をかけるより自分も仕事にやりがいを持てるし、共働きの方が安心かもしれない

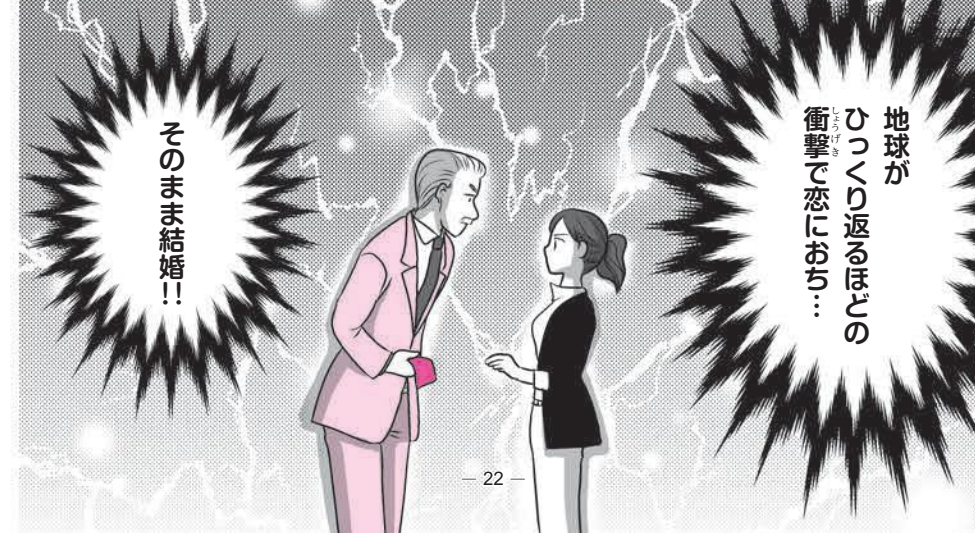
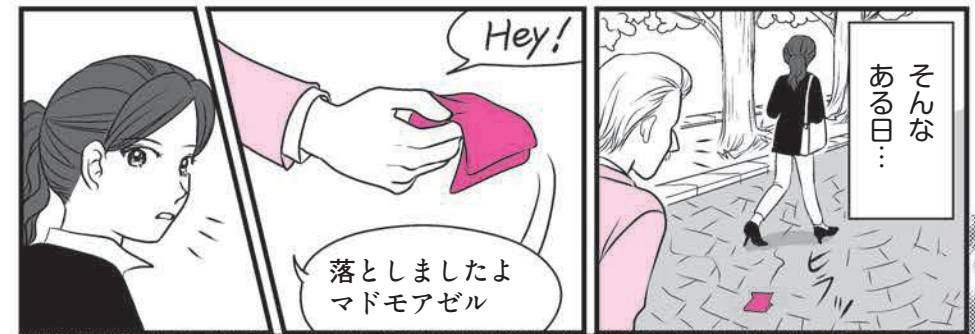
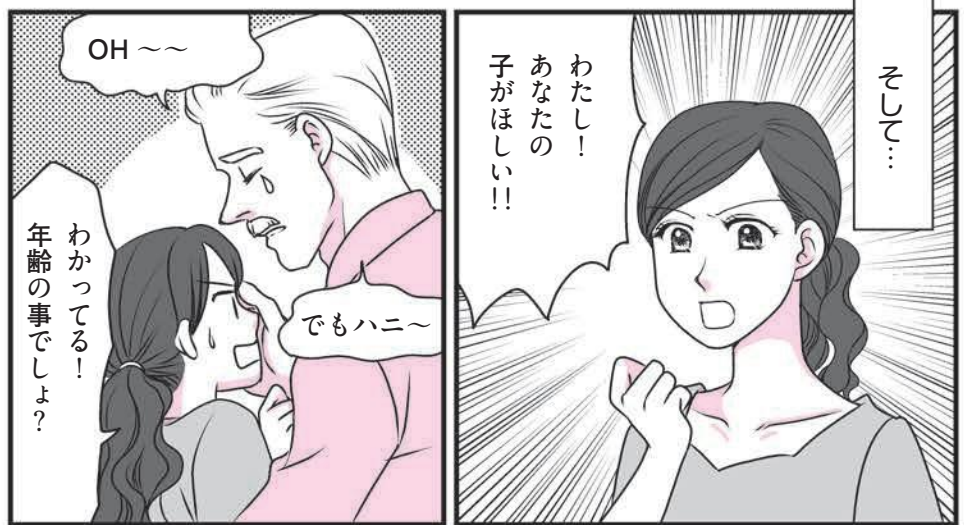
頼れるならおじいちゃん、おばあちゃんにも助けてもらおう

交流が増えつねも深まるよ



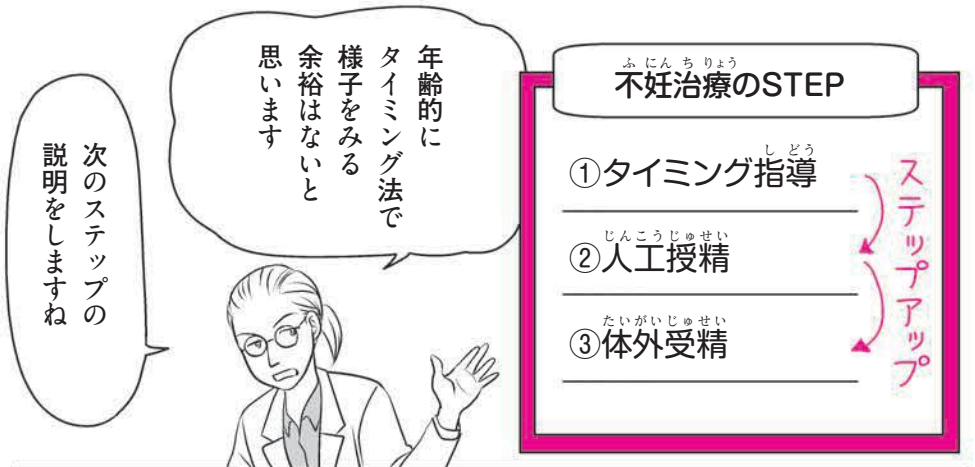
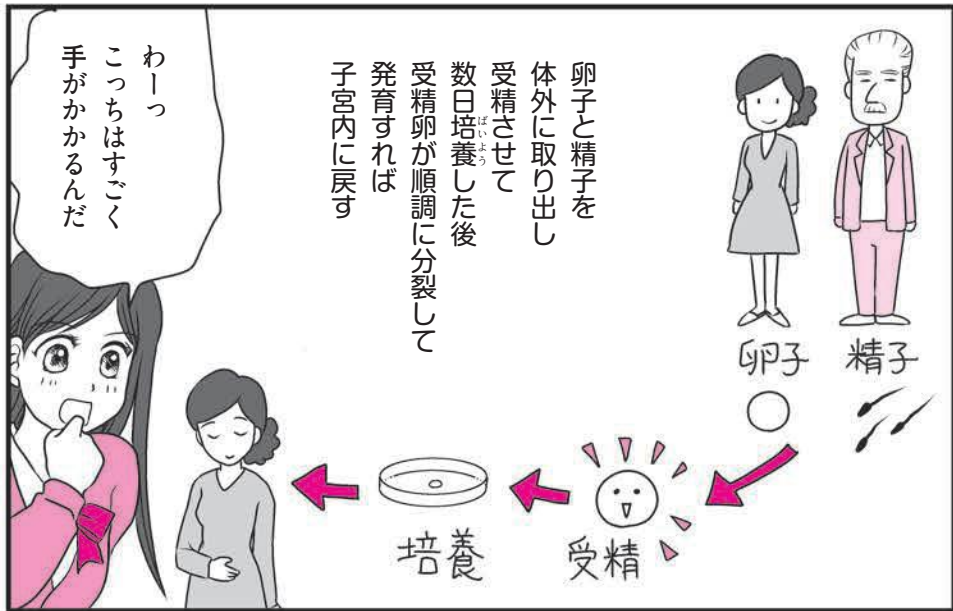
ひとりでできるもん







体外受精とは

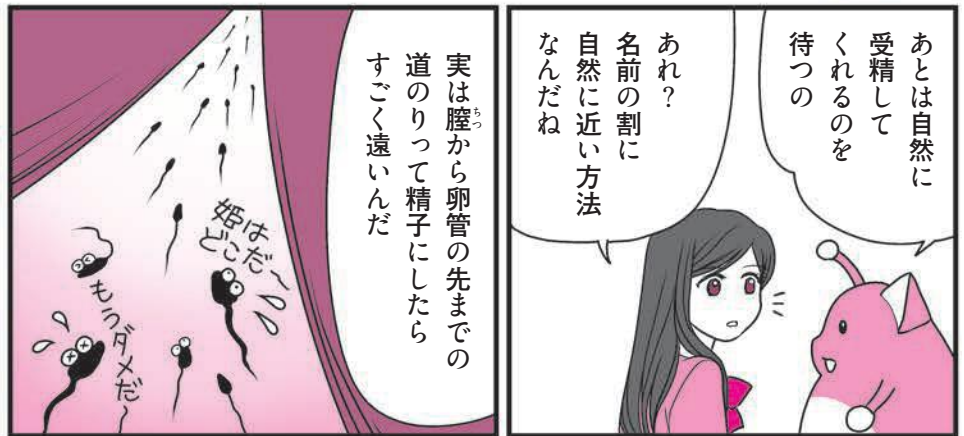
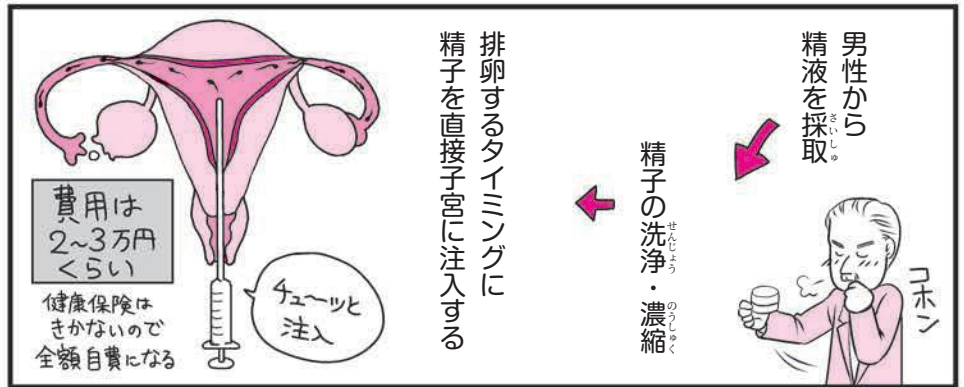


ふにんちりょう 不妊治療のSTEP

① タイミング指導
② 人工授精
③ 体外受精

ステップアップ

人工授精とは





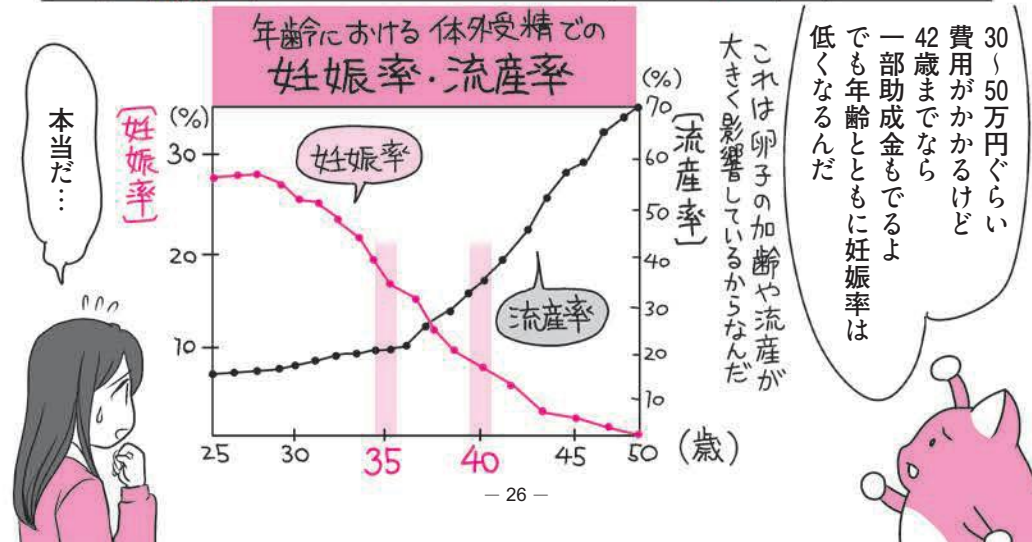
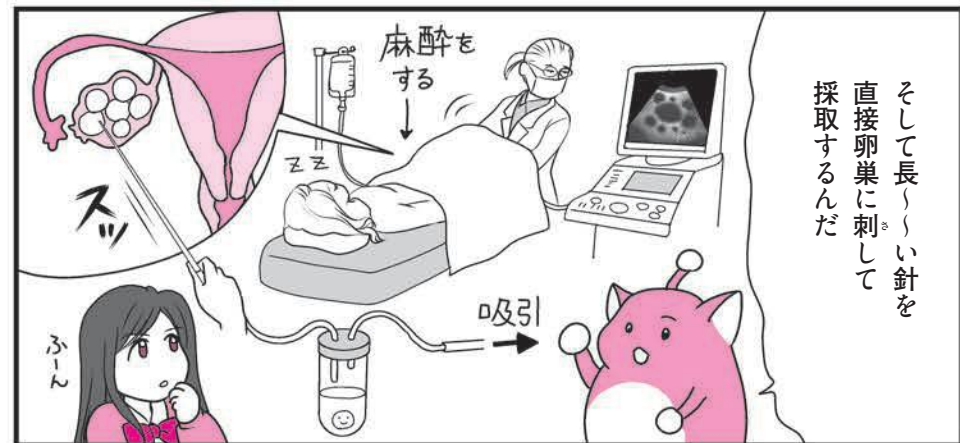
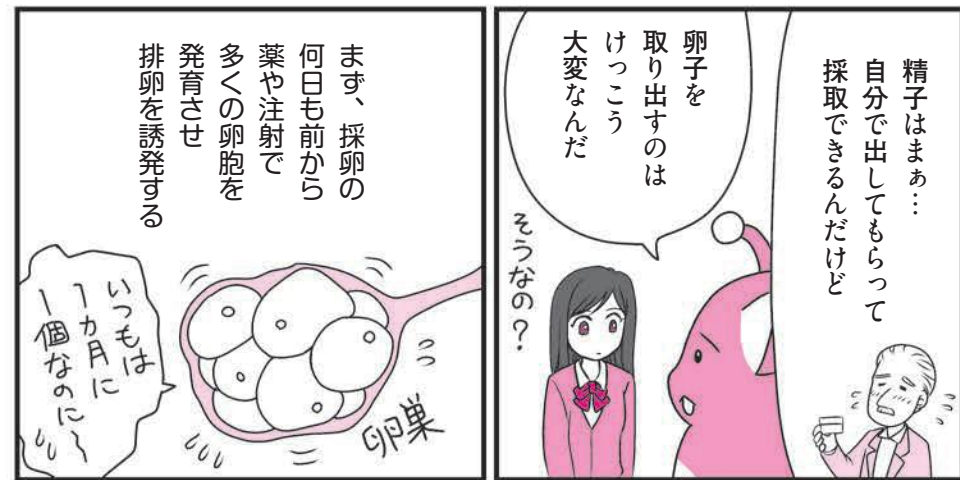
卵子凍結保存

- ・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

実際は



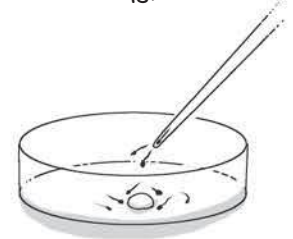
- ・受精卵に比べて未受精の卵子は凍結すると壊れやすい、高齢での妊娠出産になるため母体の病気が発症しやすいなどリスクもある
- ・使用されないままになってしまう卵子も多い
- ・倫理的・医学的課題が多い



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！



後は
シャーレ(ディッシュ)の
中で
自然に受精するのを
待つ

娘が
すぐここに!

これなら
絶対
受精するね

…ところが

精子の状態が
極端に不良の
場合など

ちゅ

受精しない
場合もあるんだ

なぜか
精子が入って
行けない

そんな時は…

顕微授精

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
卵子に注入



よく運動していて
元気そうな精子を選ぶ

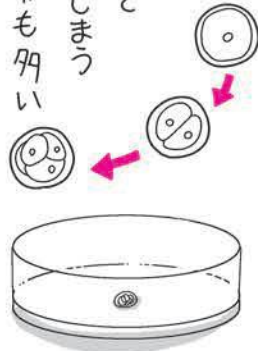
強制的に
受精
させちゃうんだ

すごい

受精卵に
なっちゃったら
その後は同じだよ

受精卵(胚)は
シャーレ(ディッシュ)の中で
培養される

途中で
死んでしまっ
受精卵も卵い



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

これで
妊娠

胚移植

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

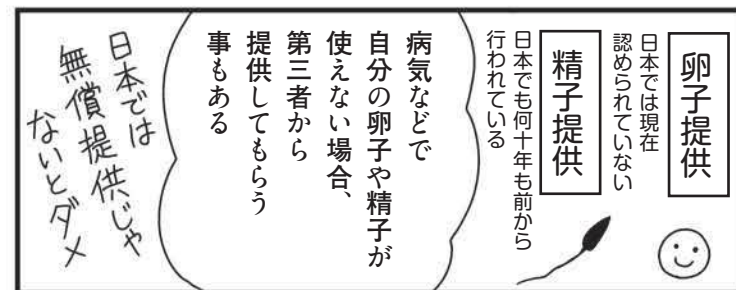
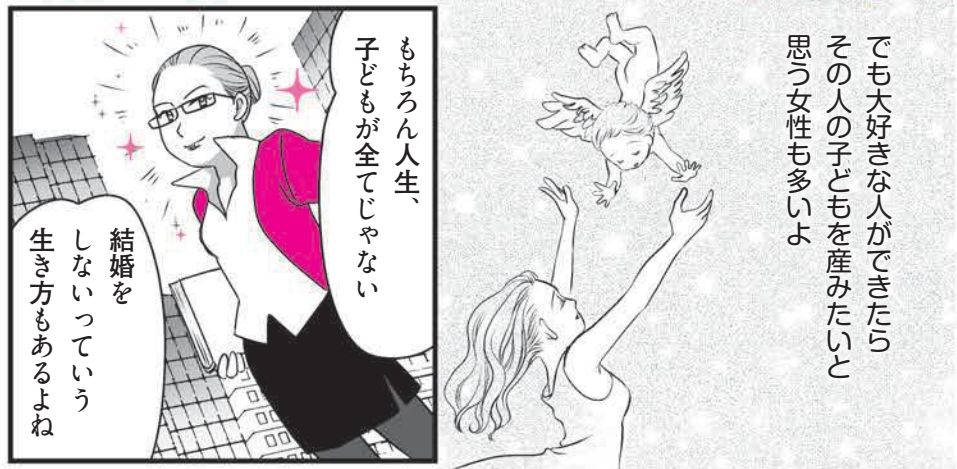
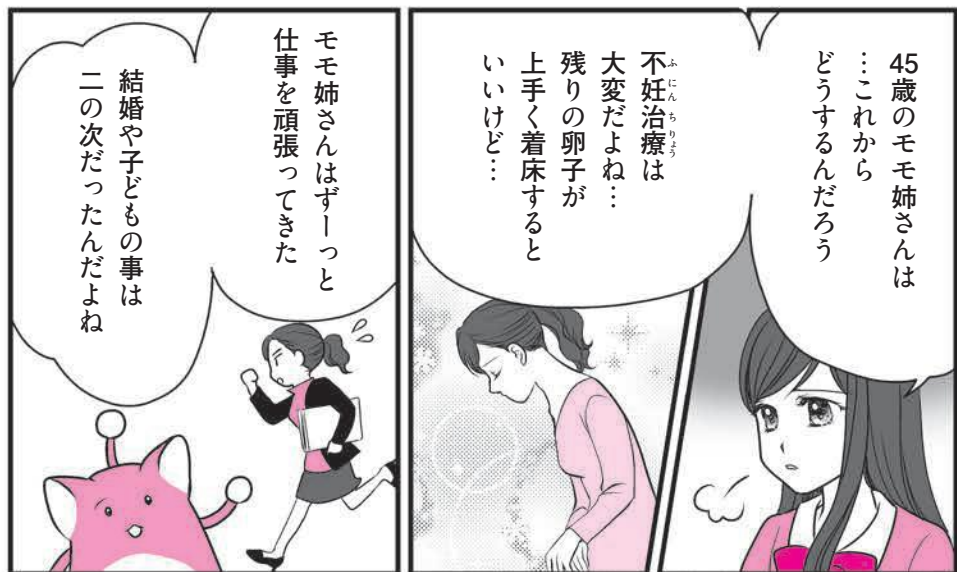
そして採卵
から始めると
治療費は
1回
30~50万円

あと何回
すればいいんだろう

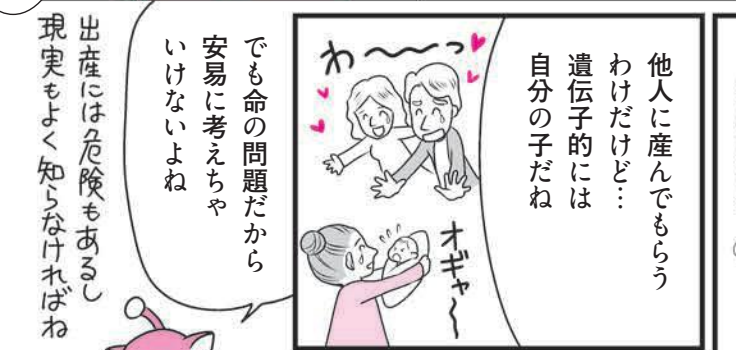
若い卵子があれば
妊娠は不可能では
ないけど

高齢妊娠は
妊婦のリスクも
高くなるよ

ガン
ガン
ガン



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



※代理出産は現在日本では認められていない

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

赤ちゃん
かわいいけど…

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？



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



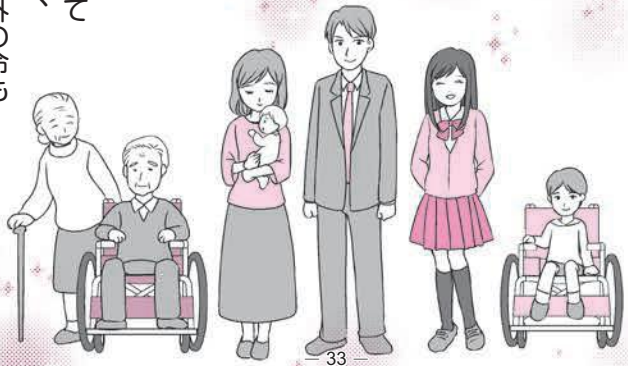
例えば
「こんな風に育ててもらったんだ」
と自分の親に対する
感謝の気持ち
が深まるとかね

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だ
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



思春期はからだが変化する大事な時。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합니다。自分にあてはまるところがないか、チェックしてみよう！

不妊は 思春期から 予防できる！



—からだに聞いてみよう—

こんなお悩みがある人は クラミジア感染症

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。感染している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。



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

あまり症状がないことが多いは
気になったら検査を受けることだね



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



いろいろな形があるけれど
家族をつくるのもいいんだよ

自分以外にも
大切な命がある人生って…
素敵でしょっ?..



END

Check!

- すぎすぎ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

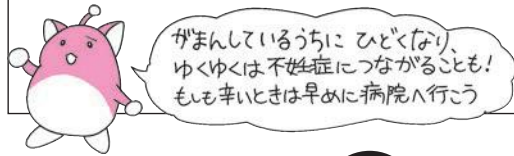
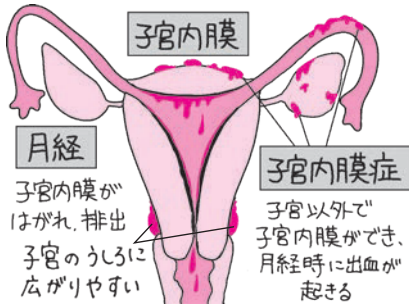
早い人は10代からはじまります

子宮内膜症

の可能性があるかも…

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、子宮の内膜以外の場所で子宮内膜と似た組織ができ、その場所でも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。



どんな病気？

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…

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。卵胞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。

どんな病気？

Check!

- 感染部位（性器など）にしこりや潰瘍（掘れ込んだ傷）がでる
- リンパ節が腫れる
- 全身に発疹が出る
- しばらくすると症状が自然に消えるが進行

こんなお悩みがある人は

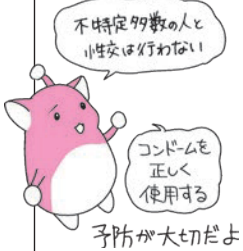
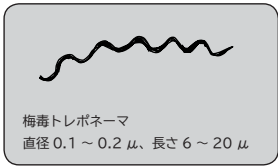
梅毒

の可能性があるかも…

近年患者数が増加しており、特に若い女性患者が増えています。症状が出て自然に消失したり、症状が現れない期間が長かったりすることもあります。このため、感染に気づかないうちに進行します。

きちんと治療すれば治りますが、放置すると、数年かけて重症化することがあります。

また、妊婦が感染すると、流産や死産の原因となったり、赤ちゃんに感染して、成長や発達に障害がみられる赤ちゃんが生まれる可能性があります。（先天梅毒と呼ばれます。）



無精子症

精液中に精子が全く見られない状態を無精子症といいます。現在、日本人男性の約1%が無精子症と言われています。無精子症には精巣からの精子の通過路が閉じている場合と、精巣で精子を作る力が低下している場合とがあります。

精子の通過路が閉じている場合は、手術的に開通させ、精子を得られる可能性があります。また精巣から直接精子を採取することもできます。

精巣で精子を作る力が低下している場合は、顕微鏡を用いて精巣内の精子を探し出す、顕微鏡下精巣内精子採取術（Microdissection TESE）が行われます。

この方法でもうまくいかない場合は精子の提供を受けて子どもを持つカップルもいます。もちろん、子どもを持たないことや養子縁組を選ぶカップルもいます。



お金もかかるし
体にも
よくない!



お金を奪っていきま
せんが、着実に「美し
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め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あ...

知っておこう!

どんな
病気?

風疹の抗体ちゃんと持ってる??

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

「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、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。

妊娠を考慮の際はもちろん、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



気をつけたい!

思春期のダイエット・交際・タバコについて

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ことで、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。

- 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

真面目な性格の人に
多いんだわ



BMI計算

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

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。メールやチャット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「愛されてる」と勘違いされることもあります。



好きなんだけど、
なんか怖いな

不妊を心配する前に
つき合い方から考えようね



疑問や不安があれば
いろいろな相談窓口もあるよ



結婚して1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

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。妊婦届を出して、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たみたいです。病院では、「運が悪かったけれど、また、頑張らましょ」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

1年間、子どもがほしくてもできない状態は、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療をしている施設もありますので、仕事と両立できるよう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。

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、「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、何か他の原因がかくれ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、不育症の女性に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。一緒に考えていきましょう。

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、職業によっても異なります。住んでいる国や地域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、口頭からするものが重要です。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いただきたい。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」であることがお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」であることもおわかりになったかと思えます。



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、若いうち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、すぐに治療するかは、よく相談してから決めればよいと思います。

- 岡山県妊産性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

2020年春

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/>

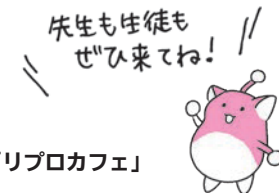
岡山県不妊専門相談センター「不妊・不育ところの相談室」

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/>

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

2015年3月 初版第一刷発行

2015年5月 第二刷発行

2016年2月 第三刷発行

2020年3月 改版第一刷発行

「^{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

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



改訂版