

選択できる未来を増やそう

きょうと

Kyoto Preconception Care

プレコン

妊娠と年齢の関係を正しく理解し あなたのライフデザインを考えてください

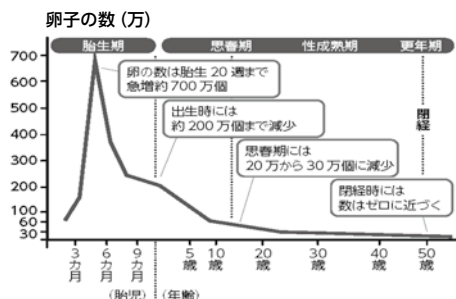


4 妊娠と年齢の関係性

女性の卵巣には、胎児期に作られた一生分の卵子が貯蔵されています。出生時には約200万個あった卵子は、初潮をむかえるころには約30万個まで減り、生理が終わる閉経時にはゼロに近づきます。卵子は新しく作られることはないで、年齢とともに減少するばかりで増加することはありません。

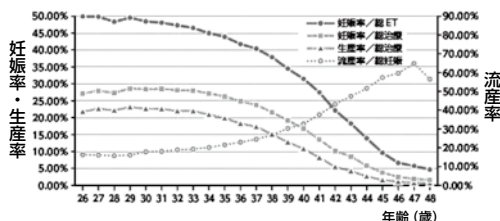
また、30代後半からは、妊娠が成立する可能性が低くなるだけでなく、妊娠しても流産してしまう確率も高くなります。

年齢と妊娠の関係を正しく理解し、ライフデザインを考えることが大切です。



出典：日本産科婦人科学会「HUMAN+」2018年

ART(生殖補助医療)を用いた 妊娠率・生産率・流産率



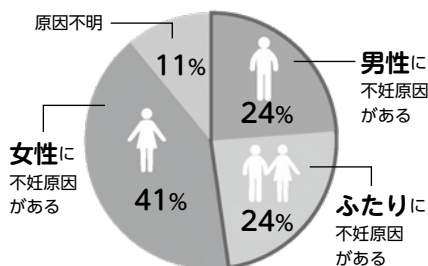
出典：日本産科婦人科学会

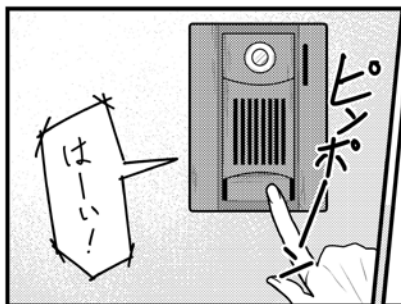
「2022年体外受精・胚移植等の臨床実施成績」

！ 不妊のこと

不妊の検査や治療を受けたことのあるカップルは、4.4組に1組と言われています。WHO(世界保健機関)の調査によると、不妊症のうち男女ともに原因がある割合は24%、男性のみに原因がある割合が24%でした。不妊に悩むカップルの半数近くは、男性にも原因があると言われています。

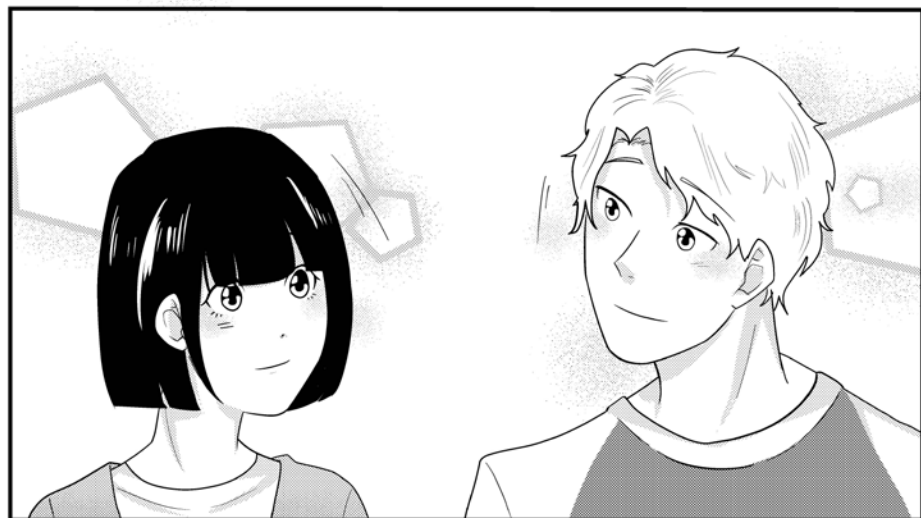
WHO(世界保健機関)による 不妊症の原因調査











お二人とも
お久しぶりですね

よろしく
お願いします

よろしく
お願いします！

千賀の夫 産婦人科医
田中 健二



レディース
クリニック

もちろん
大丈夫ですよ

男性も
「プレコン」に
ついて知るのは
大事なことです

あの……ここは

僕もいて
いいところ
なのでしょいか？

パートナーが
隣にいたほうが
ほのかさんも安心
できると思いますよ



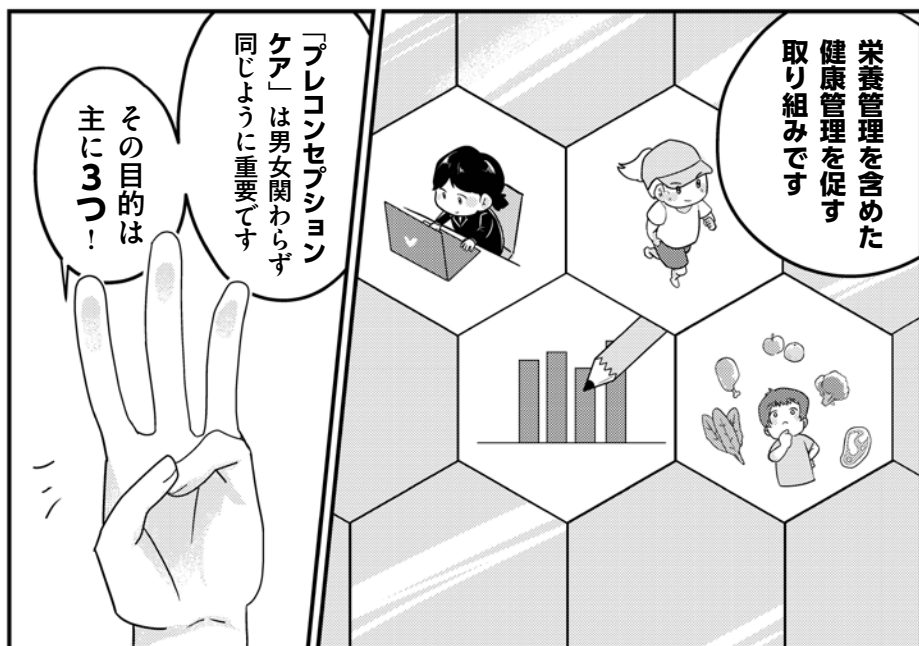
ではまず
「プレコン」の
紹介を
しますね



男女とも
性や妊娠に関しての
科学的な知識を
身につけ

PRE-
CONCEPTION

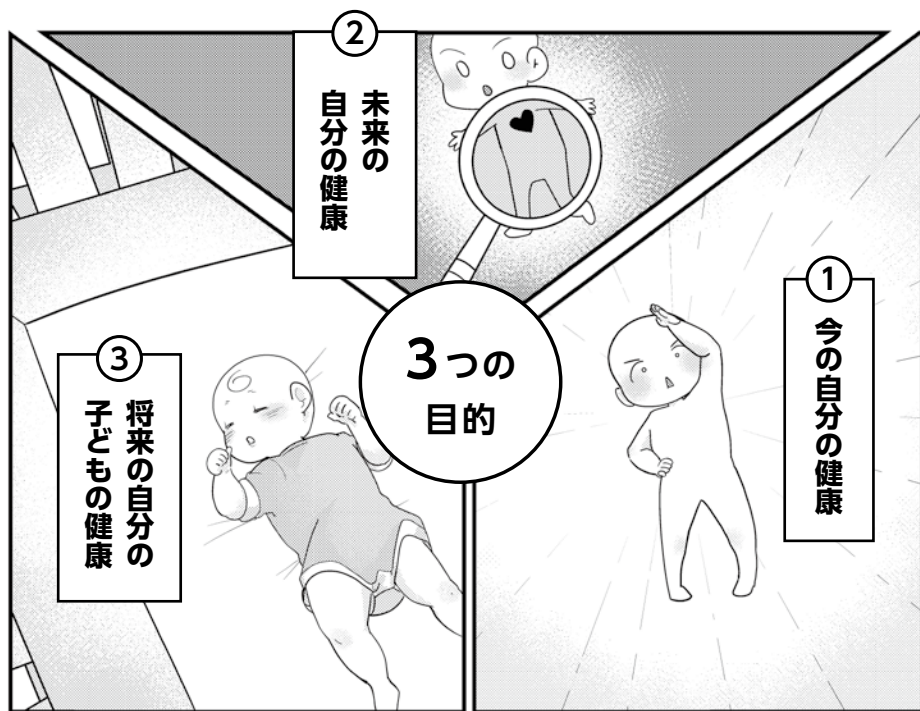
「PRE」＝「^{プレ}前の」
「CONCEPTION」
＝「^{コンセプション}受胎・懐妊」で



栄養管理を含めた
健康管理を促す
取り組みです

「プレコンセプション
ケア」は男女関わらず
同じように重要です

その目的は
主に3つ！



やせは貧血や
将来の骨粗しょう症



月経不順や不妊
赤ちゃんが小さく
産まれる原因になる
可能性もあります

また肥満の場合は
糖尿病や高血圧などの
病気のリスクや

妊娠出産のリスクにも
なる可能性があります



ですので1日に3食
バランスのよい食事を
摂るようにしましょう



特に妊娠を
望む場合は
妊娠の1カ月
以上前から

葉酸ようさんを摂るよう
にしましょう



葉酸は
赤ちゃんの脳や
神経を作るために
必要な栄養素です

あとは

たばこは吸わず
受動喫煙も
避けましょう



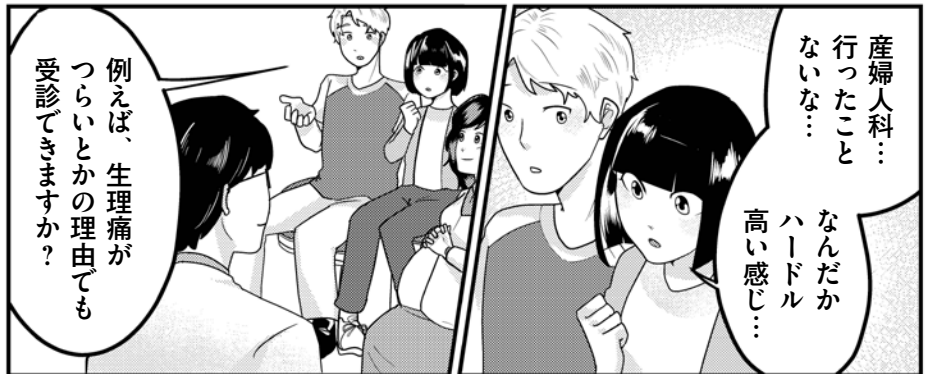
アルコールは
考えて飲みましょう



特に
妊娠中は飲酒を控えて

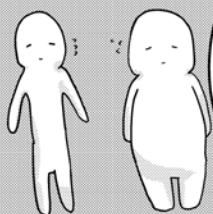
少しずつ
できることから
やってみましょう







若い女性の
やせと肥満の増加、
出産年齢の高齢化
による



リスクの高い
妊娠が増えている
ことです

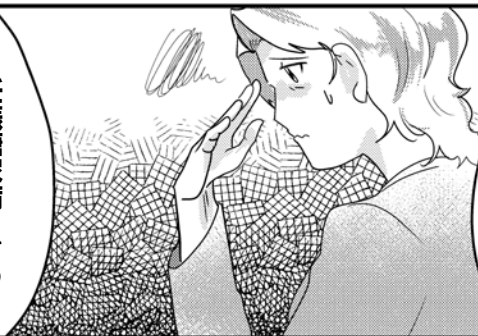
それは
おなかの赤ちゃん
へのリスクの
ことですか？

それもありますね
でも母体のリスクも
あるのです



流産や死産の
リスクに加え
妊娠高血圧症候群や

妊娠糖尿病などの
合併症のリスクも
高まると
言われています



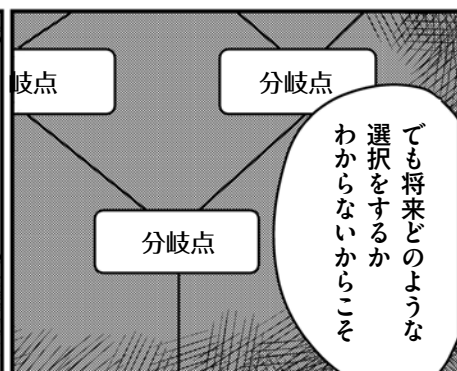
そして予期せぬ
妊娠に関しては

10代女性の1000人の
うち3・6人は
人工妊娠中絶を
経験したことがあります

それは性や妊娠に
関する知識不足も
関係しているかも
しれません

性や妊娠について
きちんと理解することが
大切です











未来のことは
まだ
わからない

でも
どんな選択を
しても

みらい食堂

健康で
笑顔な自分で
いられるように

「プレコンセプションケア」の
ある生活へ――

今、できることから始めてみませんか？

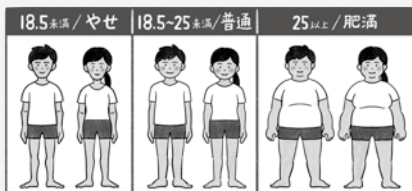
あなたのプレコンセプションケア

Care

1 適正体重を維持しよう

「やせ」も「肥満」も不妊・妊娠・出産のリスクを高めます。また男性の肥満が不妊のリスクを高める報告もあります。**BMI：18.5～24.9**を維持しましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)})^2$$



適正体重を維持するために運動は欠かせません。また適度な運動は、こころのケアにもつながります。

Care

2 食事はバランスよく食べよう

朝食を抜かずに、3食しっかり食べましょう。



Care

3 葉酸は妊娠を希望する 1か月以上前から摂ろう

葉酸はビタミンの一種で赤ちゃんの脳や神経を作るために必要な栄養素です。食事とサプリでしっかり補いましょう。

葉酸摂取を
心がけよう



Care

4 たばこは「吸わない」「近寄らない」

がんや心臓病のリスクだけでなく、男女とも不妊のリスクを高めます。特に妊娠中の喫煙や受動喫煙は、流産・早産等を引き起こすリスクにもなります。



Care

5 お酒は考えて飲もう

男女とも飲みすぎに注意しましょう。また、女性の妊娠中の飲酒は、**早産や胎児性アルコール症候群の原因**になります。

妊娠中は
禁酒を
しましょう



Care

6 女性は20代から、男性は30代から「がん世代」 若いころから健（検）診を受けよう

^{けい}子宮頸がんは20代からかかるがんで、妊娠・出産に影響を与える可能性があります。子宮頸がんの予防のためにも、HPVワクチン接種と定期的に子宮頸がん検診を受けましょう。また、男女ともに**40歳からは肺・大腸がん、50歳からは胃がん**の検診を受けましょう。



Care

7 性感染症を予防しよう



感染しても無症状のことが多いため、思い当たることがあれば、早めに「婦人科医または泌尿器科医」に相談し、治療することが大切です。パートナー間で感染しあうことを防ぐため、パートナーと一緒に性感染症のチェックをしましょう。

Care

8 月経・射精で気になることがあれば婦人科医・泌尿器科医に相談しよう

月経の痛みや射精障害など、気になることがあれば婦人科医または泌尿器科医に相談しましょう。ライフプランを大事にしながら、適切なケアを受けられます。





きょうとプレコン ―選択できる未来を増やそう

2025年3月 第1版 第1刷発行

発 行	京都府健康福祉部こども・子育て総合支援室 〒602-8570 京都市上京区下立売通新町西入藪ノ内町 TEL: 075-414-4727 FAX: 075-414-4792
作 画	リ センウツ (マンガ学部 新世代マンガコース)
マンガ監修	ユー スギョン (京都精華大学 教員)
制作・編集	京都精華大学 (京都国際マンガミュージアム) 事業推進室

※本冊子は京都府と京都精華大学との包括協定をもとに制作しました。

※本冊子のコピー・スキャン・デジタル化などの無断複製・転載は著作権法上での例外を除き禁じられています。

©2025 京都府