

妊娠の始まりはいつから？

2025年度 健保連 健康教室

近畿大学医学部産科婦人科学教室 貫戸明子



この動画でのお話の内容

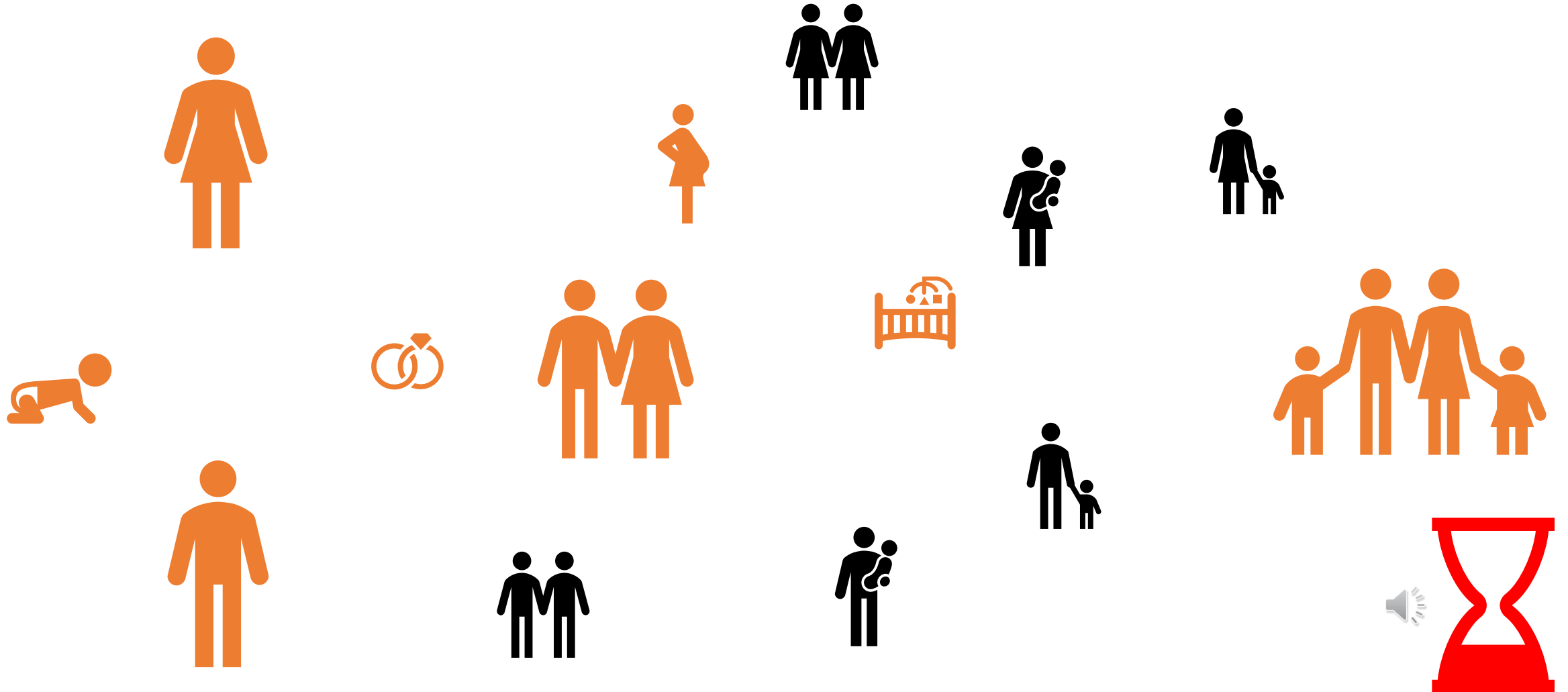


- 妊娠は誰のため？ ～あなたの人生はあなたのもの
- 社会の変化と妊娠 ～妊娠を取り巻く制度や医療
- 妊娠のしくみ ～ちゃんと知ってるようで知らないかも！？
- 妊娠前から始まる健康づくり ～プレコンセプションケア
- お母さんの体は未来の健康を作る ～妊娠中の影響



妊娠は誰のため？

～あなたの人生はあなたのもの



妊娠は誰のため？

～あなたの人生はあなたのもの

リプロダクティブ ヘルス アンド ライツ
Reproductive Health and Rights

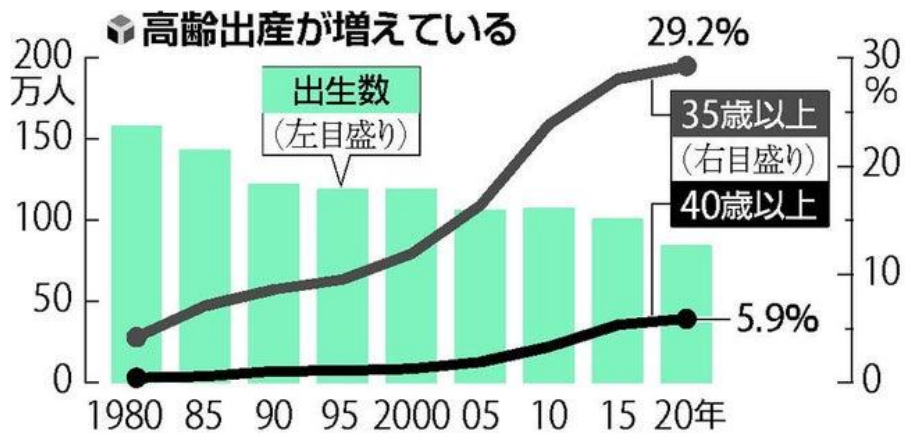
⇒ 「妊娠出産する」 ことも、
「妊娠をしない」 選択や
「妊娠したけど出産をしない」 選択も、
自分の権利です



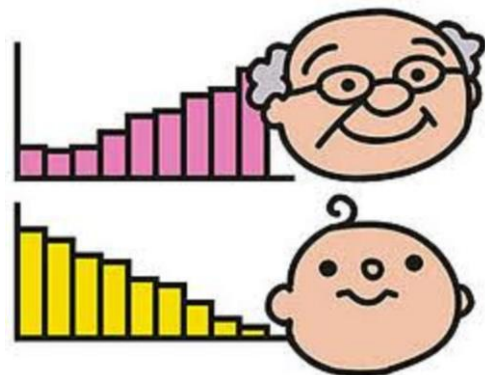
社会の変化と妊娠

～妊娠を取り巻く制度や医療

- 女性の社会進出⇒妊娠や出産の年齢が上昇、少子化/少母化
- 不妊治療の保険適応⇒年齢や回数に制限あり
- 癌などの疾患で妊孕能に影響⇒妊孕性温存ができる場合も
- 妊娠出産育児に対する給付や助成が拡充⇒自治体によっても差



※厚生労働省の人口動態統計を基に作成



社会の変化と妊娠

～妊娠を取り巻く制度や医療



妊娠の仕組み

～ちゃんと知ってるようで知らないかも！？



月経
排卵
受精
着床



妊娠の仕組み ～ちゃんと知ってるようで知らないかも！？



月経

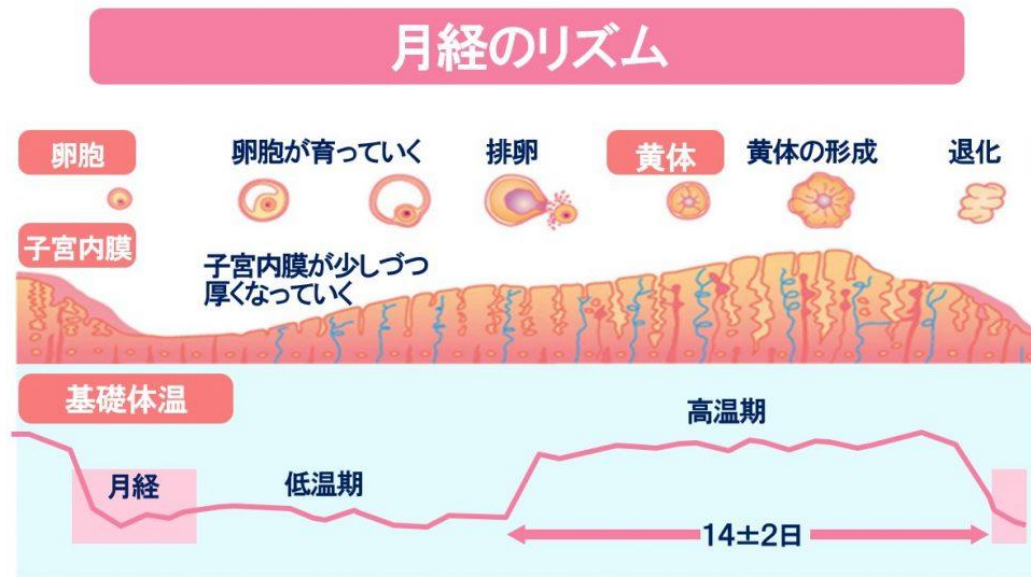
規則的に（目安は1か月に1回ぐらい）
月経が来ている
⇒ 卵巣から出るホルモンに子宮内膜が
影響されて変化している

**規則的に月経が来ない
＝妊娠の準備がうまくできていない可能性がある**



月経を知ること、妊娠も避妊もちゃんと理解できるので対策ができる！！

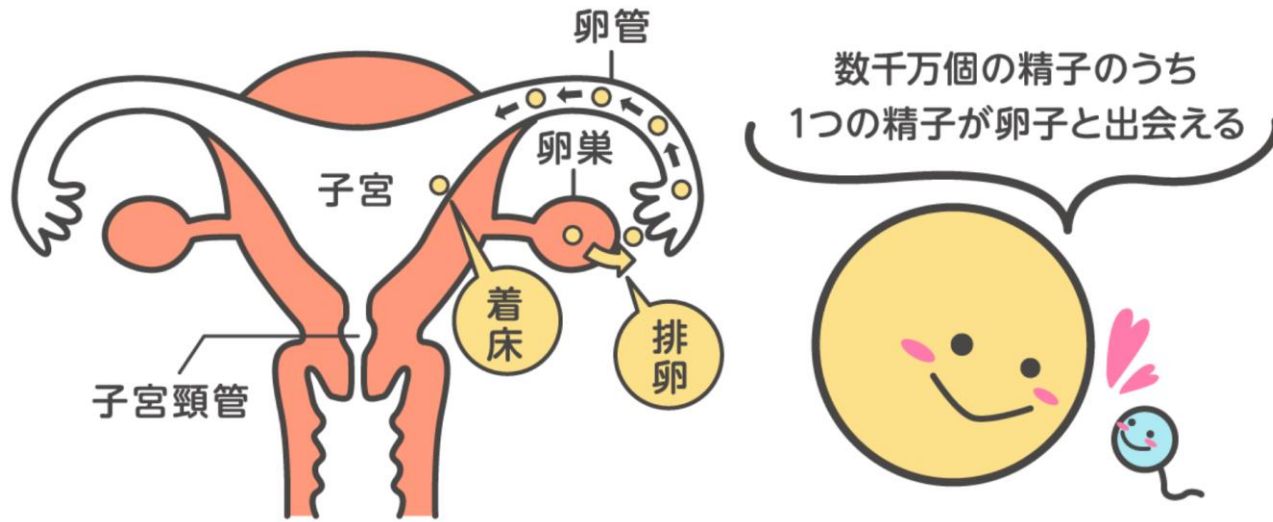
妊娠の仕組み ～ちゃんと知ってるようで知らないかも！？



月経 排卵

卵巣の中にある卵子は、ホルモンの影響を受けて成熟し、卵胞が破裂して卵巣の外に排出されます。規則的に月経が来ている場合、月経と月経の間ぐらいで排卵が起こります。

妊娠の仕組み ～ちゃんと知ってるようで知らないかも！？



排卵が起こって受精、着床するまでに約2週間かかります。

月経
排卵
受精
着床



妊娠前から始まる健康づくり ～プレコンセプションケア

・男女に共通

バランスの良い食事をこころがけ、適正体重をキープする

タバコ・危険ドラッグ・過度の飲酒をしない

ストレスをため込まない

生活習慣病やがんのチェックをする

感染症から自分とパートナーを守る

（風疹、B型肝炎、C型肝炎、性感染症など）

ワクチン接種

（風疹、インフルエンザなど）

家族の病気を知っておく



妊娠前から始まる健康づくり ～プレコンセプションケア

・妊娠を将来的に考える女性

葉酸を積極的に摂取する（妊娠前からの摂取が重要）

子宮頸がんワクチンを若いうちに打つ/子宮頸がんの検診をする
かかりつけの婦人科医をつくる

歯のケアをする

持病（あれば）と妊娠について知る

→場合によっては妊娠許可ができない疾患もある！

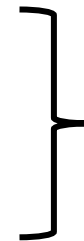


お母さんの体は未来の健康を作る ～妊娠中の影響

DOHaD ; Developmental Origins of Health and Disease

「将来の健康や特定の病気へのかかりやすさは、
胎児期や生後早期の環境の影響を強く受けて決定される」

- 食べ物などの栄養状態
- 薬物などの化学物質
- 身体的・精神的ストレス



将来の疾病発症などに影響する可能性



おわりに

知識があることで選択できる自由が広がる

妊娠を望む・望まないという意味だけでなく、
その時の自分の状況や社会の状況で選択も変わり得る

妊娠前の健康、妊娠中の健康が
生まれてくる子供の将来の健康にも関わる

