

妊娠しやすい習慣から  
不妊治療のキホンまでよくわかる

# 妊活

パーフェクトガイド

Ninkatsu Perfect Guide

坂口健一郎

三軒茶屋ARTレディースクリニック院長

## はじめに

### ● 妊娠のタイムリミットは、年齢だけでは決まらない

近年、テレビなどでタレントさんが妊活や不妊治療の経験をオープンに語るようになり、妊娠までの道のりがけわしいこともある、ということが世の中の共通認識として知られるようになりました。

一方、特に若い人の間では、どこかで「いつかは自然に妊娠できる」「不妊治療は自分には関係ない」という気持ちを持っている人も多いのではないのでしょうか。

たしかに、妊娠のしやすさは年齢とともに低下するため、一般論でいえば若い人ほど妊娠しやすいというのは事実です。

ところが、妊娠のしやすさには個人差が大きく、一度のタイミングですぐに妊娠する人もいれば、若くてもなかなか妊娠しない方もいます。

不妊治療のクリニックでは、卵巣のなかにある卵子の数を測る「AMH検査」という検査をおこなっていますが、この値は個人差が大きく、20代でもAMHの値が40代と同じくらいの数値という場合もあり、これは検

査しなければわかりません。

AMHが低くても、いい卵子がひとつでも精子と出合えば妊娠できる可能性があるので、厳密に言えばAMHは「妊娠しやすさ」を測るための検査ではありません。ただ、年齢が若い方が「私はまだ大丈夫」とのんびりしていると、実はその時点で卵子の数が思ったより少な、数年後になくなってしまう、ということもあり得るのです。

さらに、「いつかは子どもがほしいけど、いまは仕事を優先させたい」「20代は仕事に集中して、30代になったら妊活しよう」とライフプランを立てている方もいらっしゃるでしょう。女性は、仕事が充実し始める時期と妊娠・出産しやすい時期が重なっているので、どうしても妊娠・出産の優先順位を下げざるを得ない気持ちも理解できます。

しかし、先ほどもお伝えした通り、妊娠のしやすさは必ずしも年齢とイコールではありません。「この年齢までなら妊娠できるだろう」とご自身で計画を立てていたとしても、実際にその年齢になって検査をしてみたら、すでに手遅れな状態になっていたということもあります。

ですから、「いつかは自然に妊娠できる」「いつかは子どもがほしいけど、いまは仕事を優先させたい」と思っている方にこそ、本書を通じて「妊娠のしくみ」と「ご自身の妊娠のしやすさ」を知ってほしいと考えています。それらを正しく把握したあと、「何歳まで仕事に集中するか」「何歳までに妊娠できなかつたら不妊治療を始めるか」など、今後のライフプランを考えても遅くはありません。

### ●不妊治療のネガティブイメージは、 知識があれば避けられる

「不妊治療って、つらそうだからできれば避けたい」「不妊治療を始めたら、夫婦仲が悪くなりそう」など、不妊治療によくないイメージをお持ちの方もいらっしゃるかもしれません。正直にお話すると、実際に不妊治療を進めていくなかで、つらい思いをされる方や、夫婦仲が悪くなってしまう方はいらっしゃいます。

しかし、私はこうした不妊治療の負の側面は、妊娠や不妊治療についての正しい知識が広まっていないことから起こるものだと感じています。

まず、不妊治療のつらさの大部分は「一体いつまで治

療が続くのだろう……」というゴールの見えなさから来るものです。そのため、不妊治療にはどんなステップがあり、どのくらいの時間・費用・痛みが発生するのか、「子どもをなかなか授からない……」と悩む前に知っていただきたいと考えています。不妊治療の全体像さえ知っていただければ、ご自身のライフプランに合わせて「不妊治療をするなら、いつからいつまで」と決めることができるので、実際に不妊治療を始めた際のつらさを減らせると考えています。

次に、「不妊治療を開始すると夫婦仲が悪くなる」というイメージがあるのは、性行為が義務化して、セックスが楽しめなくなったり、セックスレスになったりする、と考える方が多いからです。

これは、一般的に不妊治療が「妊娠しやすい特定の日に性行為をしなければいけないもの」というイメージから来るものです。たしかに、不妊治療のなかには「タイミング法」といって、医師が妊娠しやすいタイミングを指導して妊娠確率を上げるというものもあります。

しかし、不妊治療はこれだけではありません。夫婦関係なども考慮して、適切に治療を選んでいくことができれば、性行為の義務化による夫婦仲の悪化を避けることができます。

また、治療や妊娠に対する意見の食い違いや、意識のズレによって不仲になるのではないかと心配する人もいます。しかし、これからの人生についてパートナーと話し合い、意見交換をしながら必要なことを整理し、未来のライフプランを立てながら妊娠を目指すことは、パートナーとの絆を深めることになるはずですよ。

パートナーと目線を合わせ、ふたりで素敵なライフプランを描いていくために、ぜひ本書をお役立ていただければ幸いです。

## ● 「もう少し早く始めていれば……」をなくしたい

私は産婦人科医師として長年、大学病院や大小の病院に勤務してきました。産婦人科医は、子宮筋腫しきゅうきんしゅや卵巣がんなど女性特有の病気から、妊娠・出産まで、女性の身体を幅広くサポートする仕事です。そのなかでも、妊娠・出産までの過程では、生命の誕生という奇跡に立ち会うことができます。医師として、何よりのやりがいと使命感を感じてきました。

一方、妊娠を望んでも、なかなか赤ちゃんができない方にもたくさん出会ってきました。少しでも多くの方の力になりたいと、私は生殖医療専門医として不妊治療の実績を積み、2019年に不妊治療専門クリニックをオー

ブンしました。

詳しくは本書のなかでご説明しますが、不妊治療専門クリニックは、一般の産婦人科ではおこなえないような高度な設備や技術を使って治療をしています。「子どもを授かりたい」と考えている患者さんにとって、いわば最後の砦のような場所だといっても過言ではありません。

そんな不妊治療専門クリニックでの治療をもってしても、患者さんの妊娠のタイムリミットを過ぎてしまうと、何もできなくなってしまいます。実際に「もう1年早く検査を受けていれば……」「もう1年早く治療を開始していれば……」という患者さんはたくさんいらっしゃいました。そのたびに、医師として不甲斐なく、悔しい気持ちでいっぱいになります。

子どもを授かりたいという願いを、ひとつでも多く叶えたい。妊娠について正しい知識を持ってもらい、適切なタイミングで不妊治療に踏み切ってほしい。そんな思いから、筆をとりました。

ぜひ本書をきっかけに、最短距離で希望のライフプランを実現していただければ幸いです。

# 妊活パーフェクトガイド……★もくじ

はじめに ..... 2

## PART 1

### 妊娠や不妊、まだ「関係ない」 とっていませんか？

- ★妊娠理解度セルフチェック ..... 14
- Q: 若ければ「不妊」は関係ない? ..... 19
- Q: なかなか妊娠しないのは、どうして? ..... 21
- Q: 赤ちゃんができないのは女性のせい? ..... 22

## PART 2

### 妊娠のしくみって？

- Q: 卵子と精子が出合えば、必ず妊娠する? ..... 26
- Q: 最も妊娠しやすいタイミングって? ..... 28
- Q: 「妊娠しやすい日」はどうやったらわかるの?  
確実に狙いたい! ..... 30
- Q: 精子と卵子の相性があるって本当? ..... 32
- Q: 精子は、できるだけ溜めたほうがいい? ..... 34
- Q: 精子が生き残るための条件って? ..... 35
- Q: 卵子と受精できる精子は何個? ..... 37
- Q: 精子は熱に弱いって本当? ..... 39



## 赤ちゃんはいつまでできる？

- Q: 赤ちゃんはいつまでできる？ 42
- Q: なぜ年をとるほど妊娠しにくくなるの？ 44
- Q: ピルを飲んでいれば妊娠できる期間は長くなる？ 46
- Q: 年をとると、妊娠するために必要なホルモンの分泌が低下するって本当？ 48
- Q: 不妊治療をすれば、40歳くらいまでは必ず妊娠できる？ 50
- Q: 卵子を凍結すればいつでも出産できる？ 52
- Q: 20代なら、自然にまかせていればOK？ 54
- Q: 「不妊」って、病気なの？ どうなったら「不妊」？ 57
- Q: 「不妊」の原因は検査をすれば必ずわかる？ 59
- Q: 1人妊娠できたから、2人目もすぐできるはず！ 60
- Q: 不妊の治療って何するの？ 61
- Q: 不妊治療って、お金がすごくかかるんでしょ？ 64

## 妊娠しやすい身体づくり

- ★妊娠しやすいセルフチェック 70
- 《女性編解説》 72
- 《男性編解説》 79
- 《男女共通編解説》 82
- Q: 妊娠しやすいセックスの方法は？ 86
- Q: 日々の生活習慣は妊娠しやすいに関係ある？ 88

Q: 妊活したいけど、疲れてセックスができません…。	91
Q: たばこ、お酒はやはりNG?	94
Q: 卵子の質を改善する方法って?	95
Q: ストレスが妊娠を遠ざけるって本当?	97

## PART 5

# 検査に行こう

Q: 「ブライダルチェック」や「不妊基本検査」は どこで受けられる?	102
Q: 婦人科クリニックと、不妊治療専門クリニックの違いは?	103
Q: クリニックはどうやって選ばばいい?	106
Q: 初診では何をしますの? 生理期間中は避けたほうがいい?	108
Q: 初めて検査に行くとき、 ふつうにご飯を食べてから行ってもOK?	110
Q: 初診ではいくらかかる?	111
Q: 女性の検査って何をするの? 痛いのか?	112
Q: 男性の検査って何をするの?	115
Q: 精液検査の結果が不安です…。	117
Q: 検査は一度にできる?	118
Q: 女性側の不妊の原因にはどんなものがあるの?	119
Q: 男性側の不妊の原因にはどんなものがあるの?	123
Q: 不妊治療って、「この日にセックスしてください」って 言われるの?	124
Q: 病院では、どうやって排卵日を特定するの?	126
Q: タイミング法での妊娠率を高める方法は?	127

## 人工授精って何？

- Q: タイミング法で妊娠しなかったら？ 132
- Q: 人工授精って、具体的に何をするの？ 133
- Q: 人工授精をおこなえば必ず妊娠できる？ 136
- Q: 人工授精をおこなっても妊娠しない場合、その原因は？ 138

## 体外受精・顕微授精って何？

- Q: 人工授精で妊娠しなかったら？ 142
- Q: 体外受精って、具体的に何をするの？ 144
- Q: 体外受精って、痛いのか？ 150
- Q: 体外受精をおこなえば必ず妊娠できる？ 152
- Q: 体外受精でも妊娠しなかったら？ 153
- Q: 体外受精の妊娠率を高める方法は？ 154
- Q: 体外受精で、身体に負担がかかりそう…。  
赤ちゃんは大丈夫？ 156
- おわりに 158