

◆妊娠って、むずかしい。

# カラダの中で、今起きていること

## ニッポンは、「妊活」がブーム。

お笑い芸人森三中の大島美幸さん(34)が、この5月の仕事を最後に、芸能活動をお休みすると宣言しました。理由は、子づくりに専念するため。

妊娠に向けてカラダの調子を整えたり、生活のリズムを正したり、妊娠の仕組みを学びなおしたり。子どもを持つために取り組む活動は、今「妊活」と呼ばれ、話題になっています。

女子が積極的に妊娠に向き合い始めたのには、理由があります。

平成23年、女子が第1子を産む平均年齢が、初めて30歳を超えました。この30年ほどで、およそ4歳も上がっています。晩婚化が進み、30歳を過ぎてからの妊娠・出産が当たり前になってきたニッポン。でも、「妊娠・出産の適齢期が、変わったわけではないんです」と、産婦人科医師の品川明子さんは話します。

「この30年で、女性が頑張れる環境はずい

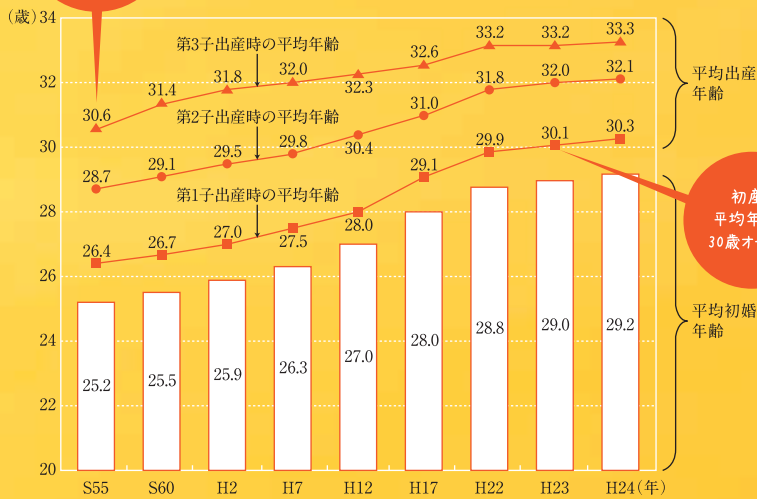
ぶん整いました。今は、色々な生き方を選べる時代です。無理をしても仕事を頑張ったり、好きなことに打ち込みたいと、結婚後も避妊をつづける夫婦が多い。でも、流産率は35歳ごろから高くなります。どれだけ技術が進み、平均寿命が延びても、この年齢は変わっていません」。

高齢でも無事に妊娠・出産できる人もいれば、子どもを望み治療を続けていても難しい人がいます。妊娠する・しないを分けるのは歳だけではないですが、と品川さん。「年齢が上がるほど、卵子も精子も老化して妊娠しづらくなり、体外受精でも妊娠が難しくなる現実には、あまり知られていないんですよ」。

ふくいの女子のキレイと健康を考える「ふくいキレイ女子大」。3年目を迎える今回、ふうでは、これから先「産みたい」と思ったときのために、カラダと心を整える「いつの日か妊娠プログラム」をお贈りします。

約30年前は30歳が子ども産み終えるタイミング!

女子の平均初婚年齢と平均出産年齢



※厚生労働省「平成24年(2012)人口動態統計」のデータをもとにふう編集部が作成

「妊活」って言葉、初めて聞いた!

妊娠を待つことを、「ベビ待ち」って言うよね

卵子は老化する?!

不妊治療も妊活? 現実との温度差を感じる...

妊娠は、条件や偶然がいっつも重なって初めて叶うスゴいことです。

福井大学医学部附属病院  
産婦人科医師  
品川明子さん

