

いつか「ママ」に、「パパ」になるんだろうなと思っているあなたへ。
わかっているようで、よくわかっていない女性のからだや妊娠のこと。

きちんと知っていますか？

Q.01

平均初婚年齢が上昇しています。また女性の社会進出により結婚後も仕事を続ける女性が増加しています。そうした現状に伴い、第1子が生まれた時の「ママ」「パパ」の年齢も上昇していますが、

新潟市の状況はどうでしょう？

Q.02

年齢の上昇に伴って
妊娠しにくくなる
ことを知っていますか？

Q.03

高齢出産
(35歳以上での出産)の
危険性を知っていますか？

Q.04

「不妊症」
「不育症」
という言葉を知っていますか？

Q.05

性感染症
(STI/STD)
について
知っていますか？

Q.06

産婦人科は
妊娠のとき
行くもの
と思いませんか？



これから家族をつくっていく世代にとって、自身のライフプランを考える上で「妊娠・出産に関する正しい情報」はとても大切です！

男女が一緒になって、「子どもを生むとしたら、いつごろに、何人の子どもがほしいか」考えていきましょう。

相談窓口一覧

困ったことがあったら、一人で悩まずに気軽に相談してください。

名称	電話番号	内容	
妊娠・子育てほっとステーション (各区役所健康福祉課健康増進係)	北 区	025-387-1340	妊娠・出産に関すること、 母子健康手帳の発行、健康相談、育児相談など ■ 月～金曜…午前8時30分～午後5時30分 (休日・祝日、年末年始を除く)
	東 区	025-250-2340	
	中央区	025-223-7237	
	江南区	025-382-4340	
	秋葉区	0250-25-5685	
	南 区	025-372-6375	
	西 区	025-264-7423	
西蒲区	0256-72-8372		
ハローミッドワイフ(新潟市助産師会)	025-244-8885	子育て・女性の健康や性に関することについて ■ 月・火・木・金曜…午後1時～午後3時30分 (休日・祝日、年末年始等を除く)	
にいがた妊娠テレフォン(新潟県助産師会)	090-3227-5382	妊娠に関することについて ■ 月～土曜…午後7時～午後9時 (祝日、年末年始を除く)	
新潟市男女共同参画推進センター アルザにいがた相談室 「女性のこころとからだ専門相談」	025-246-7713 (予約専用)	性に関する悩みやからだの不調などについての 面接相談(要予約) ■ 第2水曜…午後2時～午後5時 (8月・休日・祝日・年末年始を除く)	
新潟市男女共同参画推進センター アルザにいがた相談室 「男性電話相談」	025-246-7800	家族・夫婦や職場の人間関係、生き方について ■ 第4火曜…午後6時30分～午後9時 (第4火曜が祝日の場合はホームページを確認)	
新潟市男女共同参画推進センター アルザにいがた相談室 「こころの相談」	025-245-0545	家族のこと、生き方、対人関係、DVなどの 悩みについてのカウンセリング ■ 電話：水・日曜 …午前10時～午後3時30分 金曜 …午後2時～午後7時30分 ■ 面接：火・水・木・土曜…午前10時～午後5時(要予約) ※初回は電話相談から (休日・祝日、第4月曜日が休日の場合の翌火曜日、年末年始を除く)	
新潟市配偶者暴力相談支援センター	025-226-1065	配偶者や恋人などからの暴力被害の相談 ■ 電話：月・水曜 …午前9時～午後5時 火・木・金曜…午前9時～午後8時 ■ 面接：月～金曜 …午前9時～午後5時 (休日・祝日、年末年始を除く)	
新潟地方務局 女性の権利ホットライン	0570-070-810 (全国共通)	職場における男女差別やセクシャル・ハラスメント、DV、 ストーカーなど女性の権利に関する相談 ■ 月～金曜…午前8時30分～午後5時15分 (休日・祝日、年末年始を除く)	

企業への
「出前健康教育」を
行っています！

新潟市助産師会では企業に対しても「出前健康教育」を行います。企業にとって職員の健康は「財産」です。若い職員の皆さんのワークライフバランスを応援するためにも職員研修の一コマに「妊娠・出産に関する正しい情報」を加えてみませんか！

作成 新潟市子ども未来部子ども家庭課 TEL:025-226-1205



いつかは
ママ
パパ
になりたいあなたへ



新潟市
新潟市助産師会

いつかは ママ パパ になりたいあなたへ——

妊娠・出産は人生の中で大きなライフイベント！
一方で、仕事やプライベートが充実し、多忙な毎日を送っていると、自分やパートナーのことをあらためて考えることが少なくなり、妊娠・出産がついつい後回しに…。けれども、妊娠や出産には「適齢期」があります。高齢になると妊娠しにくくなることを知っていましたか？不妊の原因の半分は男性にあることを知っていましたか？
いつかは「ママ」「パパ」になりたいあなたへ、いつかは「ママ」「パパ」になるんだろうなと思っているあなたへ、まだわからないあなたへ、わかっているようで、よくわかっていない女性のからだや妊娠のことなどを知って欲しいと思います。

卵子と精子の受精から命は始まる。
命は生き返らない、一度だけのもの。

奇跡

…ともいえる
命の始まり

父親の染色体は23対。

母親の染色体も23対。

そこから生まれる子どもの組み合わせパターン

は70兆。一人の人間は、その中から奇跡的に

生まれてきた、かけがえない命です。

母親の胎内にいるときに、すでにあった200

万個の卵子予備軍と3億個の精子の中から一

つがそれぞれ出会い(受精)、命が始まります。

60兆の細胞からなる私たちのからだも、命の

始まりは、このたったひとつの細胞(受精卵)か

らスタートするのです。

さらに、その受精卵が無事に育ち赤ちゃんとし

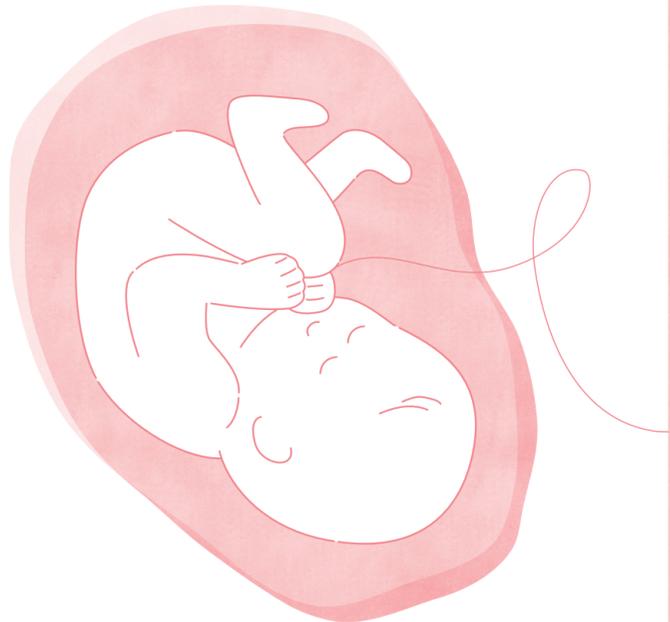
て生まれるには、子宮の中に着床して子宮内で

発育していかなければなりません。

あなたが「あなた」として今あるのは、まさに奇

跡的ともいえることなのです。

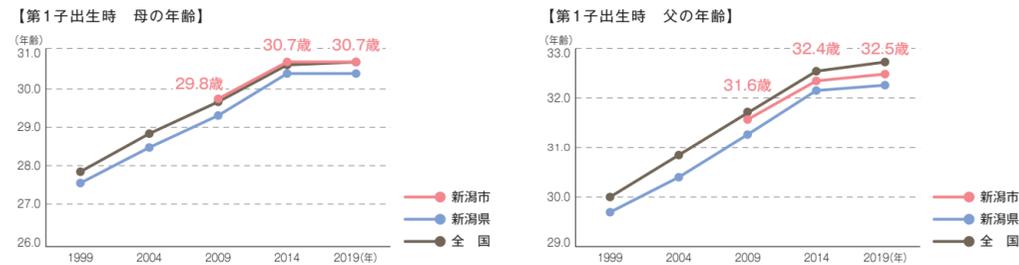
(参考:助産師が伝えるいのちの教育 編著 鈴木せい子)



Q.01 | 平均初婚年齢が上昇しています。また女性の社会進出により結婚後も仕事を続ける女性が増えています。そうした現状に伴い、第1子が生まれた時の「ママ」「パパ」の年齢も上昇していますが、新潟市の状況はどうでしょう？

Ans. 新潟市でも国、新潟県と同様に初めてママ・パパになる年齢が上がってきています。

▶ 全国・新潟県の状況と同様に、新潟市でも第1子の出産時の年齢は上昇しています。



Q.02 | 年齢の上昇に伴って妊娠しにくくなることを知っていますか？

Ans. 卵子の数は年齢とともに減少し、また「老化」していきます。

▶ 年齢を重ねても若々しい女性がたくさんいます。でも、卵子の老化は、女性にとって避けられない現象です。卵子は生まれたときから体の中にあり、年を重ねるほど減り続けて、増えることはありません。卵子の老化現象として、染色体や遺伝子の異常により妊娠しにくくなる、あるいは受精しても流産してしまうなど、妊娠が成立しにくくなるのです。



Q.03 | 高齢出産(35歳以上での出産)の危険性を知っていますか？

Ans. 高齢出産(35歳以上の出産)はママの体にとっても、生まれてくる赤ちゃんにとっても、さまざまなリスクを伴います。

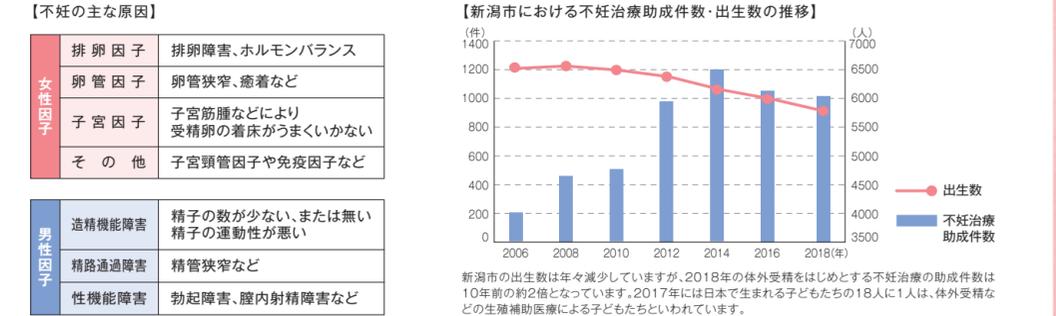
▶ 35歳以上の妊娠は「高齢出産」と言われますが、Q.2にあるとおり、高齢出産だと流産率が高くなります。また、妊娠糖尿病や妊娠高血圧症候群などの産科合併症も起こりやすくなるため、出産前後の赤ちゃんの死亡率、早産や帝王切開での出産の割合などが上昇します。「生みたい」と思ったときに、「妊娠・出産の適齢期」という考え方もありますが、医学的には20~34歳ころが妊娠・出産の適齢期といえるのです。子どもを生む・生まない、あるいはいつ生むのかということは、その当事者が自らの意思で決定すべきことですが、当事者が希望する妊娠・出産を実現するためには、こうした正確な情報を知ることが大切です。



Q.04 | 「不妊症」「不育症」という言葉を知っていますか？

Ans. 「不妊症」とは、妊娠を希望する男女が一定期間(1年間が一般的)セックスしているにもかかわらず、妊娠しない場合と定義されています。

▶ 妊娠が成立するためには卵子と精子が出会い、受精して着床するまで多くの条件がそろわないと、不妊症の原因は多くの因子が重複していたり、原因が見つからないものもありますが、女性側に理由がある割合と、男性側に理由がある割合は、ほぼ半々といわれています。また、「不育症」とは、妊娠しても2回以上の流産・死産もしくは生後1週間以内に子どもが亡くなってしまふ場合と定義されています。妊娠初期の流産の大部分は偶発的な原因によるものとされていますが、流産を繰り返す場合は、何かしらのリスクも考えられます。



Q.05 | 性感染症(STI/STD)について知っていますか？

Ans. 「性感染症(STI/STD)」とは、性行為によって感染する病気の総称です。放置すれば将来の不妊につながる可能性があります。

▶ 性感染症には性器クラミジア感染症、淋菌感染症、梅毒、HIVなど20種類以上の病気があります。放置しておく、将来の不妊につながることもあります。また、妊娠している場合は生まれてくる赤ちゃんに感染してしまうこともあります。気になる症状がある場合は、女性は婦人科、男性は泌尿器科を受診しましょう。

性器クラミジア感染症

男女とも最も感染者が多く、妊婦健診では正常妊婦の3~5%が感染していたという報告があります。症状として、女性はおりものの増加や頻尿、排尿時痛など、男性は排尿時痛やペニスからの膿(うみ)などがありますが、症状は少ないため感染が広がりやすいです。

淋菌感染症

抗生物質の普及で減少していましたが、最近、再び20歳代の若者を中心に増えており、男性は排尿時痛やペニスからの膿(うみ)などの症状が出ますが、女性は自覚症状が乏しく気づかない場合もあります。

保健所では匿名無料でHIV検査にあわせ、クラミジアや梅毒などの検査も行っています

問合せ先/新潟市保健所 エイズ相談専用電話 **025-212-8120**

Q.06 | 産婦人科は妊娠のときに行くものと思いませんか？

Ans. 産婦人科は月経の異常(量、痛み、周期の乱れ)、感染症やがんも診療します。気になる症状があるときは、積極的に産婦人科を受診しましょう。

▶ 女性は体だけではなく精神的にも女性ホルモンの影響を受けます。体に症状がなくても、ストレスがたまっている、疲れや辛いと思ったら、健診をかねて妊娠する前から産婦人科を受診し心身のバランスを診てもらいましょう。

(出典:HUMAN+(日本産科婦人科学会発行)「産婦人科デビューの不安、解消します 加藤聖子」)

日本産科婦人科学会が監修した健康手帳

HUMAN+

女と男のディクショナリー

女性のからだや妊娠のことをもっと知りたい方は、日本産科婦人科学会「女と男のディクショナリー」をチェック!