

# 考えてみませんか、 あなたのライフプラン!

～知っておきたいからだのこと～

人生の“パートナー”となる男性・女性の心やからだの  
“成長”や“変化”について、正しい知識を身につけ、おおまかな  
「目標、計画」＝「ライフプラン」をたてることが大切です。

この機会に自分自身のライフプランについて  
考えてみませんか?



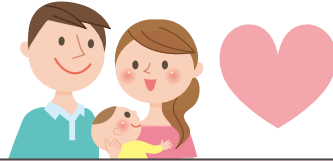
監修:本田 律生

(熊本大学医学部附属病院 産科・婦人科 講師)

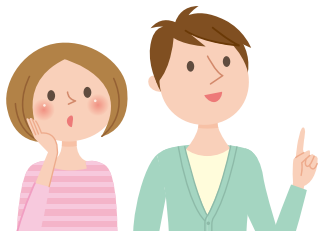
男性と女性のからだ、「生殖機能」ではこんなに違います。  
パートナー同士、何でも語り合える関係のキホンは、お互いを知ること。

【男性】	【女性】
精子は思春期頃から生産が始まる	卵子は胎児期より持ち備えている
精子は約75日サイクルで生産され続ける	卵子は新しく生産されることはない
精子は数億単位で生産され続ける 精子は加齢とともに、徐々に機能が低下する傾向がある	卵子は胎児期に700万個、思春期には30万個に減り、残りが1,000個くらいになると閉経する 卵子は加齢とともに質が老化する
ストレスや生活環境、加齢によりダメージを受けると、遺伝情報が欠損しやすくなる	加齢による卵子の老化から、遺伝情報のコピー、修復ができなくなる
生殖最適年齢は女性より10歳長い	生殖最適年齢は20代～30代半ば(個人差あり)
精子は性質上熱に弱く、高熱にさらされると精子の数、質に影響が出る	卵子は年齢に伴い生殖機能は低下するが、低下の状況は個人差が大きい

「生殖機能」を維持するのは大変!!  
自分のからだは大切にしましょう。



【男性】	【女性】
●精子は熱に弱い 熱や摩擦に気をつけましょう 自転車、熱い風呂、サウナ、膝上でのノートパソコン使用、ぴっちり下着など	●基礎体温を測ってわかること 卵巣機能や排卵のメカニズムがわかります。妊娠しやすい時期を知ったり、月経不順、月経周期による体調管理が自分で行えるようになります
●精子の生産を邪魔しない たばこは精子に影響を与えます ストレスや生活習慣の乱れもダメ! 長期間の禁欲は逆効果です	●過度なダイエット、肥満予防 ダイエットによる月経不順や無月経は、その後回復したとしても、不妊に影響を与えます BMI=22が理想 ※標準体重(BMI)=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))
●自分は大丈夫という過信はダメ! 過去の高熱の既往症をチェック 性機能や精子の状態に不安を感じたらすぐに泌尿器科へ相談を! 女性の身体の仕組みを理解し、生殖適齢期を大切にしましょう	●気軽に相談できる場所(産婦人科のかかりつけ医や医療機関)を持ちましょう 20歳を過ぎたら定期的な子宮がん検診の受診を月経不順や気になることがあったらすぐに相談しましょう



妊娠や出産は、女性のからだの機能だけではなく、男性のからだの機能も大切!今のうちから、自分のからだを大切にしよう!

将来のために3つの「せい」について、考えてみませんか?  
子どもはひとりではできないので、お互いの理解が必要です。

## 1 「生」活～規則正しい生活習慣とストレスコントロールを

好ましくない生活習慣(喫煙・飲酒・暴飲・暴食・睡眠不足)は生殖機能を低下させます。たばこに含まれる有害物質は精子や卵子に直接影響しますし、その後も母体や胎児のリスクを高めます。また、痩せや肥満やストレスなどでも生殖機能は低下します。これからのからだづくりをしていく年代での、このような生活習慣が将来の妊娠のしにくさの原因のひとつとなってきています。

## 2 「性」機能～パートナーの「性」を大切に

セックスには、お互いの愛情確認や絆を深めるための「連帯の性」が存在しているといえます。そして、その頂点に「生殖の性」、子孫繁栄の「性」を目的とした生殖行動が位置づけられています。性についてパートナーとの会話をタブーとせず、何でも話し合える関係づくりが大切です。お互いを尊重し合える関係は、将来のパートナー関係や子育ての協力にも影響してきます。

## 3 人「生」～ワークライフバランス 結婚・仕事・妊娠・出産・子育て これからの自分の人生を語り合おう

結婚する・しない、子どもを産む・産まない、仕事を続ける・続けない。どの選択もあなたたちが自由に選べます。そして、その選択は周囲からも尊重されるはず。友人や家族とこれらの選択について語り合える関係を築きましょう。



## 困ったときは、まず相談!相談・情報提供機関一覧

名称	URL	相談受付電話番号など
熊本県女性相談センター (熊本県福祉総合相談所内)	<a href="http://www.pref.kumamoto.jp/kiji_5705.html">http://www.pref.kumamoto.jp/kiji_5705.html</a>	096-381-4340 月～土 9時～12時 13時～20時
熊本大学医学部附属病院 不妊相談室	<a href="http://www.kuh.kumamoto-u.ac.jp/dept/s02a.html">http://www.kuh.kumamoto-u.ac.jp/dept/s02a.html</a>	096-373-5973 月曜日 14時～16時
一般社団法人 日本家族計画協会	<a href="http://www.jfpa.or.jp/">http://www.jfpa.or.jp/</a>	思春期・FPホットライン 03-3235-2638 月～金 10時～16時

近年、ライフスタイルや価値観の多様化によって、ひとりひとりの生き方は、より多種多様になっており、それぞれ尊重されるべきものであると考えます。

こうした中、妊娠・出産を切り取って考えてみると、妊娠には適した時期があり、さらに歳を重ねるごとに妊娠できる力が低くなることも明らかになっています。

自分のからだを知り、大切にすることはとても重要です。

あなたがライフプランをたてる上で、また、妊娠や出産について考えるときに、このパンフレットが少しでも役立つことを願っています。

男女のからだの違いを理解して、  
子どもを持つ持たないを含めて  
将来のプランをたててみませんか？



熊本市  
平成31年3月