

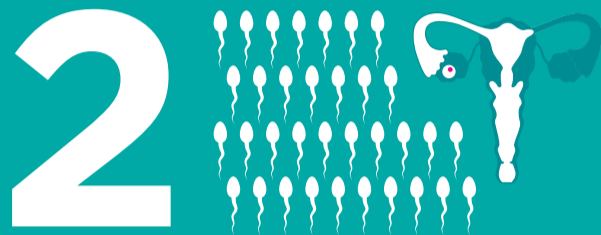
いつか将来 子どもがほしい ですか？



今から 知っておきたい 9 知識



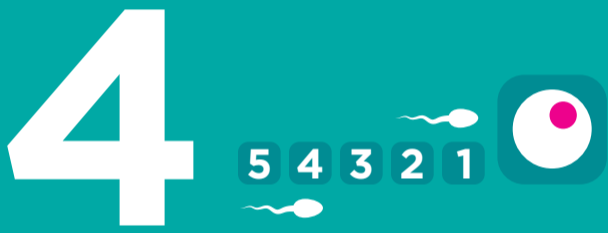
女性の卵子は、生まれた時に持っていた個数から増えるません。女性の生物学的な妊娠能力は35歳頃から大きく下がります。37歳には90%の卵子が失われてしまいます。男性は思春期以降、精子を作り続けることができますが、精子の質は年齢とともに低下します。



男性は1回の射精につき約1億個の精子を生み出します。女性はひと月に1個の卵子を出します。女性が排卵する卵の数は生涯で500個だけです。



男性も女性も、妊活を始める前から、できるだけ健康を保ちましょう。健康的な体重で、禁煙し、アルコールとカフェインを控え、定期的に運動することは妊娠の確率を高めます。そして、生まれてきた子どもたちの将来の健康にもつながります。



妊娠ができるのは、排卵の約5日前から排卵当日までです（妊娠可能期間）。この期間にたくさん夫婦生活を持つことで妊娠の可能性が高まります。



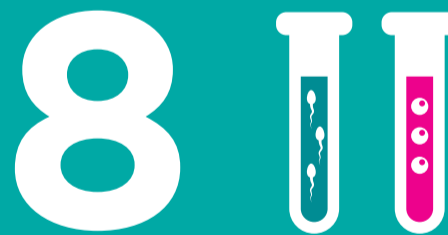
生物学的な妊娠能力は年齢と関係しています。妊活は早いほど良いのです。30歳未満の女性であれば毎月20%の確率で妊娠できますが、40歳の女性では毎月5%まで落ちます。男性が45歳を超えると、流産の確率や生まれてくる子の疾病（自閉症など）の確率が高まります。



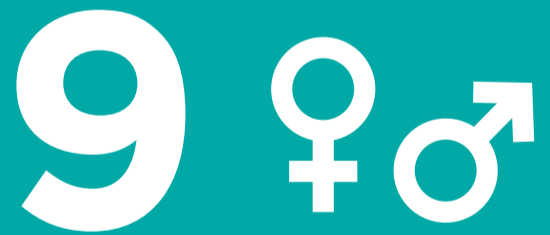
多くの人は妊活を始めて1年以内に妊娠します。もしあなたが1年以上（35歳以上の女性なら6か月以上）妊活しても授からないなら、不妊症の可能性があります。受診をして相談してみましょう。



性感染症（HIV や性器結核を含む）、思春期以降のおたふくかぜ、停留精巣、多嚢胞性卵巣症候群、子宮内膜症、月経不順、環境中汚染物質や職場の化学物質は生物学的な妊娠能力に影響します。心配なことがあれば、医師に相談してみましょう。



体外受精（高度不妊治療）も奇跡を起こすことはできません。1回の体外受精で赤ちゃんを持てる確率は、35歳未満の女性で約30%ですが、40~44歳の女性では約10%です。45歳を超えるとほぼ0%です。



不妊に悩む方々も不妊治療で子どもを持てる可能性があります。どのような治療があるか生殖医療の専門家と相談しましょう。



This poster was produced in collaboration with the global groups and brands listed above.

For more information visit www.fertilityed.uk or www.yourfertility.org.au. Fertility education is effective see <https://doi.org/10.1093/humrep/dey107>.