

自分の身体のこと、知っていますか？
～子どもを授かりたい男性のために～
第2回 男性が知っておくべき不妊のリアル

株式会社ヘルスアンドライツ 代表取締役
吉川雄司

—目次—

- ・タイムリミットがあるのは女性だけではない！？
- ・女性のタイムリミットは年齢だけではない！？
- ・男性が知っておくべき不妊のリアル
- ・「エロ」だけではなくて、「性」を学ぶ大切さ

前回のゼミでは「実は知らない男性不妊」のお話を中心でしたが、今回は夫婦で妊活を進めるために知っておくべき「妊活のリアル」についてお伝えしたいと思います。

1.タイムリミットがあるのは女性だけではない！？

まずは前回の復習がてら「妊娠」に対して男性の精子が与える影響についてお伝えしたいと思います。

「妊娠にはタイムリミットがある」なんて話を聞いたことがある方も多いのではないのでしょうか。30代後半の妊娠ともなると「高齢出産」と言われるように、妊娠には年齢のタイムリミットがあるという認識を持っている方は多いのではないかと思います。さて、タイムリミットについては「女性だけの問題」なのでしょうか？

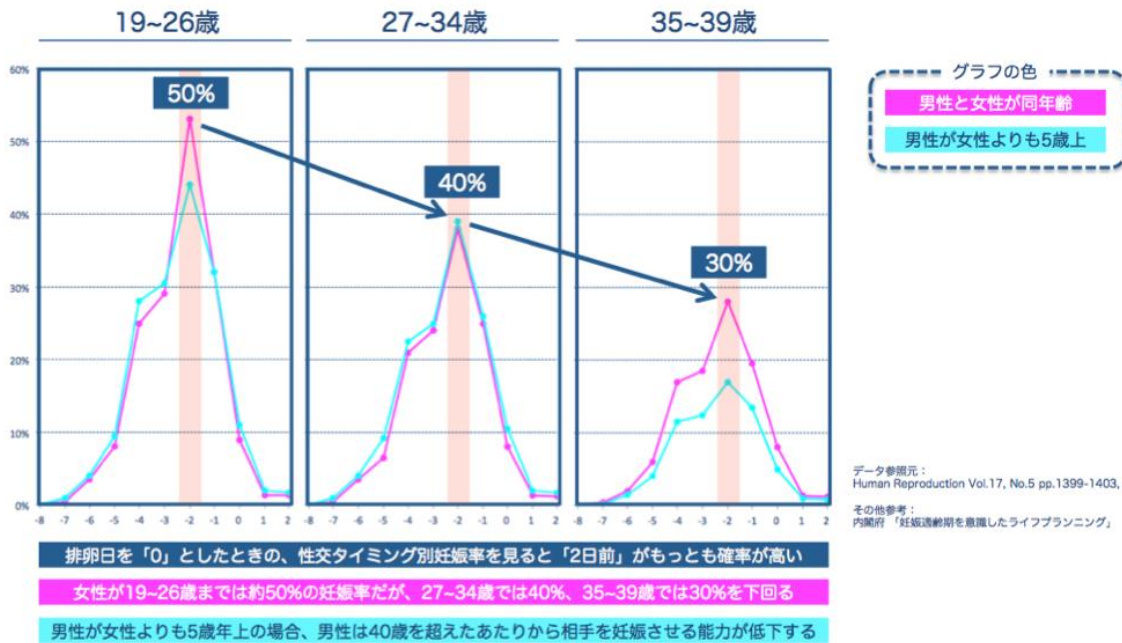
答えはNOです。

以下のグラフを見てください。年齢別の妊娠率の推移を示したグラフです。

グラフの表が三つのブロックに分かれていますが、それぞれは卵子の排卵日を「0」とした場合に、排卵前後数日間での妊娠率の変化を示しています。（ちなみに排卵日の2日前の性交が最も妊娠率が高いとされています）

そして三つのブロックは女性側の年齢別に作成されています。見ればわかるように、女性は年齢が上がるにつれて妊娠率が低下していきいます。ここで注目していただきたいのは、「水色」のグラフです。これは「男性が女性よりも5歳上の場合」の夫婦のグラフになっていますがお気づきでしょうか、女性側「35~39歳」のブロックに差し掛かると、一気に水色のグラフが示す妊娠率が低下しています。ここから分かることは、男性も「40歳頃からは妊娠させる能力が低下する」ということです。

女性側の年齢別妊娠率の変化



なので、女性側の年齢が若くても、男性の方が年齢の高い「年の差婚」の場合は「妊活のタイムスケジュール」は夫婦で話し合った方が良いでしょう。

2.女性のタイムリミットは年齢だけではない！？

前段では「妊娠は女性だけでなく男性も年齢が関係する」という話でしたが、次は女性側の「タイムリミット」は年齢だけが関係しているわけではないという話をしたいと思います。

男性の精子は毎日作られています、女性の卵子の仕組みをみなさんをご存知でしょうか？実は、卵子は体内で新たに作られることはなく、体内に保有している卵子は生まれた瞬間から減り続けています。

女性が初めて生理を迎えるころ、平均的には体内に約 30 万個の卵子を保有しています。それから、毎日約 20~30 個程度の卵子を失っていき、残り 1000 個となったあたりで閉経を迎えるとされています。

しかし、この保有数に関しては個人差が大きく、そのため若くても保有数が少ない、なんてこともあります。保有数が妊娠率に影響を与えることはないと言われていますが、タイムリミットには影響を与えますので、「知り合いは 37 歳で出産していたし、自分もまだ大丈夫だろう」と安心はできないということは覚えておいてください。

補足で「年齢によるタイムリミット」に関して説明しておくと、これは「卵子の質」が大きく影響しています。先ほど「卵子は新たに作られることはない」とお伝えしましたが、ということは 20 歳のときの卵子は「20 歳の卵子」で 30 歳のときの卵子は「30 歳の卵子」ということです。年々、人間の体は衰えていくものですので、そういう「卵子の質」という観点で年齢的なタイムリミットがあるとご理解ください。

3.男性が知っておくべき不妊のリアル

このパートでは、いざ妊活に取り組んでもなかなか子どもを授かれなかったときに向き合うであろう「不妊治療」について、なかでも「精神的な負担」についてお伝えしたいと思います。

不妊治療は「お金がかかる」という経済的負担や、治療に伴う「身体的負担」がもちろんありますが、もうひとつ避けられないのが「精神的負担」です。

治療中の3つ負担	負担の詳細
経済的負担	不妊治療はお金がかかります。病院やクリニックでの治療費に加え、代替医療の漢方やサプリメント、鍼灸整体やヨガなどを活用することもあります。そして、体外受精などの「高度生殖医療」は保険適用外のため、体外受精1回あたり50万円程度の金額がかかることもあります。国や自治体の助成金制度もありますが申請条件が厳しく、助成対象外となる夫婦も少なくありません。
身体的負担	不妊治療中は、卵子の排卵をコントロールするために、「排卵誘発剤」などの薬を服用します。また、体外受精や顕微授精に取り組む場合は、ホルモン調整のための「点鼻薬」「貼り薬」「腔錠剤」「注射」などを併せて服用し、吐き気や頭痛・めまい・眠気・発疹・かゆみなどが症状として現れることがあります。更に、卵子の採卵などは痛みを伴うことが多く、女性にとっては身体的に大きな負担となっています。
精神的負担	不妊治療は「治療したら必ず妊娠ができる」というものではなく、「いつになったら妊娠するのだろうか」「自分は本当に妊娠できるのだろうか」と不安になり、「まるで、出口の見えない暗いトンネルを歩き続けるよう」と治療経験者は話します。人に相談しづらいことだからこそ、夫婦がチームとなって一緒に取り組む姿勢が必須ですが、夫が非協力であることで精神的負担を一人で抱えている女性は少なくありません。夫婦一丸となって支え合うことは重要です。

上の表に書いた通りですが、不妊治療は「治療したら必ず妊娠ができる」というものではなく、「いつになったら妊娠するのだろうか」「自分は本当に妊娠できるのだろうか」と不安になり、「まるで、出口の見えない暗いトンネルを歩き続けるよう」と治療経験者は話します。

また、この精神的負担をより大きなものにしてしまうのが「心の壁」です。不妊治療は「人に相談しづらいこと」だからこそ、親族や知人友人に対しても「心の壁」を感じてしまうことがあります。今回は、そのなかでも知人友人などに抱いてしまいがちな「妊婦への心の壁」の解説をしておきます。

以下の表にまとめていますのでご覧ください。

妊婦への心の壁

「妊婦」に対して心の壁ができるまで

詳細説明

夫婦で子作りを始めたあたりから、リアルやSNSで「妊活友達」ができる

実際には、リアルな友達に「いま妊活中なんだ」と話すことは多くなく、**インスタやTwitter上でいわゆる「妊活アカ」を作成してフォローしあうことが多い。**互いに情報を交換し、励まし合う。

妊活友達が妊娠し「おめでとう！」と伝えるが・・・

フォローしていた相手や、知人友人が1ヶ月に一人ぐらいは妊娠報告をしてくる。一緒に頑張っていた仲間としては、心から「おめでとう！」と言うが、「自分も早く妊娠したいな・・・」と**羨む気持ちが芽生える。**

別の妊活友達が妊娠しても、「おめでとう！」と言うのが辛くなる

SNSや友人同士のLINEグループでは「妊娠しました」「子供生まれました」の報告投稿が乱射されている。それらを繰り返して見ているうちに、「**なぜ自分だけ・・・**」と**辛くなる。**『他人の妊娠報告が辛い』＝『他人の妊娠を憎んでいる』わけではなく、**ネガティブな感情は自分に対して向いている。**

「おめでとう！」と素直に言えない自分が嫌いになる

そのうち、「おめでとう！」を言うこと、またはそもそも「妊娠報告」を受けることが辛くなる。そして「人の幸せを祝ってあげられないなんて、自分はなんて小さい人間なんだ・・・」と**自己嫌悪に陥る。**

そんな自分は見たくないから妊活中/妊婦の人を避ける

自己嫌悪に陥ることを避けるため、原因の根本である「妊活中の人」または「妊娠中の人」を避けるようになる。SNSやインターネット、駅のホームで見かけるベビーカーやスーパーで子供を抱いた母親などを見るのを避けるようになる。

心の壁が出来上がる

そうしているうちに、**妊婦に対する心の壁が出来上がる。**

SNSなどで簡単にコミュニケーションが取れる時代だからこそ、リアルタイムに知り合いの妊娠や出産について情報が入ってきますよね。自分たち夫婦がなかなか子どもを授けられないときには、こういった情報は精神的にしんどくなくなってしまうことはどうしてもあります。私も多くの不妊治療に取り組む方々の相談に乗ってきましたが、こうした「精神的負担」はとても大きいものだと感じます。だからこそ、そうした心情を互いに理解して、夫婦一丸となって支え合ってともに歩んでほしいと願っています。

4. 「エロ」だけではなく、「性」を学ぶ大切さについて

さて、前回のゼミから2回に分けて解説をしてきましたが、ご一読いただきましてありがとうございました。「子どもを授かる」ということは、それを望む夫婦にとってはかけがえない喜びだと思います。そうした喜びを得られるように、こうした「カラダの知識」はしっかりと持っておいて欲しいのです。

日本は、世界的に見ても「エロ」のコンテンツに溢れた国です。このゼミの読者の中にも「性に関することはほとんどエロコンテンツで学んだ」という人は少なくないのではないのでしょうか？かくいう私も、恥ずかしながらそうでした。最初は空き地に落ちているエロ本から始まり、年齢が上がるにつれてインターネットや漫画などを通じて「エロ」の知識を得ていきました。

しかし、ちゃんと「生殖機能」について学ぶようになってからは、いかに今まで自分が知識を持っていなかったか、女性のことだけでなく、自分自身のカラダのことさえも理解していなかったことに驚きました。

「僕らは、子作りのただしい知識を持たないまま大人になっている」

そう思ったのです。

だからこそ、こうした「ゼミ」という形で多くの方に「妊娠の仕組み」「不妊のリアル」を知っていただきたいと思い、筆を取りました。

今回のゼミでお伝えした内容は、「知っておくべき妊活知識」のほんの一部分です。これを機に、「エロ」ではなく「性」や「生殖機能」についての知識への関心を少しでも持ってくださいれば幸いです。

掲載:2019年2月28日

これで今回のゼミは終了です。

このゼミは「フレンテみえ」ホームページで公開しています。

フレンテみえ

検索



MIE PREFECTURE GENDER EQUALITY CENTER

三重県男女共同参画センター フレンテみえ

〒514-0061 三重県津市一身田上津部田1234

TEL : 059-233-1130 FAX : 059-233-1135

E-mail : frente@center-mie.or.jp URL : <https://www.center-mie.or.jp/frente/>