



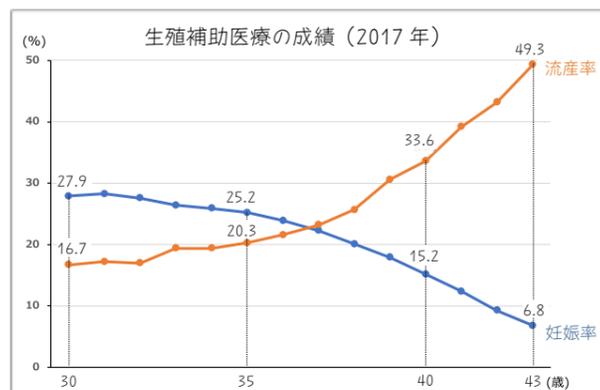
何歳まで妊娠できる？

年齢が高くなると妊娠しにくくなることは、多くの方がなんとなく分かっていると思います。月経があるうちは妊娠できるかと言えば、そういうわけではありません。

生まれた時点では、女性の卵巣には卵子の元である原始卵胞が約 100~200 万個存在しますが、生後からその数は減少し、月経が開始する思春期には約 30 万個となります。思春期以降は1ヶ月に約 1000 個ずつの割合で急速に減少するため、20 歳代で約 10 万個、30 歳代には 2~3 万個まで原始卵胞は減ってしまいます。卵子は出生後に新しく作られることはないため、年齢を経た後から排卵される卵子はそれだけ年数を経た、いわば古い卵子ということになります。したがって、卵子の「数」と「質」の両面からみて、妊娠のしやすさは若い人ほど高いと言えます。

一方、精子をつくる細胞は新たに作られるため、生物学的には男性は何歳になっても新しい精子を作ることができます。しかし、35 歳以降になると精子の質が低下する人がいるため男性側も注意が必要です。

現在の不妊治療費助成制度では、妻の年齢が 43 歳以上では助成金支給の対象外とされています。つまり、43 歳以上では不妊治療を行っても妊娠しにくくなると想定されているのです。2017 年の生殖補助医療（体外受精や顕微授精）の成績を参考にすると、右図のように加齢に伴って妊娠しにくくなり流産しやすくなっているのが分かります。



また、年齢が高くなると妊娠によるリスクも高くなります。現在、日本産科婦人科学会では 35 歳以上の初産婦は高年初産婦と定義しています。高年初産婦（特に 40 歳以上）では、妊娠高血圧症候群・妊娠糖尿病などの周産期合併症、分娩時の異常、児の染色体異常、子宮筋腫の合併などが増えるという理由で注意を要するのです。

将来の妊娠の機会を残しておくために、卵子を凍結保存しておく方法があります。卵子凍結は、高額な費用がかかり、卵子を採取する際のリスクもあり、卵子が凍結できたからといって必ず妊娠できるわけではないため、正しく理解した上での選択となります。なお、日本生殖医学会では、40 歳以上での卵子凍結と 45 歳以上での凍結卵子使用は推奨していません。

結局のところ、何歳まで妊娠できるかは個人差がかなり大きく、自分が何歳まで妊娠できるのかをあらかじめ知っておく方法は今のところありません。女性が妊娠・出産を考えると、婚姻（またはパートナー）や仕事の状況、自身の合併症の有無など、多くの要因を考慮しなければなりません。年齢という要因もとても重要であることを知っておくことが大切です。

生殖医療科 診療部長 浅田 裕美



マタニティレシピ

※材料 (2人分)

- | | | | | |
|-----------|------|---|---------|----------|
| ・にんじん | 20g | ④ | ・砂糖 | 小さじ2 |
| ・ひじき (水煮) | 150g | | ・しょうゆ | 大さじ1と1/2 |
| ・大豆 (水煮) | 20g | | ・みりん | 大さじ2 |
| ・あさり (水煮) | 30g | | ・酒 | 大さじ1 |
| ・油 | 小さじ1 | | ・顆粒和風だし | 小さじ1/2 |
| | | | ・水 | 150ml |

※作り方

1. にんじんは3cm幅の細切りにする。
2. 鍋に油を熱し、①、ひじき、大豆、あさりをに入れて中火で炒める。
3. 全体に油がなじんだら④を入れ、汁気がなくなるまで弱火で煮る。
4. 器に盛り付けたら出来上がり！

鉄分の多いあさりを加えることで鉄分不足を解消！ ひじき、大豆にも鉄分が含まれています！



ひじきとあさりの炒め煮

栄養情報 (1人分)	【1日の推奨量】
・エネルギー	131 kcal
・タンパク質	5.6g 【50g】*1
・脂質	3.3g
・炭水化物	18.2g
・鉄	5.2mg 【6~6.5mg】*2
・食塩相当量	1.3g

*1 中期 +10g, 後期 +25g
*2 初期 +2.5mg, 中期・後期 +15.0mg

【レシピ提供】山口県立大学 看護栄養学部 栄養学科 実習生

おうち時間を楽しもう

たこ焼き器で作ってみよう！『パリパリジューシー焼売』

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外出の自粛が続いています。おうちで過ごす時間の多い今、家族みんなでワイワイと料理を楽しんで見ませんか？



【レシピ参考】cookpad

※材料 (20個分)

- | | |
|--------------|-------|
| ・焼売 (餃子)の皮 | 20枚 |
| 〈タネ〉 | |
| ・豚ひき肉 | 200g |
| ・玉ねぎ (みじん切り) | 小1個 |
| ・片栗粉 | 大さじ3 |
| ・ごま油 | 大さじ2 |
| ・砂糖、醤油 | 各大さじ1 |
| ・鶏がらスープの素 | 小さじ1 |
| ・生姜チューブ | 2cm |

〈具〉 エビ、枝豆、コーンなど

※作り方

1. ジップタイプの袋に玉ねぎ・片栗粉を入れ、振って混ぜる。
2. ①へ豚ひき肉と②の調味料を入れ、よく揉み込む。
3. たこ焼き器に焼売の皮をセットする。(油はひかないでOK)
4. ②の袋の先を少し切り、タネを皮の上に絞り出す。
5. お好みの具材をトッピングする。(電源 ON)
6. 水 (50ml) を注ぎ、蓋をして中温で約 8~10 分加熱する。(蓋がない場合はアルミホイルをかぶせる)
7. 蓋を外し、少し水分を飛ばして完成！

片栗粉が玉ねぎの水分を閉じ込めてジューシーさ UP!

油がはねるので注意してね

センター稼働状況

分娩数	51件	緊急帝王切開	9件
母体搬送	2件	NICU稼働率	75.0%
新生児搬送	3件	MFICU稼働率	90.0%

(令和2年4月)

「こいのぼりに乗ったよ」



編集後記

週末、たこ焼き器を使って焼売を作ってみました(↑)。パリパリジューシーな、予想以上に美味しい焼売が完成！何といても手が汚れずに済むので楽ちんでした。我が家の1品になりそうです♪まだまだ不安な日々が続きます。ひとりひとりが出来ることは継続し、終息を願って頑張りましょう。(K.F☆N.S☆Y.M☆K.H)



周産期センターキャラクター マミー&メイ