

女性が抱える

健康問題とその予防

第6話

産みたい時に産めるように



わが国の少子高齢化の原因は、近年みられる晩婚化とそれに伴う晩産化が大きく影響しているといわれています。

1980年の統計では、女性の初婚平均年齢は25・2歳、第一子出産の平均年齢は26・4歳でしたが、2020年になるとそれぞれ29・4歳、30・7歳となり、約4歳上昇しています。

それに伴い「妊孕力」が明らかに低下しています。妊孕力とは「妊娠しやすさ」という意味ですが、医学的にみて妊娠に最も適した時期は20代であり、30代から徐々に妊孕力が下がりはじめ、一般に40歳を過ぎると妊娠は難しくなります。これは女性に限ったことではなく男性も同様だといわれています。

卵子は受精に不可欠ですが、胎生期に700万個近くあった原始卵胞（卵子の元）は年齢が進むにつれ減少し、

出生時は約200万個、思春期には30万個、40歳を超える頃には50000個を下回るなど顕著に減少していきます（図）。望めばいつでも妊娠できると誤解している人が殊の外多く、妊孕力が低下していく35歳以上の出産割合は2000年が11・9%であったものが、2020年には29・2%に跳ね上がるなど、わが国の場合、高齢出産が増え続けています。

高齢出産にリスクが伴うことは今更申し上げるまでもありません。妊娠満22週以降の死産と生後7日未満の早期新生児死亡を足し合わせた周産期死亡率（出産千に対しての割合を周産期死亡率という）、25000_千未満の出生割合、胎児の染色体異常などは高齢出産で明らかに高くなります。

平均寿命は延びていますが、女性が

安心・安全に妊娠・出産できる期間が延びているわけではありません。もちろん、結婚や妊娠・出産は個人の自由な選択によるものですが、妊娠を継続する意志のある者にとつては、妊娠することは出産すること、出産は子どもを育てることを意味します。したがって、子どもが独り立ちできるまでの年齢をプラスして、いつ妊娠するか、出産するかを考えてほしいものです。その時に、子どもを産みたいという希望を持っている男女が、将来「知らなかつた」と後悔することがないように、

せめて中学生や高校生に対して妊娠・出産には適した時期があることを教えることが大切です。

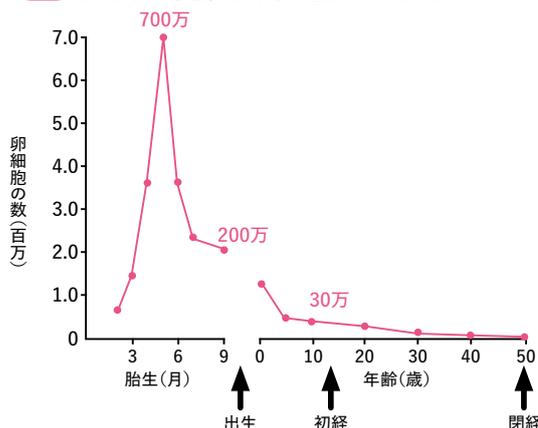
近年、女性の社会進出が進み、男女の別なく重要な役割を担う時代になってきました。将来の進学や仕事を考え



[執筆者]
北村 邦夫
きたむら くにお
日本家族計画協会 会長

自治医科大学を1期生として卒業後、群馬県庁に在籍する傍ら、群馬大学医学部産科婦人科学教室で臨床を学ぶ。1988年から日本家族計画協会クリニック所長。東京都予防医学協会理事、日本母性衛生学会常務理事。2018年より現職。

図 女性の年齢と卵細胞数の変化



Baker TG. A Quantitative and Cytological Study of Germ Cells in Human Ovaries. Proc R Soc Lond B Biol Sci. 158: 417-433, 1963を改変

ることと合わせて、結婚のタイミングや子どもをいつ何人産み育てるかなど、男女が自分たちの意思をもって、ライフプランを考えることは幸せな生涯を送るためにもとても大切なことだと考えています。