

# - 「安全に」 妊娠・出産を 迎えるために -

# 知っていますか？

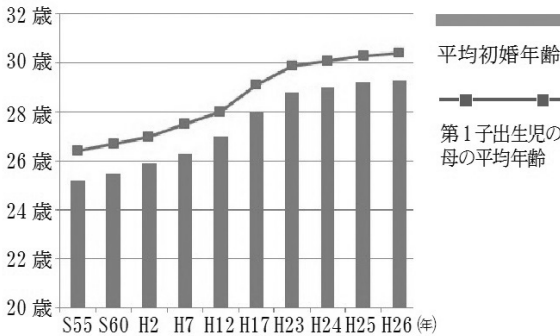
# 女性の健康

## 妊娠・出産について考える

### ◆女性の活躍に伴う 社会の変化と問題

昔と比べ、社会で活躍する女性が増えています。国でも、「二億総活躍社会」を目標に、女

表1 平均初婚年齢と第1子出生時の母の平均年齢



性が自分らしく豊かに生きられる社会の実現を目指し取り組みを進めています。しかし、その一方で、女性の結婚や出産をサポートする体制の整備が追いついておらず、近年では晩婚化が進み、高齢出産や不妊なども増えています。(表1)

### ◆妊娠・出産の 適齢期を知る

医学的にみて、女性の妊娠・出産には適齢期があります。妊娠・出産の適齢期は20歳代で、30歳代から「妊娠のしやすさ」が徐々に下がり始めるといわれています。また、30歳代後半からは母体と胎児ともに体のリスクや障がいなどを伴う可能性が

高まることを理解しておく必要があります。男性でも、30歳代から徐々に生殖能力が下がり始めるといわれています。

現代は、医療技術の進歩により妊娠・出産のリスクを軽減することもできますが、女性の妊娠に適した時期が20歳代であることは変わりありません。

もし将来「子どもがほしい」と思ったときに「知らなかった」と後悔することがないように、家

女性が生涯を通して明るく健康で、充実した日々を過ごすことができるよう、女性の健康に関する知識の向上や女性の健康課題に対して関心を持ってもらうことを目的に、3月1日～8日は「女性の健康週間」と定められています。

この機会に女性の健康や妊娠・出産について考えてみませんか。

族やパートナーと話し合い、ライフプランを考えておくことが大切です。

### ◆特定不妊治療について

不妊症は1年間の不妊期間があることと定義されています。不妊症が疑われる場合は、より早期に検査と治療を開始したほうがよいといわれています。

市では、昨年3月より、特定不妊治療を受ける方の経済的な負担を軽減するため、治療費の一部助成を行っています。詳細は市のホームページをご覧ください。詳しくは、ふれあいセンターへお問い合わせください。



# - 「安心して」 妊娠・出産を 迎えるために -

## 妊娠・出産を安心して 迎えるために大切なこと

将来、妊娠に気づいてもあわてないために心身の準備をしておきましょう。  
妊娠が成立するのは妊娠3週ごろです。そのころから「眠い」「体がだるい」などいつもと違う変化を感じる場合があります。母親が妊娠に気づくころの赤ちゃんの成長はとも速く、形も人間らしくなり、心臓や肝臓、腎臓、胃腸などの臓器もできてきます。妊娠7週末には、脳や脊髄の神経細胞の80%ができ、脳神経や視神経、聴神経などが急速に発達します。その後、胎盤なども発達し、羊水もたまり始め母体内では出産の準備が始まります。  
安心して出産を迎えるために、次のことに気をつけましょう。

### ◆安心して赤ちゃんを迎えるための6つの準備

#### ①適切な体重管理

妊娠前の肥満や痩せ、貧血などは妊娠中の母体や胎児の成長に影響しますので、適切に体重を管理しましょう。

#### ③禁煙

北海道の女性の喫煙率は16.2%と全国一となっています。喫煙は母体や胎児にもさまざまな悪影響を及ぼします。現在喫煙している方は禁煙することをすすめします。

#### ⑤性感症の予防・治療

性感症は、さまざまな種類があり妊娠や胎児に悪影響を及ぼすことがあります。おりものの色や膈のかゆみなど異変があるときは必ず検査をし、感染していた場合は早期に治療しましょう。

#### ②バランスの良い食生活

20〜30歳代に朝食を食べない方が多くいます。朝食を食べないと必要な栄養が不足します。特に野菜の中には、妊娠初期に赤ちゃんの神経管を作るために必要な「葉酸」が豊富に含まれています。日ごろから野菜を食べる習慣をつけましょう。

#### ④子宮がん検診の受診

20歳代から若年層での子宮がんが増えていきます。20歳代は妊娠・出産に適した時期でもあります。定期的に検診を受けましょう。妊娠と同時に子宮がんが発見されるケースもあります。(詳細下記)

#### ⑥妊娠を希望する時期は多量の飲酒を控える

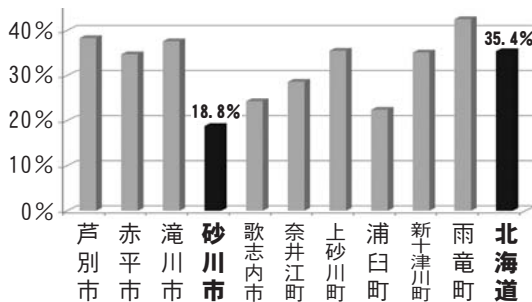
妊娠に気づかず多量に飲酒していると、胎児に悪影響を及ぼす場合があります。妊娠を希望している時期には多量の飲酒は控えましょう。

### ◆子宮がん検診を受けましょう

子宮がんは早期発見すれば完治するがんです。砂川市の子宮がん検診受診率は18.8%と管内でも低い状況にあります。(表2)定期的に検診を受けて自分の体を点検しましょう。

※ 広報すながわ4月1日号に、がん検診の年間予定表を折り込む予定です。検診の予定を立てるために活用ください

表2 管内の子宮がん検診受診率



平成25年度地域保健・健康増進事業報告より

■お問い合わせ  
ふれあいセンター  
522000