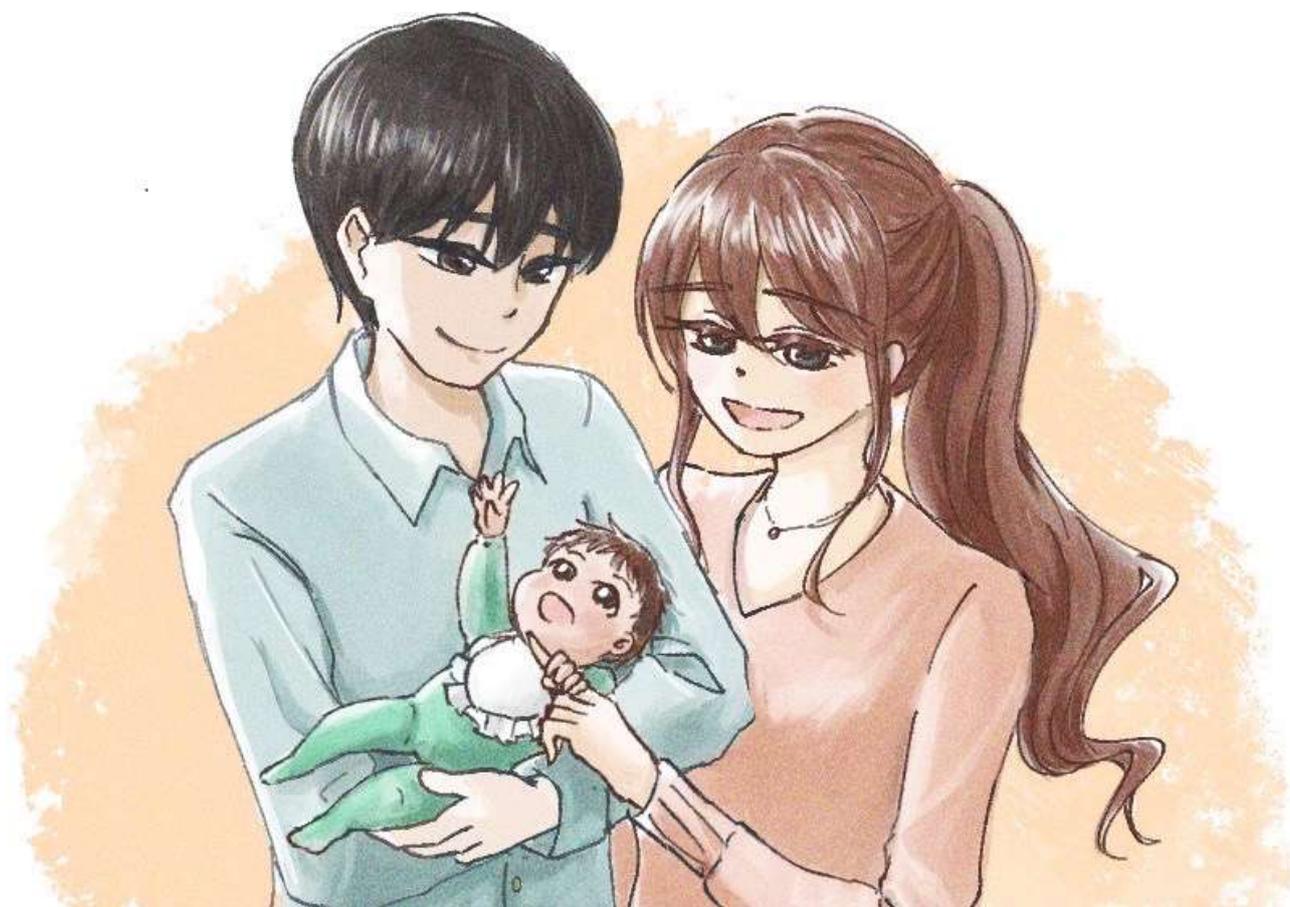


学校では教えてくれなかった  
妊活7つの常識と  
今日から始められる4つの妊活



女性は自分の身体のことなのに、意外と正しい知識を持っていない方が多いです。

自分は普通に赤ちゃんができるだろうと思っている方もいますし、関係ないと思っている方も多いです。

しかし、実は赤ちゃんができにくい身体だったというのは現実としてあります。**不妊治療で何百万円～何千万円**かかってしまうケースもあります。

妊活は今からでもできることがたくさんあるので、しっかり知識を身に付けましょう。

逆算をしながら妊活するのは、アメリカやヨーロッパでは当たり前です。その点、日本はやっぱり遅れています。

また、妊活は女性だけの問題ではありません。

**男性もしっかり知識を持ち、女性の現実を知るべきです。**

1番の問題は、男性が女性の妊娠・出産に関して、無責任すぎることにあります。

例えば、実際に聞いた話ですが、  
婚活をしている20代女性が30代男性と交際をしていて、  
将来の子供の話をしたときに、こんなことを言われたそうです。

「まだ若いんだから大丈夫大丈夫～♪」

あまりにも無責任すぎますよね。

男性は、妊活の現実を知らなすぎです。当たり前のことですが、知識ゼロだからこそ無意識に女性を傷付けています。

男性には妊娠・出産がないので、結婚に対して焦りがありません。

でも、この現実を知らないと涙を見るのは未来の奥さんです。  
そんな奥さんを支えるのは男性なのです。

今回の妊活基礎知識を読んで、きちんとパートナーに思いやり、そして、あなたの元に生まれてくる子供に思いやりを持てるようになりましょう。

## ◆妊活の定義◆

妊活とは、妊娠するためにする活動のことをいいます。妊娠に向けて、身体と環境を整えて行動する準備のことを意味します。

今の時代、結婚してから妊活しようという意識では遅いです。

今日から身体と環境を整えることを意識してください。

## ◆不妊治療の定義◆

一般的には妊活を1年やって赤ちゃんができなかった場合は、そこから「不妊治療」と呼ばれています。

つまり、パートナーがいて、セックスのある生活をしながら妊活して1年経過しても赤ちゃんができなかった場合、2年目から不妊治療と呼びます。

あくまでもこれは一般的にそう言われているだけで、数ヶ月で不妊治療と診断する医師もいるそうです。

### 【どうやったら赤ちゃんができるか】

あなたは具体的にどうやったら赤ちゃんができるかご存知でしょうか？

赤ちゃんができるまで、大きく分けて4つのステップがあります。  
(下記の図を参照)

#### ① 排卵

卵子を含む卵胞（原子卵胞といいます）は、月経周期に合わせて成長し、直径20mmほどの大きさに育つと卵子として卵巣から放出されます。これを「排卵」といいます。卵子は噴火するような勢いでバツと出てくるそうです。排卵がおこった日のことを「排卵日」と

いい、排卵日の前後を「排卵期」といいます。排卵日は平均すると、4週間に1回のサイクルでやってきます。放出された卵子は卵管に取り込まれ、精子との出会いを待ちます。受精しなかった場合の卵子の寿命は、約24時間です。卵子が活着している間、つまり、排卵期は妊娠しやすい時期となります。

## ② 射精

性交により射精された精子は膣、子宮頸管（けいかん）、子宮から卵管へ進み、排卵された卵子を待ちます。通常、1回の射精で1億個以上もの精子が放出されますが、その中で卵管までたどりつけるのは、ほんのわずかです。射精後の精子の寿命は約72時間です。また、精子は排泄物という考え方で、72時間で生まれ変わるものです。

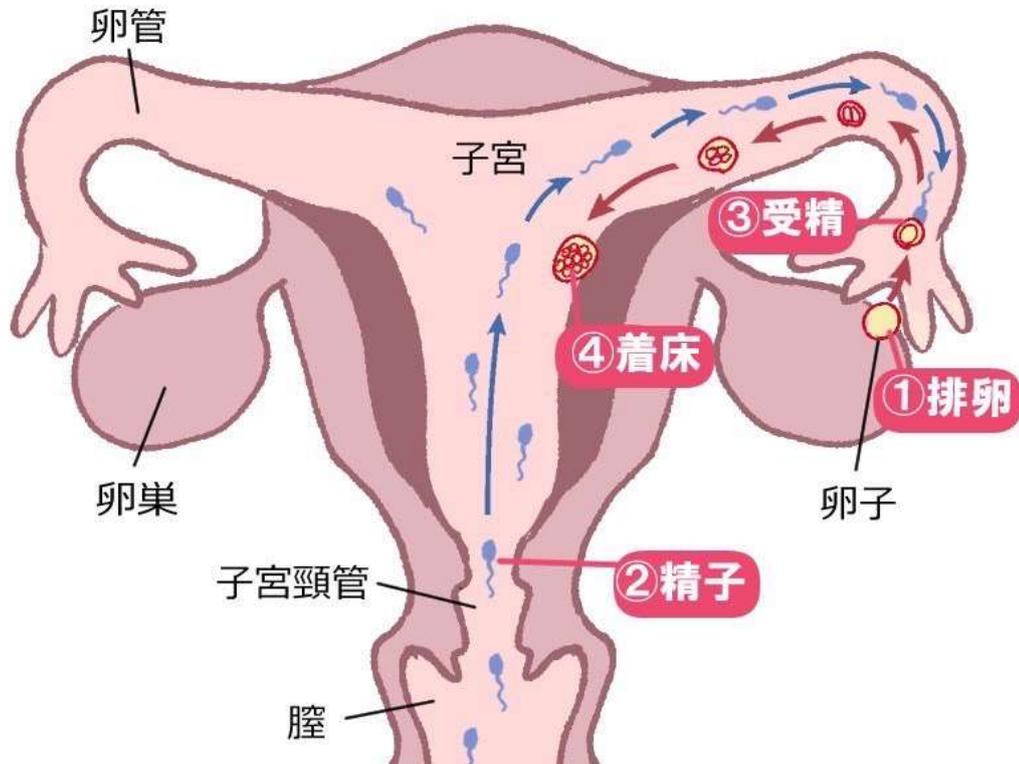
## ③ 受精

排卵された卵子と精子が出会うことを「受精」といい、くっついたものを「受精卵」といいます。卵子と結びつくことができる精子はたった1つです。1億以上もの精子からたった1つなんです。1つの精子が卵子に入り込むと、他の精子は入ることができなくなります。受精卵は、細胞分裂をくり返しながらか約1週間かけて卵管から子宮に移動します。

## ④ 着床

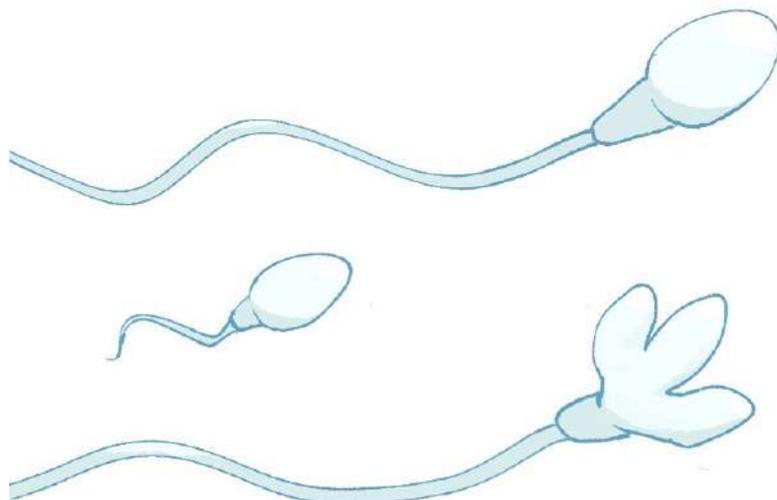
子宮内へ到着した受精卵が子宮内膜に潜り込むことを「着床」といいます。このとき、受精卵をふかふかのベッドで迎えるため、女の子の身体の中では、排卵日にあわせて子宮内膜が厚くなります。受精卵ができてからおおよそ12日後に着床が完了し、妊娠が成立し

ます。その後、順調に受精卵が成長すれば、着床開始後10日前後で妊娠の反応が出ます。



図を見ても分かる通り、精子もそもそも元気ではないと難しいことが分かります。

普通の精子もいれば、頭が3つあるような奇形、ニョロニョロが短くて泳げない精子もあります。



近年では、男性側にも問題があることが多いです。

また、1人目が出来たからといって、必ずしも精子が元気とは限りません。

2人目を考えていたけど、旦那さんの精子が全く無いというケースもあります。

きちんと精子の活動を見る検査を「ブライダルチェック」といいます。

男性にも使われる言葉になったので、一度受診されることをオススメします。自分は大丈夫と思っている人が多いですが、調べた方がいいです。

## 【排卵と生理の関係】

排卵日の後、卵子が受精しなかった（妊娠しなかった）ときに子宮の内側を覆っている子宮内膜がはがれ落ち、身体の外に出されるのが「生理」です。女の子の身体は、排卵のタイミングにあわせて赤ちゃんを産めるように準備しています。

妊娠しなければ一度子宮の中をキレイにして次の排卵に備えて、受精卵を迎えるために新しいベッドの準備をする、というサイクルを繰り返しています。

## ◆卵子はいつからできているか◆

女性の身体は、卵子の数が決まっています。数が決まっている上に、年齢とともに数が減っていくので、女性は年齢とともに、妊娠率が低下するといわれています。

卵の元になる「原始卵胞」は、女性が胎児のうちにすでにできています。母親の胎内ですでに生産が開始されています。「原始卵胞」は細胞分裂を繰り返して、数を増やしていき、産まれる前までには約700万個になります。

「妊娠しました、女の子です」となった場合、実は孫までの細胞も持っていることになります。

だからお母さんは身体に気をつけたり、身体を冷やさないようにしたり、食事に気をつけたりする必要があるのです。

一方で、男の場合は卵子と違ってどんどん精子が生まれ変わっていきます。

そして、女性が産まれたとき、原始卵胞は約200万個に減ります。

つまり、女性は原始卵胞が約200万個からスタートするといわれています。そこから年齢とともに減少していきます。

生理開始の年齢は人それぞれだと思いますが、思春期の時期に生理が始まります。

生理開始のときには原子卵胞は**約30万から40万個**まで減っているといわれています。

この時すでに200万個から3,40万個に減ってしまっています。

では、20代ではどれくらいまで減っていると思いますか？

基礎体温やストレス、タバコ、お酒により個人差がありますが**約1000個から10万**です。

さらに40代になると**約10個から100個**まで減るといわれています。

年齢とともに妊娠しづらくなることがお分かりいただけるでしょうか？

さらに残念なことに、年齢とともに卵子の元となる原子卵胞は減少していくとお伝えしましたが、卵子も歳を取っていきます。

## ◆卵子が年齢を重ねるとどうなるか◆

排卵が行われても、卵子としての機能を失っている状態が多くなります。

また、「染色体異常」をもつ卵子も増えてしまい、染色体異常を持った卵子は受精卵になったとしても育たない、育っても着床しない、着床しても流産してしまうことが多くなるといわれています。

卵子の染色体異常は年齢に関係なくおこりますが、年齢を重ねるにつれて卵子の染色体異常の数は多くなっていきます。

後ほど出てくる「生涯の排卵数」と一緒に考えると、子供を本当に望むのであれば、婚活に時間をかけてられないことが分かります。

**「子供を望んでいるのであれば、早めに結婚した方がいい」というのは、ココから来ています。赤ちゃんができるチャンスが年齢を重ねるにつれ、どんどん減っていきます。**

残酷ですが、これが現実です。

このあたりは日本はだいぶ遅れており、アメリカやヨーロッパの人は小さい頃から学んでいます。

アメリカやヨーロッパは「**子宮の環境**」を考えるのが当たり前で、逆算してキャリア形成もしています。

婚活しながら妊活する、というのは当たり前なのです。

日本人は「子宮の環境」を考えるという概念がないですね。

自分の基礎体温を知らない人も多いです。

男性は自分が妊娠・出産しないから関係ないと思いがちですが、未来の奥さんは戦いです。

女性がこれだけ大変な思いをしているのですから、結婚は自分だけのことではないことが分かりますね。

きちんと女性のことも考えて婚活をしなければいけないということです。

## ◆生涯の排卵数◆

生きていく中で、排卵数はどれくらいあると思いますか？チャンスはどれくらいあると思いますか？

実際に計算していきましょう。

例：13歳で生理スタートし、55歳で生理が終わるとします

生理期間42年×12ヶ月＝504

生涯の排卵数は、504個です。

さらに、妊娠可能年齢で考えていきます。

例：妊娠可能年齢 19歳～45歳

26年×12ヶ月＝312個

妊娠可能年齢での排卵数は、312個です。

さらに、未婚や避妊で妊娠しないようにしている時期もあり、**実際に妊娠できるチャンスは非常に限られている**ことが分かります。

また、「今日排卵日だから」と言って、セックスをしたとしても、20%くらいの確率でしか妊娠しないといわれています。

実は、「今日排卵日だから」という意気込みでは遅いです。

180日前（6ヶ月前）の排卵から影響しているといわれています。

つまり、

**180日前から生活習慣を整えなければいけない**のです。180日前から準備が始まっているのです。

「結婚してから妊活すればいいや」  
という考えでは遅いことが分かりますか？

女性は結婚したらいつでも赤ちゃんを迎えられるように準備しておくことが最も大切です。

## ◆今日から始められる妊活◆

まず、女性は自分一人で育てなきゃいけないというマインドは捨てることです。

男性は一緒に子育てをしていくというマインドを持つことです。

そして、女性は基礎体温を測ること。

36.5～36.8度は「妊娠体温」といわれていて、平熱がこれぐらいあるとベストです。

基礎体温は朝、起きたときに測るようにしましょう。日中は必然的に高くなります。生理のときは基本的には体温が下がります。

もしも平熱が36.5度以下の場合は、平熱を上げることを優先してください。

## ◆なぜ身体を冷やしてはいけないのか◆

よく女性は身体を冷やしてはいけない、と言われてますが、これはなぜでしょうか？

着床するとき、受精卵をふかふかのベッドで迎えるため、女の子の身体の中では、排卵日にあわせて子宮内膜が厚くなります  
という話をしました。

でも、冷たいところに受精卵は行かないのです。行きたくないのです。

つまり、**身体が冷えていると子宮への血流が低下し、子宮環境が受精卵にとっては良くない**といわれています。

だから、基礎体温を上げ、身体を温めておく必要があるのです。

では、まずなにからしていけばいいかというと、

基礎体温を測ること以外に今日からできる妊活を3つご紹介しま  
す。

\* . ° ° . \* .. ° .. ° .. \* . " . \* .. ° .. ° .. \* . ° ° . \*

## 今日からできる妊活 その1

### 生活習慣の見直し

\* . ° ° . \* .. ° .. ° .. \* . " . \* .. ° .. ° .. \* . ° ° . \*



当たり前のことですが、よく寝る、よく食べる、お酒は飲まない、  
タバコは吸わない、ストレスをなるべく溜め込まないようにする。

ちなみに、あなたは1日の中でリラックスできる時間はどれくらい  
持っていますか？

忙しい毎日を送っているのです、おそらく心身ともにリラックスする時間がないという方がほとんどだと思います。

でも、あなたが子供を望むのであれば、**これからは子宮環境を整えることをまずは考えないといけません。**

その中でやはり身体によくないのが、ストレスです。

なので、なにか自分がリラックスできるものを見つけられるといいでしょう。

子宮環境を第一に考え、生活習慣を見直してみてください。

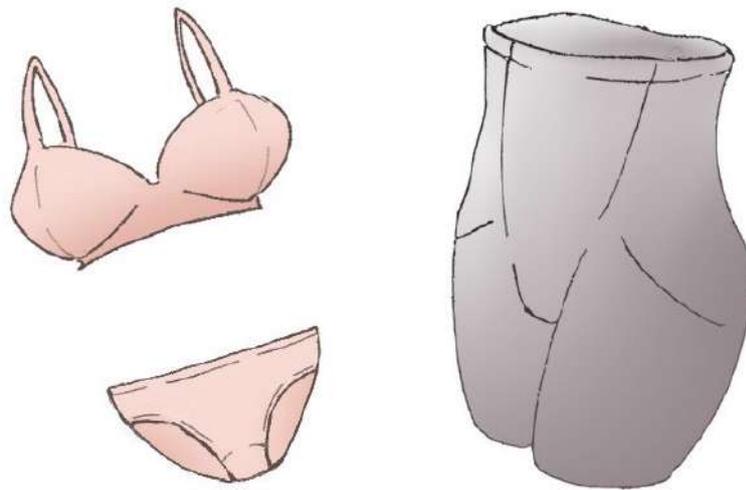
お酒飲みすぎではありませんか？深夜遅くまで起きていませんか？ストレスを溜めすぎではありませんか？

\* . ° ° . \* . . ° . . ° . \* . " . \* . . ° . . ° . \* . ° ° . \*

## 今日からできる妊活 その2

### 下着（パンツ）の見直し

\* . ° ° . \* . . ° . . ° . \* . " . \* . . ° . . ° . \* . ° ° . \*



あなたは、何時間下着を履いていますか？

おそらく、24時間近く履いていると思います。

また、1日のうちで何時間くらい座っていますか？

下着が下半身を締め付けていると血液の循環が悪くなり、身体の冷えにも繋がります。

なので、血液の循環をさせ、身体を温めることが重要です。

「なんとなくこれでいいや」

「可愛いからこれにしよう」

ではなく、身体に合った下着をオススメします。

今は補正下着もいろんな種類が売られています。

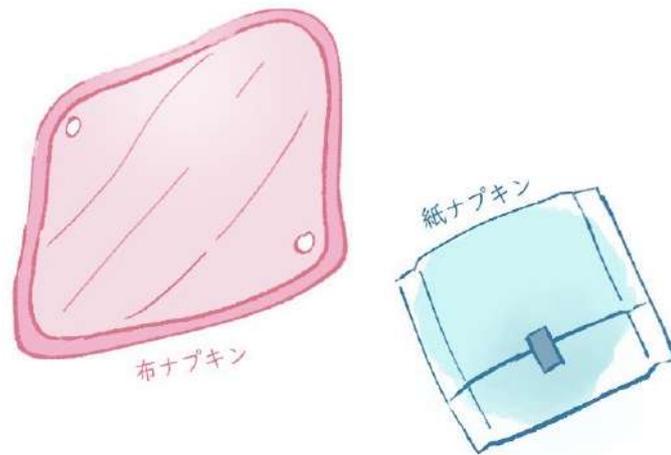
圧迫しない下着は数多く売られているので、実際にいろいろ試してみてください。

\* . ° ° . \* . . ° . . ° . . \* . " . \* . . ° . . ° . . \* . ° ° . \*

## 今日からできる妊活 その3

### おりものシートやナプキンの見直し

\* . ° ° . \* . . ° . . ° . . \* . " . \* . . ° . . ° . . \* . ° ° . \*



実は、紙ナプキンには、熱を下げるときに使うひんやりシートと同じ素材が使われているものがあり、身体を冷やしてしまう恐れがあります。また、吸収素材が使われているので、下から引っ張るように血がずーっと出ることになります。

紙ナプキンではなく、**布ナプキン**がオススメです。

ただ、最初は血が滲み出てきますしお金もかかります。なので、最初は紙ナプキンの上に使わなくなったTシャツの切れ端などを敷いて、布ナプキンの練習をしてみてください。

「経血コントロール」といいますが、最初は血が気になって大変だ  
と思います。

でも、いずれ身体が温かくなることを実感すると思います。（個人  
差はあります）

また、生理痛の軽減にも繋がるといわれており、布ナプキンで生理  
痛が軽くなったという報告も受けています。

ぜひ布ナプキンを試してみてください。

以上、妊活の基礎知識をお伝えしてきましたが、  
おそらくほとんどの方が知らなかったと思います。

衝撃の内容もあったと思います。

それは当たり前で、日本の性教育が圧倒的に遅れているからです。  
自分の身体のことなのに、なにも知らないというのは悲しいですよ  
ね。

まずは、自分の身体を理解を深めていきましょう。

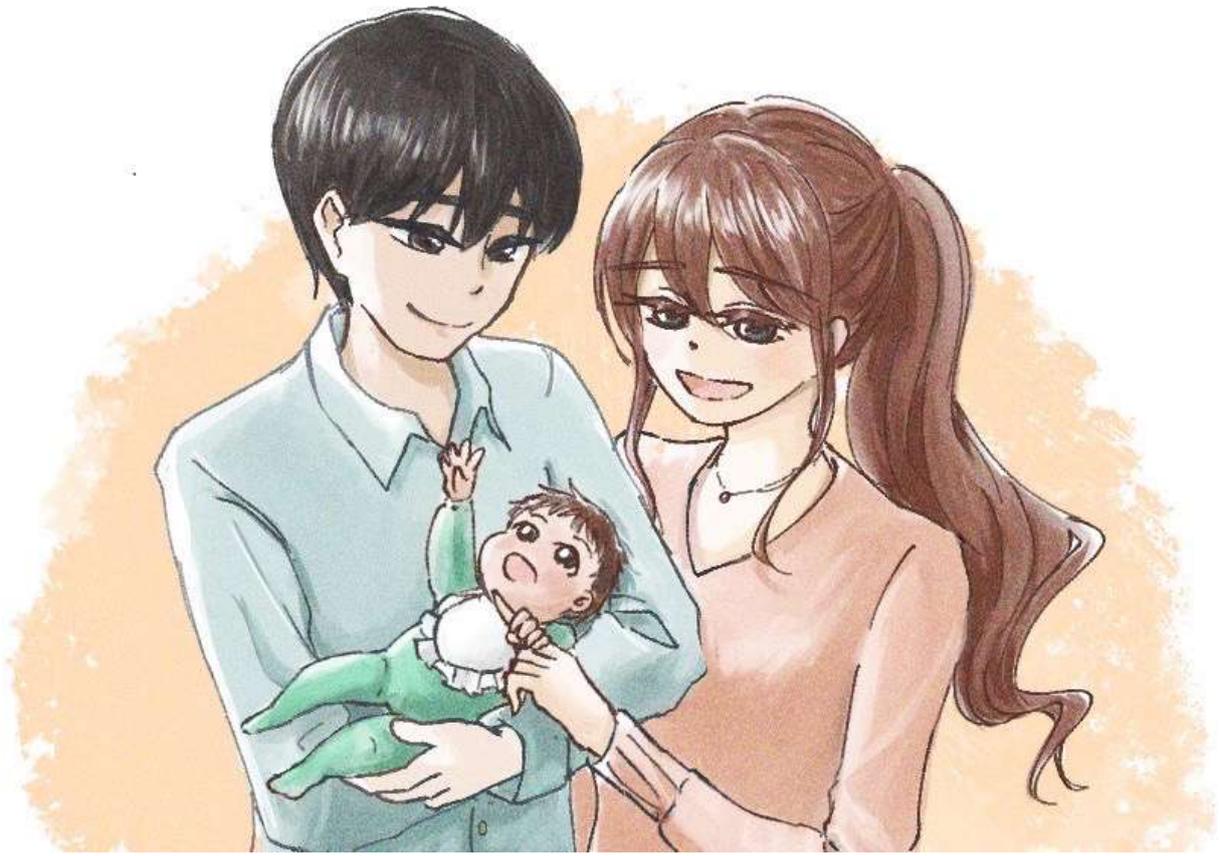
あなたが子供を望むのであれば、男性女性に限らず結婚は早い方が  
いいです。なぜ婚活は短期で終わらせなければいけないのか、ご理  
解いただけたと思います。

婚活にダラダラ時間をかけられる余裕は残念ながら、あなたにはあ  
りません。

でも、今日から始められる妊活はあるので、まずは取り組んでいっ  
てください。

あなたの幸せを願っています。

婚活KOKO



Special thanks!!  
イラスト協力：元会員さま Sさん

※今回の内容は、あくまでも一般向けの心構えです。不妊治療される場合には、医師の診断と指示にしたがっておこなってください。