



# 妊娠の始まりはいつから？

2025年度 健保連 健康教室



近畿大学医学部産科婦人科学教室 貫戸明子

# この動画でのお話の内容

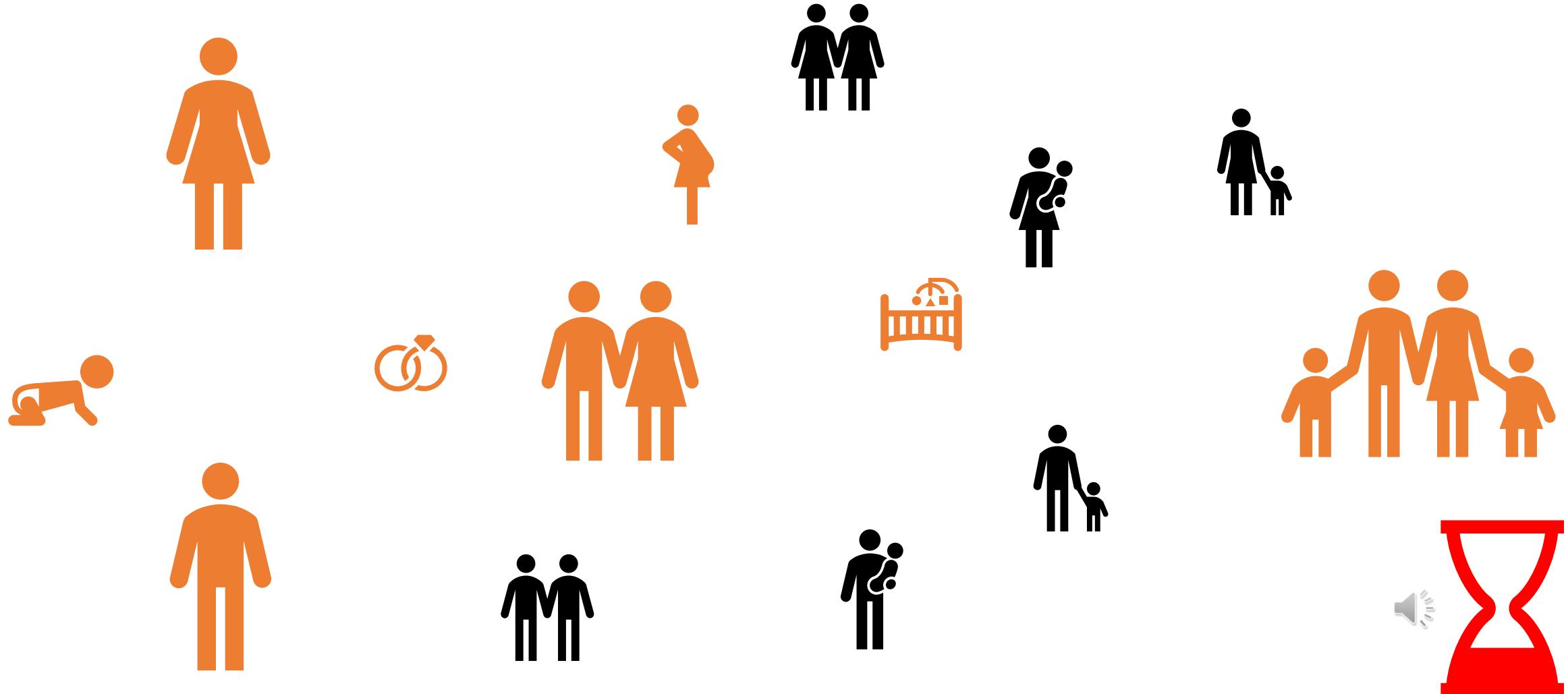


- ・妊娠は誰のため？ ~あなたの人生はあなたのもの
- ・社会の変化と妊娠 ~妊娠を取り巻く制度や医療
- ・妊娠のしくみ ~ちゃんと知ってるようで知らないかも！？
- ・妊娠前から始まる健康づくり ~プレコンセプションケア
- ・お母さんの体は未来の健康を作る ~妊娠中の影響



# 妊娠は誰のため？

## ～あなたの人生はあなたのもの



# 妊娠は誰のため？

～あなたの人生はあなたのもの

リプロダクティブ ヘルス アンド ライツ

# Reproductive Health and Rights

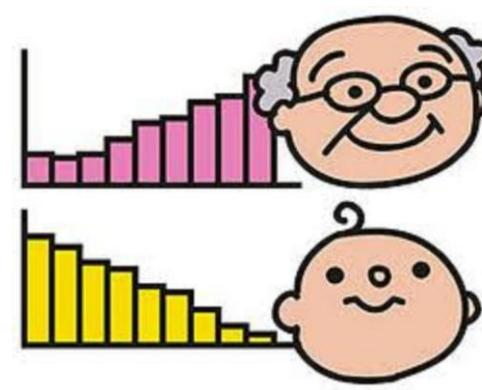
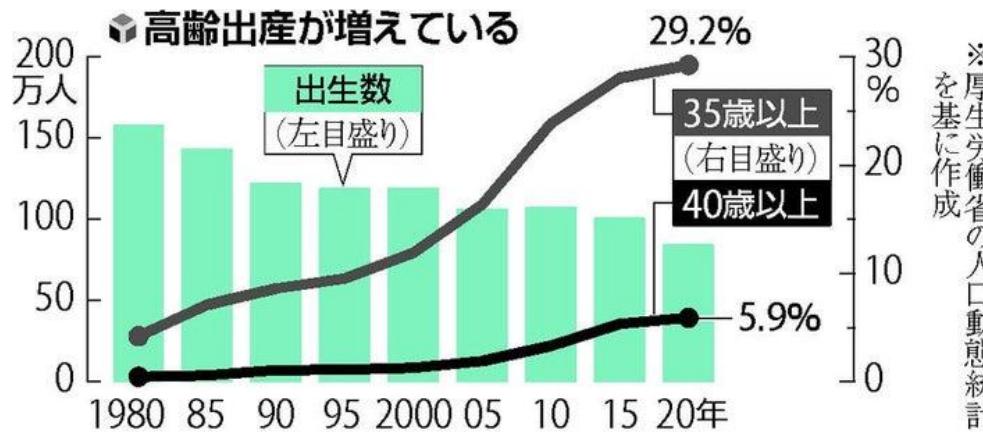
- ⇒ 「妊娠出産する」ことも、  
「妊娠をしない」選択や  
「妊娠したけど出産をしない」選択も、  
自分の権利です



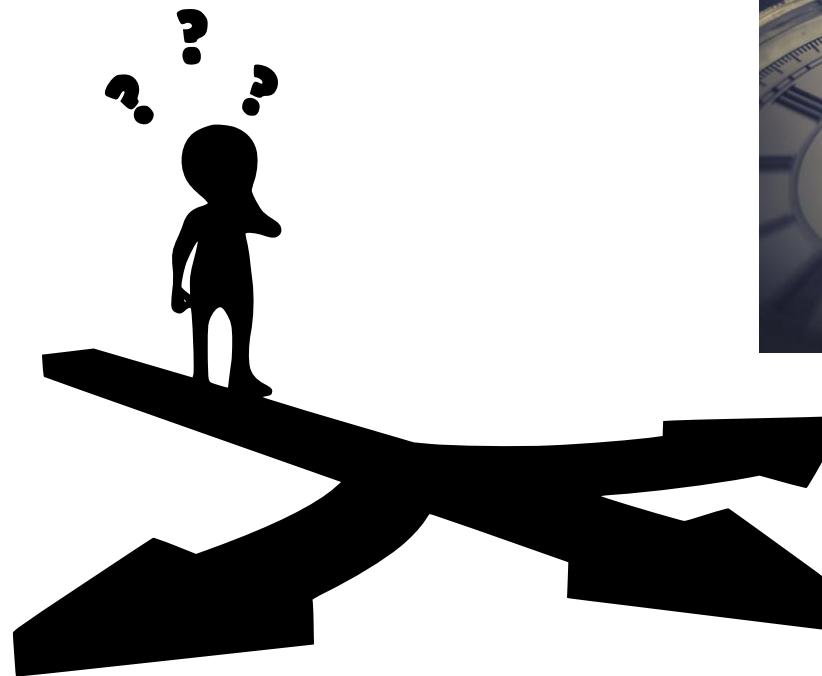
# 社会の変化と妊娠

## ～妊娠を取り巻く制度や医療

- ・女性の社会進出 ⇒ 妊娠や出産の年齢が上昇、少子化/少母化
- ・不妊治療の保険適応 ⇒ 年齢や回数に制限あり
- ・癌などの疾患で妊孕能に影響 ⇒ 妊孕性温存ができる場合も
- ・妊娠出産育児に対する給付や助成が拡充 ⇒ 自治体によっても差



# 社会の変化と妊娠 ～妊娠を取り巻く制度や医療



# 妊娠の仕組み ～ちゃんと知ってるようで知らないかも！？



月経  
排卵  
受精  
着床



# 妊娠の仕組み ～ちゃんと知ってるようで知らないかも！？



## 月経

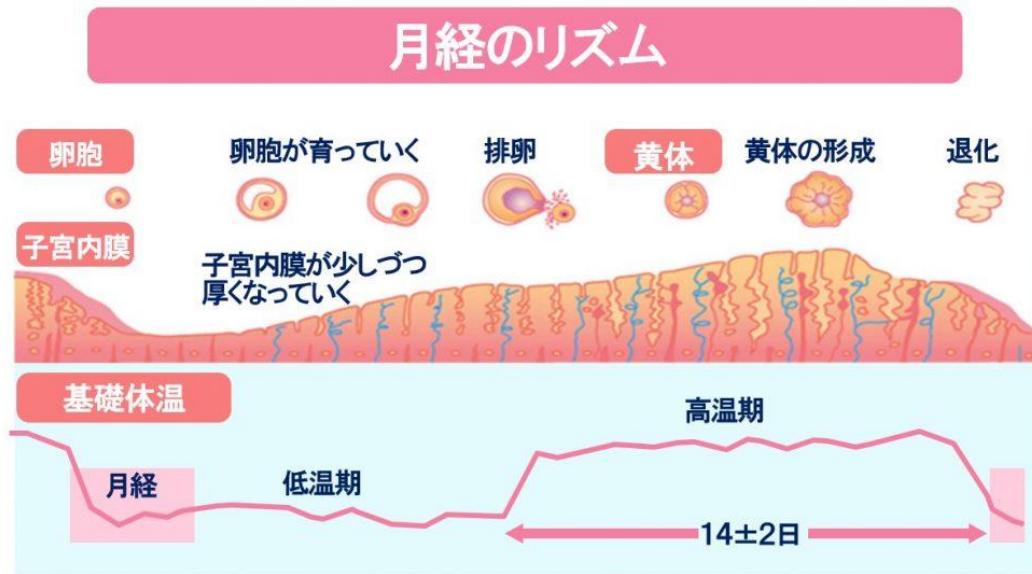
規則的に（目安は1か月に1回ぐらい）  
月経が来ている  
→ 卵巣から出るホルモンに子宮内膜が  
影響されて変化している

**規則的に月経が来ない  
＝妊娠の準備がうまくできていない可能性がある**

月経を知ることで、妊娠も避妊もちゃんと理解できるので対策ができる！！



# 妊娠の仕組み ～ちゃんと知ってるようで知らないかも！？

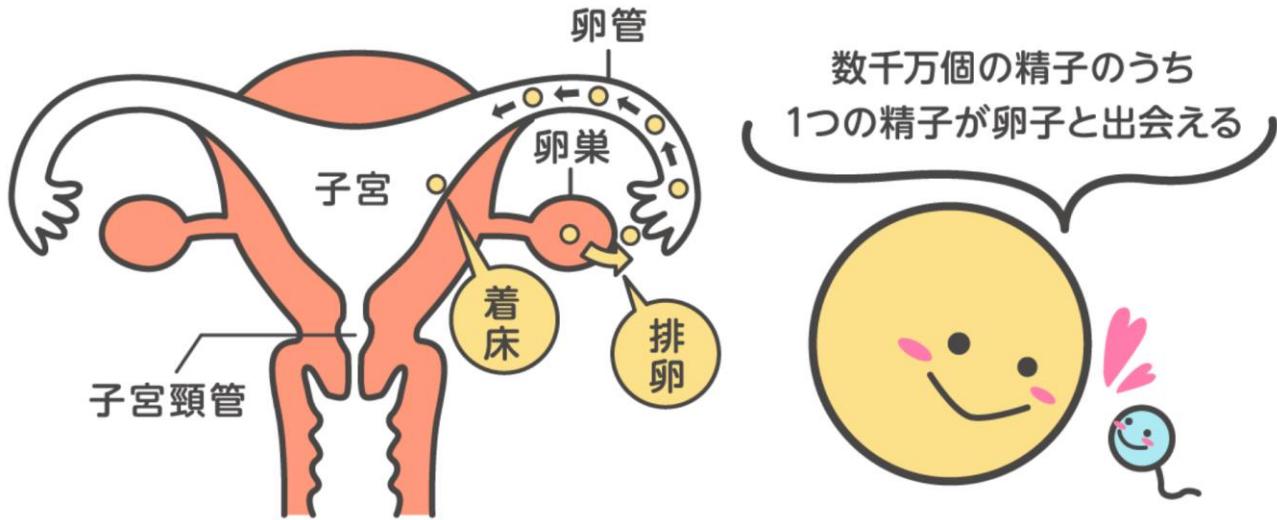


## 月経 排卵

卵巣の中にある卵子は、ホルモンの影響を受けて成熟し、卵胞が破裂して卵巣の外に排出されます。規則的に月経が来ている場合、月経と月経の間ぐらいで排卵が起こります。

# 妊娠の仕組み

～ちゃんと知ってるようで知らないかも！？



排卵が起こって受精、着床するまでに約2週間かかります。

月経  
排卵  
受精  
着床



# 妊娠前から始まる健康づくり ～プレコンセプションケア

## ・男女に共通

バランスの良い食事をこころがけ、適正体重をキープする

タバコ・危険ドラッグ・過度の飲酒をしない

ストレスをため込まない

生活習慣病やがんのチェックをする

感染症から自分とパートナーを守る

(風疹、B型肝炎、C型肝炎、性感染症など)

ワクチン接種

(風疹、インフルエンザなど)

家族の病気を知っておく



# 妊娠前から始まる健康づくり ～プレコンセプションケア

## ・妊娠を将来的に考える女性

葉酸を積極的に摂取する（妊娠前からの摂取が重要）

子宮頸がんワクチンを若いうちに打つ/子宮頸がんの検診をする  
かかりつけの婦人科医をつくる

歯のケアをする

持病（あれば）と妊娠について知る

→場合によっては妊娠許可ができない疾患もある！



# お母さんの体は未来の健康を作る ～妊娠中の影響

**DOHaD ; Developmental Origins of Health and Disease**

「将来の健康や特定の病気へのかかりやすさは、  
胎児期や生後早期の環境の影響を強く受けて決定される」

- 食べ物などの栄養状態
- 薬物などの化学物質
- 身体的・精神的ストレス



将来の疾病発症などに影響する可能性



# 終わりに

知識があることで選択できる自由が広がる



妊娠を望む・望まないという意思だけでなく、  
その時の自分の状況や社会の状況で選択も変わり得る

妊娠前の健康、妊娠中の健康が  
生まれてくる子供の将来の健康にも関わる



# こういうときは 婦人科受診を考えよう

---

2025年度 健保連 健康教室  
近畿大学医学部産科婦人科学教室  
貫戸明子



## この動画で話すこと

---

「女性の健康」がテーマで  
婦人科受診に関すること、ということで  
該当する症状や悩みがある人だけでなく  
自分はいま直接は当てはまらなくても  
自分の身近な誰かや  
これから出会う誰かのこととして  
聴いていただけすると嬉しいです

- 受診するといふことの心理的ハードル  
～みんな抵抗に感じることは似ています
- 受診理由  
～みんな何がきっかけで受診しているの？
- この症状は受診すべきです
- こんなことで受診していいの？  
～月経前症候群



# 受診するということの心理的ハードル

---

- 2022年の日本でのインターネット調査\*によると、自身の体の不調を自覚している女性…全体の85%以上  
⇒そのうち5人に1人はその不調に対して何も対処をしていない

妊娠経験がなく、産婦人科受診を一度もしたことがない女性…45%

\*「女性を取り巻く心身及び社会課題に関する実態調査2022」(W society 実行委員会調べ)

## 1,500人の女性が感じている症状・不調TOP10

単位：%

1	精神的な不調（イライラ・憂鬱・気分の落ち込み・情緒不安定・涙が出る・希死念慮・集中力低下など）	34.1
2	肌の不調（肌荒れ・しみ・吹き出物・ニキビ・ハリがないなど）	31.6
3	眠気・睡眠障害（寝つきが悪い、眠りが浅い、過眠など）	30.7
4	生理痛	30.6
5	頭痛	28.4
6	PMS（月経前症候群）	25.6
7	白髪・髪のパサつきが気になる	25.2
8	手足・身体の冷え・冷え性	21.4
9	腸の不調（便秘、残便感・下痢、軟便）	20.8
10	むくみ	19.8

\*「女性を取り巻く心身及び社会課題に関する実態調査2022」(W society実行委員会調べ)

# 受診するということの心理的ハードル

なぜ受診しないか？

産婦人科／婦人科へ定期的に受診していない女性 1,117 人の  
「定期的に受診していない理由」TOP10

「定期的に受診していない理由」TOP10		単位：%
1 お金がかかる	31.9	
2 それほど体調の不具合／問題とは思っていない	29.9	
3 面倒	20.2	
4 内診が嫌	18.7	
5 通院する時間がない	13.9	
6 恥ずかしい	13.6	
7 なんとなく	13.5	
8 何て相談すればよいか分からない	11.8	
9 自分は大した病気ではないと思っている	11.3	
10 病院の敷居が高い	10.7	

\*「女性を取り巻く心身及び社会課題に関する実態調査2022」(W society 実行委員会調べ)

婦人科系の症状・不調がある女性 729 人の、不調に対する対処法

単位：%

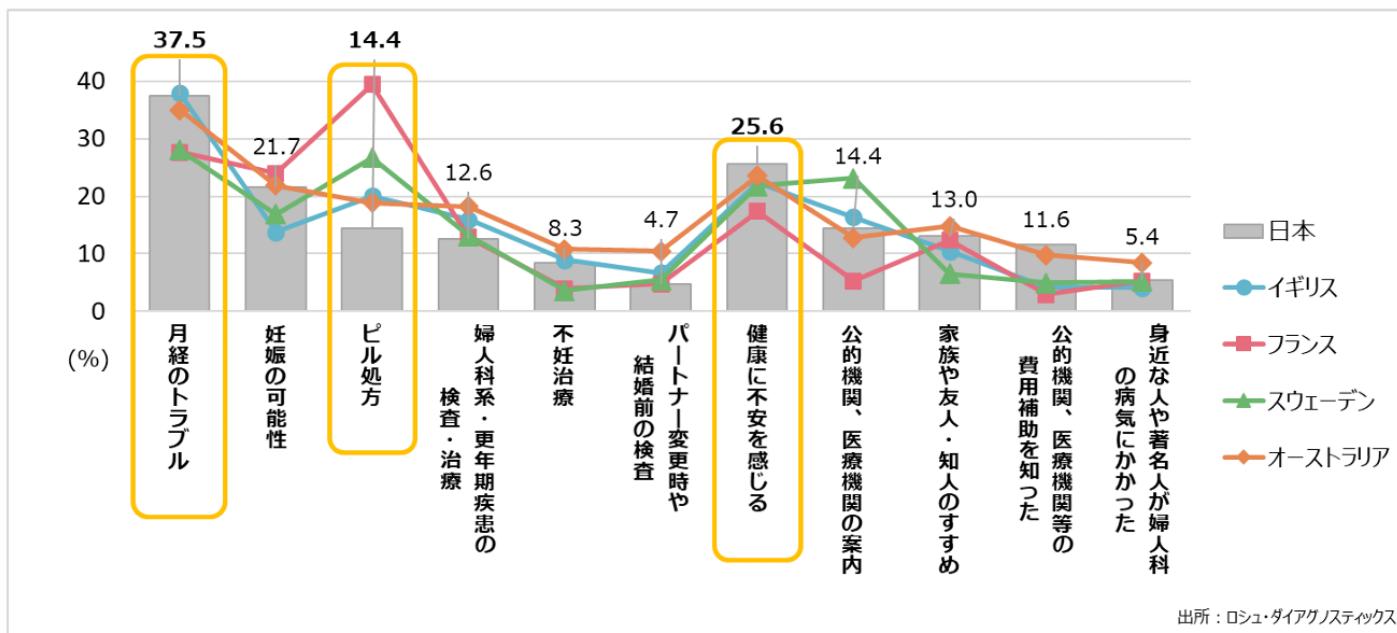
1	市販の薬・漢方・サプリメントを使う	36.9
2	生活習慣を工夫する（食事・生活リズム・睡眠・入浴・照明の改善・工夫、休息など）	33.1
3	自分でマッサージを行う・運動を行う	28.0
4	自分で記録をとる	20.4
5	市販の商品を使う	20.2
6	症状が気になるとき（不定期）に産婦人科/婦人科を受診する	16.5
7	産婦人科/婦人科に定期的に受診している	11.6
8	ピルを服用する	8.0
9	民間の専門店で施術を受ける（マッサージ店、リラクゼーションサロンなど）	6.8
10	その他	0.3
11	対処はしていない	20.6

\*「女性を取り巻く心身及び社会課題に関する実態調査2022」(W society実行委員会調べ)

# 受診理由

## ～みんな何がきっかけで受診しているの？

Q3.（婦人科受診経験者）婦人科を受診する理由・きっかけは何ですか。（複数回答）（図表3）



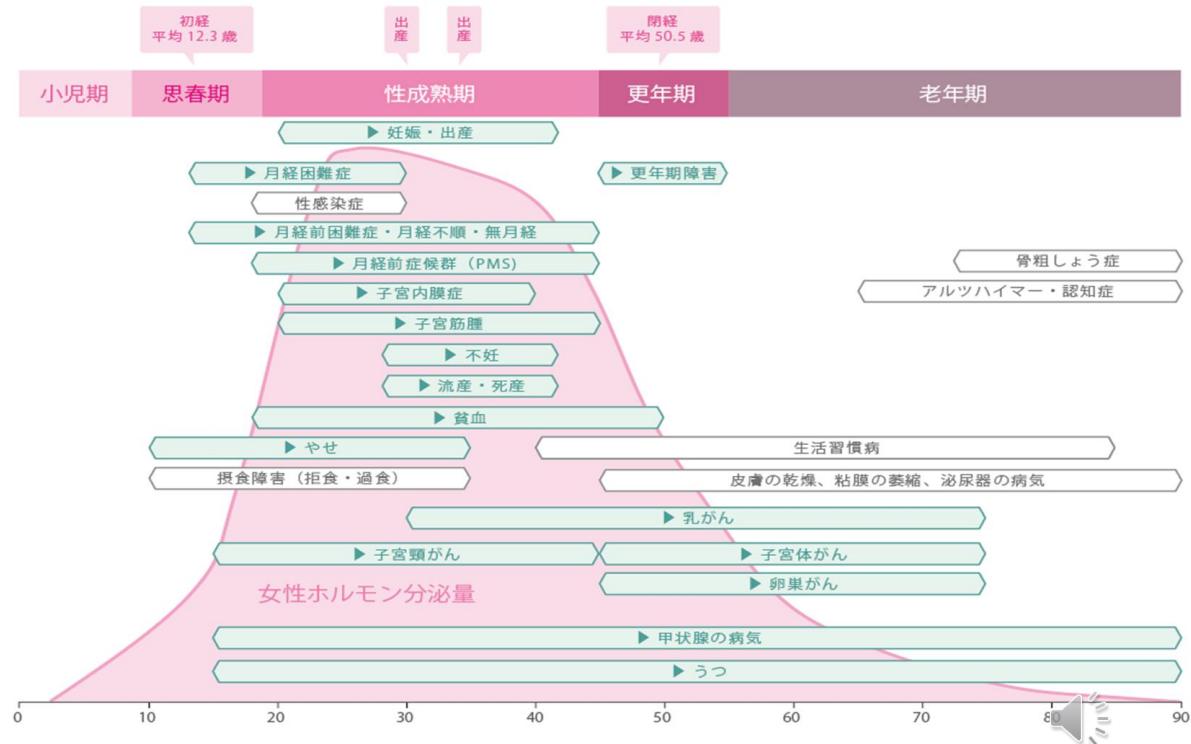
※グラフ内の数値は日本のデータ

月経のトラブルで受診を考える人が全体では多く、月経痛や月経前症候群に対する治療としてや、避妊目的でピルを処方されている人も、諸外国に比べると低いものの、一定数います。



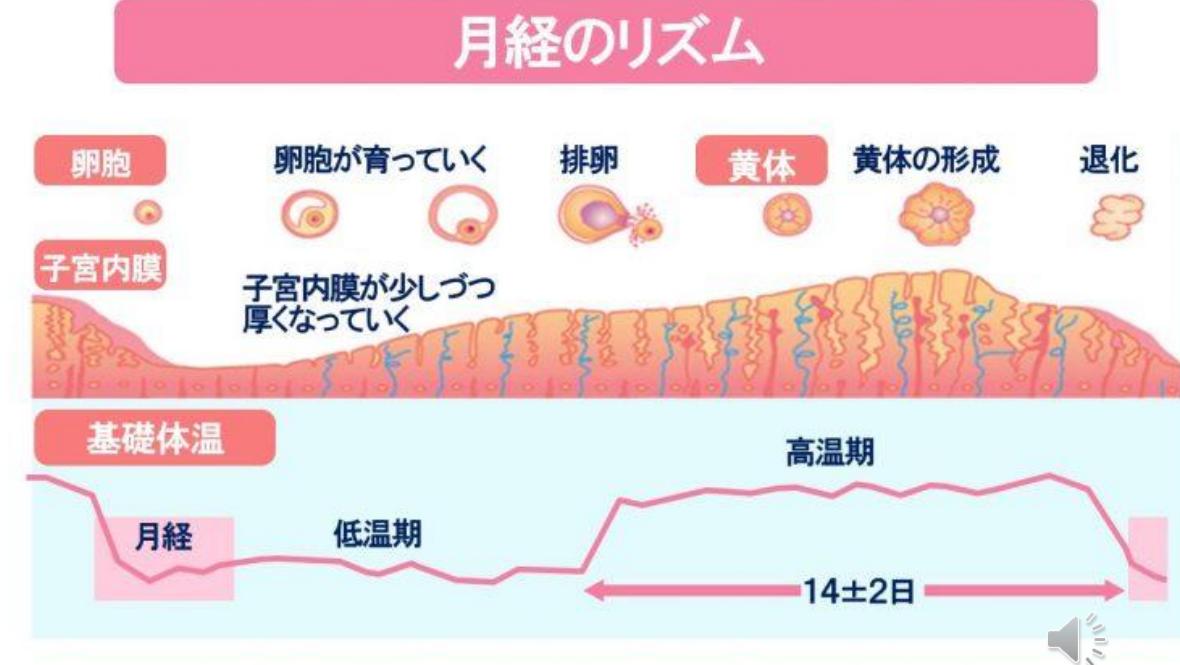
# この症状は受診すべきです

月経不順  
不正出血  
月経痛  
過多・過長月経



# この症状は受診すべきです

月経不順  
不正出血  
月経痛  
過多・過長月経

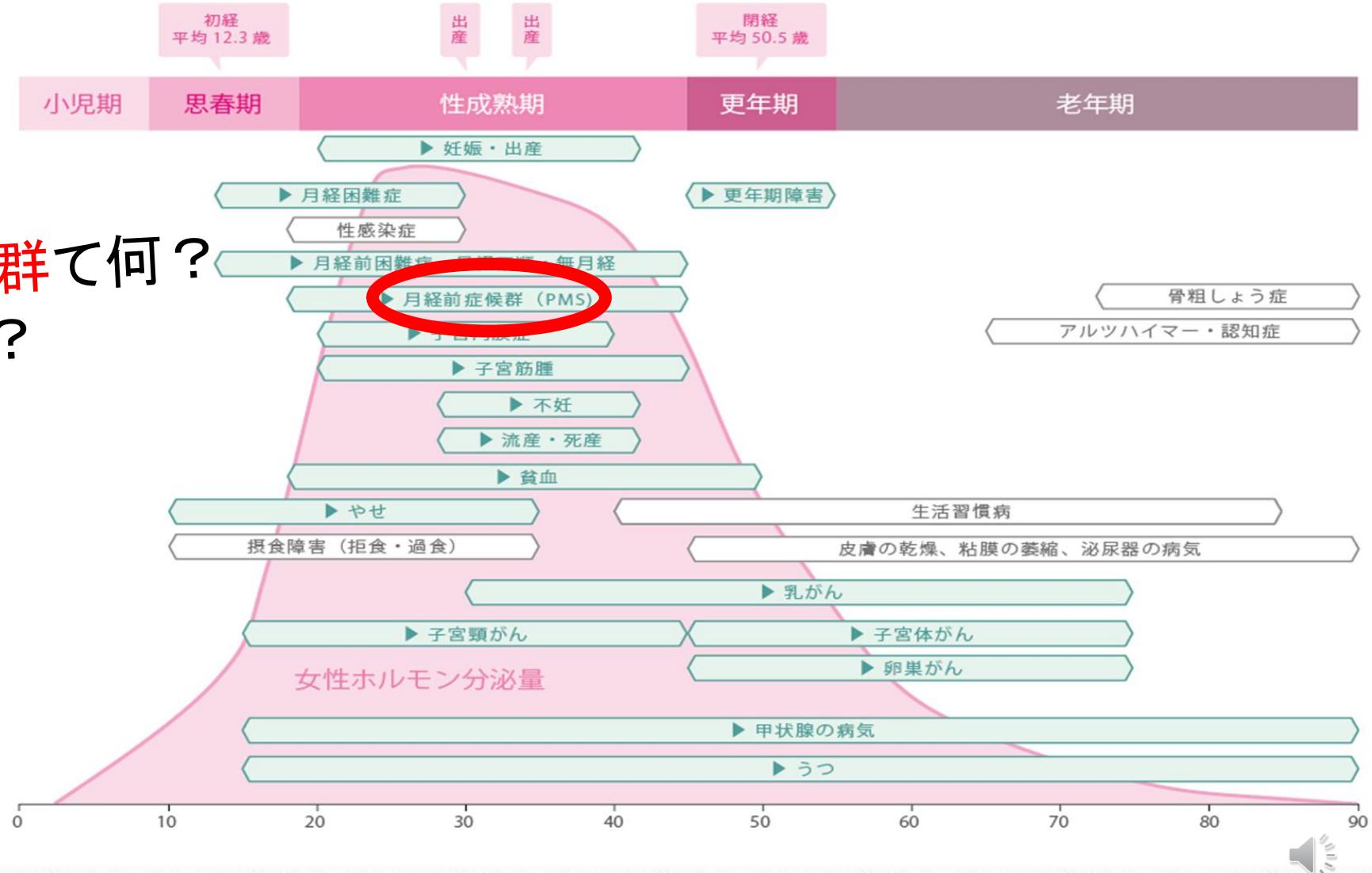


# この症状は受診すべきです

月経不順  
不正出血  
月経痛  
過多・過長月経



# 月経前症候群で何？ どんな症状？



# こんなことで受診していいの？

月経前症候群の主な症状	
心	体
●抑うつ気分	●乳房の痛み・張り
●怒りの爆発	●おなかの張り
●イライラ ●不安感	●関節痛・筋肉痛
●混乱した気分	●頭痛 ●体重増加
など	●手足のむくみ など
どれかひとつでも3回続けて起こっている	

## PMS/PMDD/PME

### PMS（月経前症候群）

月経前に周期的におこる精神的あるいは身体的症状  
症状は月経発来とともにほぼ消失する

### PMDD（月経前不快気分障害）

PMSの重症型、精神症状が主体  
やはり症状は月経発来とともにほぼ消失する

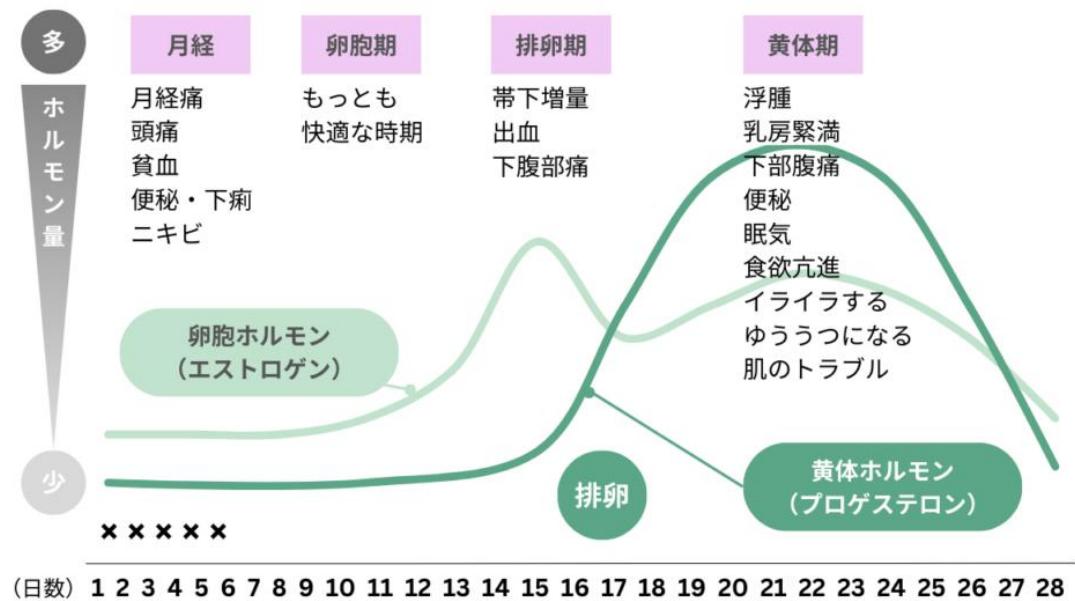
### PME (premenstrual exacerbation: 既存疾患の月経前増悪)

精神疾患または身体疾患の月経前増悪  
月経発来後、症状は軽快するが残存する

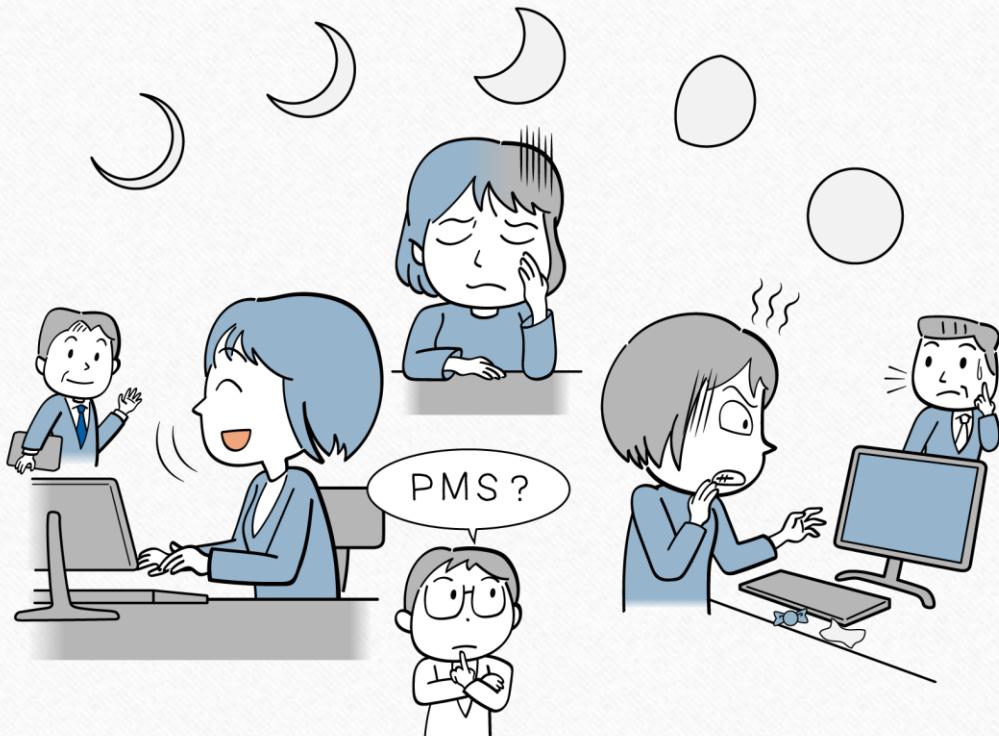


# こんなことで受診していいの？

## ● 黄体期と女性ホルモン



# こんなことで受診していいの？



なんか周期的にイライラすることがある

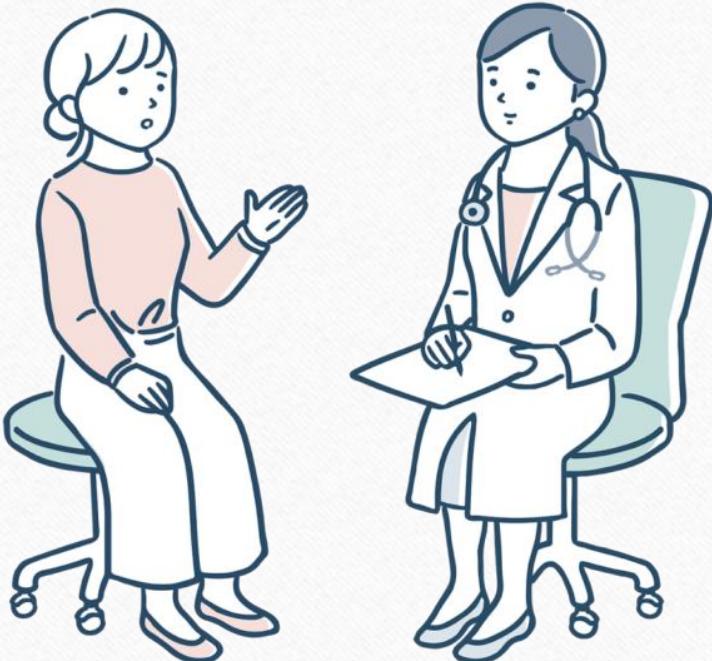
毎月なので仕事の忙しさと重なってる  
だけと思ってたけどやる気がなくなる

めちゃくちゃ眠くて集中できないときが  
月の半分ぐらいある

生理前にはトラブルになりそうなので人  
と会わないようにしている



# こんなことで受診していいの？



PMSは、月経周期に伴って分泌されるホルモンが原因だと言われています。

PMSかも？と思っても、すぐ受診することに抵抗があるなら、まずは症状が月経周期と関連しているか、カレンダーに記録をつけてみましょう。

受診の際にも、記録をもとにその症状や程度に応じて、必要な治療方法なども相談できます。



“

あなたの不調は「こんなこと」ではありません

”

---

私も、あなたも、身近な周りにいる誰かも  
不調の改善のためなら その相談には価値があります



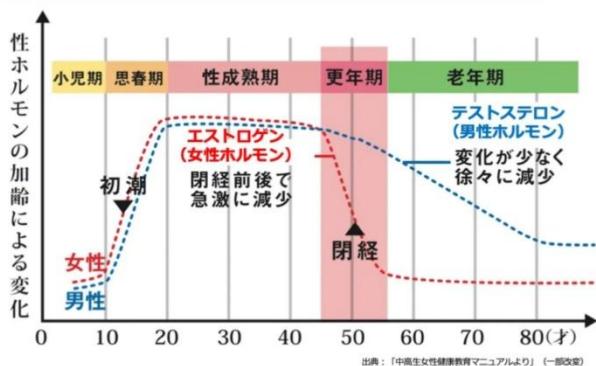
これも更年期障害？

この動画は、**更年期障害**に関する健康教室の解説動画で、女性だけでなく男性にも起こる症状とその対処法について解説しています。

更年期の身体的および精神的な様々なサインに気づくことの重要性が強調されており、頭痛やだるさといった自覚しにくい症状も取り上げられています。

更年期と更年期障害、女性ホルモンや男性ホルモンの変化とその症状の関連を解説した後、

### 一生を通した男女の性ホルモン変化



セルフコンパッション（自己への思いやり）という概念を紹介し、完璧主義を手放し、自己をいたわることの必要性を説いています。さらに、他者に助けを求めるスキルについても触れ、頼み事をすることが苦手な人が多い中で、建設的な依頼方法を学ぶことが更年期を乗り越え、新しい自分を始めるきっかけになると結んでいます。

#### [ 肯定的側面 ]

##### 自分への優しさ

たとえ失敗やミスをしたとしても理解を示せるようになる。「大変だったね。でも大丈夫だよ」と、自分自身に対して優しい言葉をかけることで、いつも温かい気持ちでいるから。

#### [ 否定的側面 ]

##### 自己批判

人は自分のことを良し悪しで判断しがち。例えば何かミスをした時「こんな私はダメだ」と厳しくしてしまい、自己肯定感が低くなる。自分が持てなくなってしまう。

##### マインドフルネス

ネガティブな感情に振り回されずに、今この瞬間の感情や身体感覺に気付きを向け、そのまま受け入れる。新たな気づきが生まれ、バランスの取れた見方ができるようになる。

##### 過剰同一化

何か嫌なことや悪い通りにいかないことがあると、不安や恐怖などで頭が混乱して、心がネガティブな感情で支配されてしまう。何でも人のせいにして、怒りが勝りに向く場合もある。

##### 共通の人間性

人間なら誰しもが痛みや苦しみを経験するもの。それらが「私だけ」にもたらされるものではなく、すべての人と共に通ずる経験だと認識できれば、孤独を感じることも少なくなる。

##### 孤独感

何か悪いことが続くと、「どうして私がこんな目に遭わないといけないの？」と自己嫌悪に陥る。さらに「こんな思いをしているのは私だけでは？」と孤独感が押し寄せてくる。

# 健康 × 多様性

2025年度 健保連 健康教室  
近畿大学産科婦人科学教室  
貫戸明子

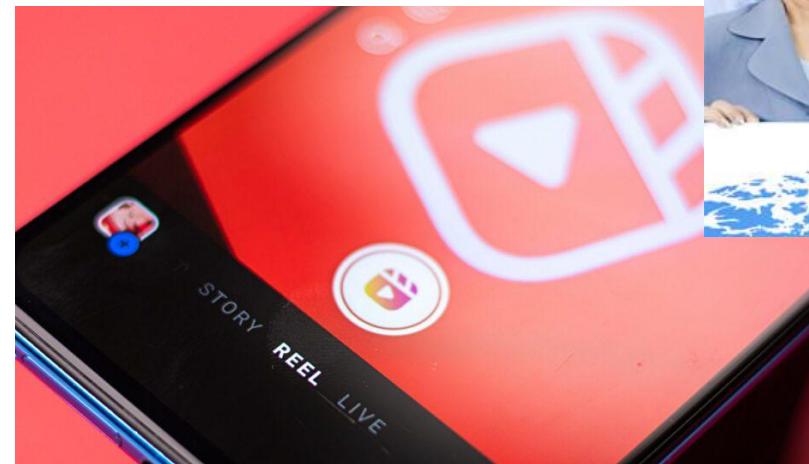
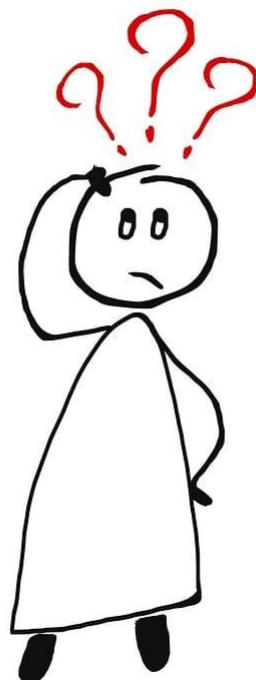


## この動画で話す内容

- ・あなたが思う『健康』はどんな状態ですか？
- ・健康の社会的決定要因(SDH)とヘルスリテラシー
- ・ヘルスリテラシーの種類と段階
- ・健康との付き合い方やツール
- ・次の世代にも伝えていきたい健康のサイクル



# あなたが思う『健康』はどんな状態ですか？



# 健康の社会的決定要因(SDH)と

## ヘルスリテラシー

健康や医療に関する情報を探し、理解し、評価し、活用する能力



健康=Well-being(ウェルビーイング)  
→身体的、精神的、社会的に良い状態にあること



# ヘルスリテラシーの種類と段階

- 基本的リテラシー

→「読み書き」「話をする」「計算能力」など、情報収集のために必要不可欠な能力

- 科学的リテラシー

→「科学の基本的知識」「科学技術の理解能力」「科学の不確実性の理解」といった能力

- 市民リテラシー

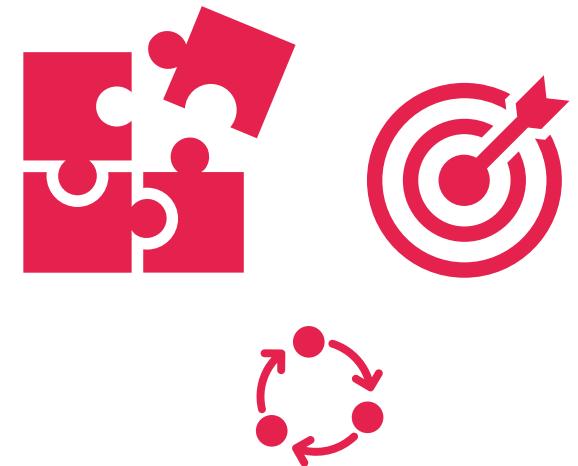
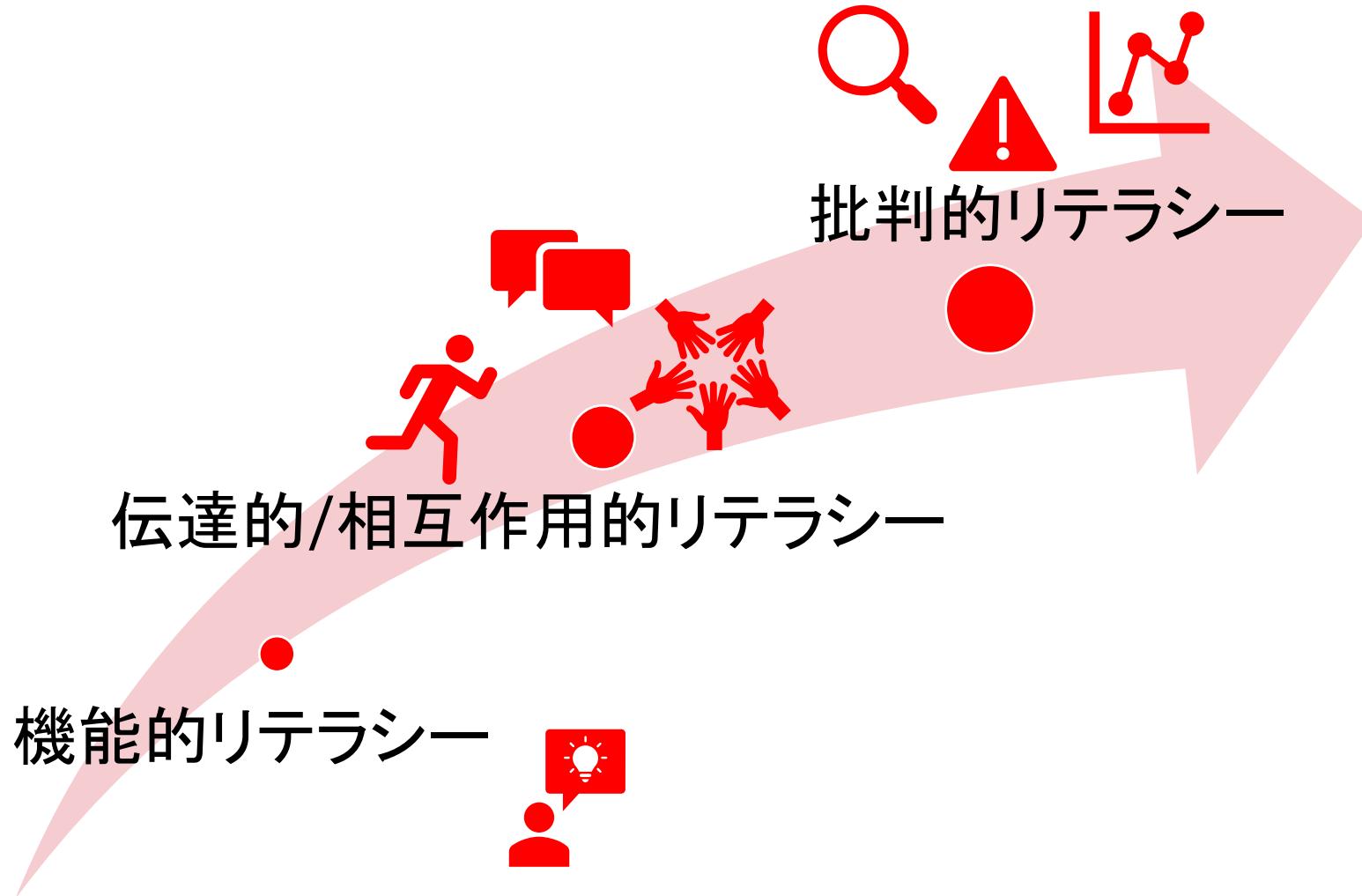
→「市民が広く社会問題を意識する」「社会問題に関する意思決定過程に参加する」といった能力

- 文化的リテラシー

→「健康に関する情報を解釈する」「自らが属する文化を認識して、解釈した情報を活用する」能力



# ヘルスリテラシーの種類と段階



みんな違うからこそ、  
自分で考えて、

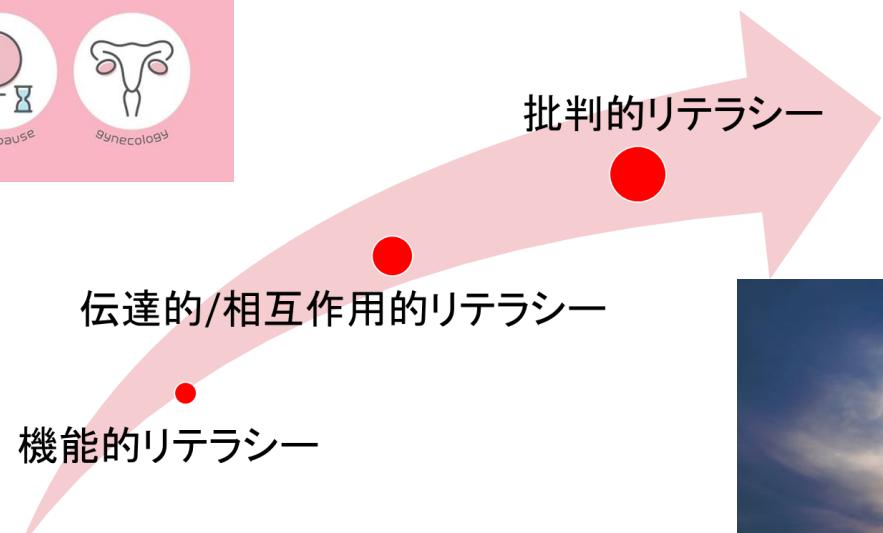
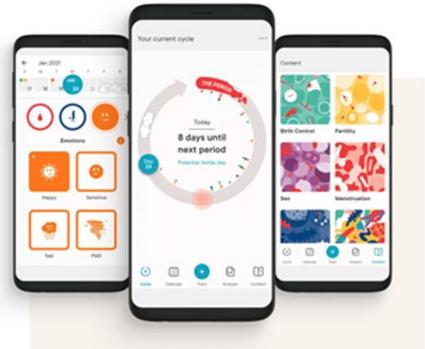
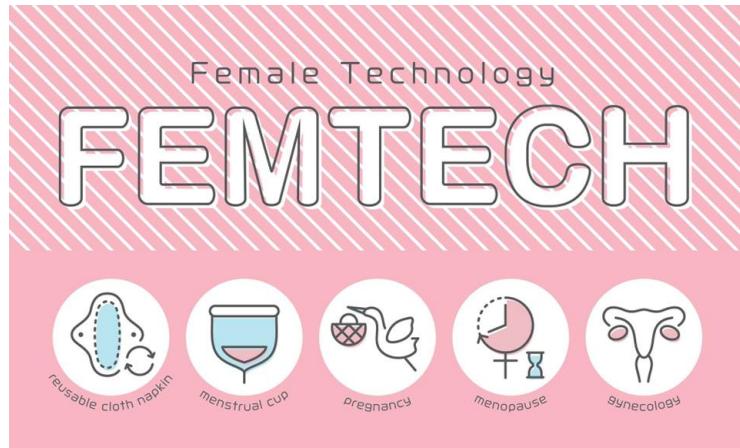
理解して  
活用して  
判断することが

それぞれに必要

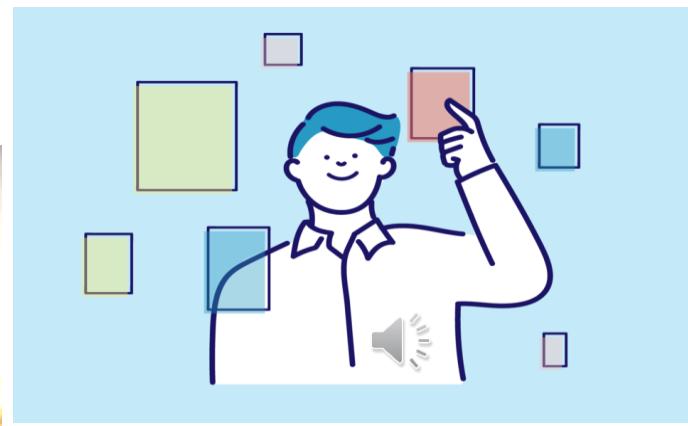
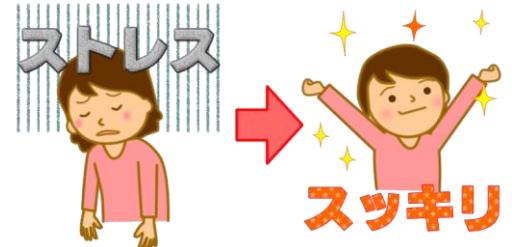


# 健康との付き合い方とツール

- ・ フェムテック



- ・ セルフプレジャー



# 次の世代にも伝えていきたい 健康のサイクル

