

不妊症と不妊治療



赤ちゃんが欲しいけどなかなか妊娠できない…
不妊治療ってどんなことするのか？
10組の夫婦のうち、1組は不妊症で悩んでおり、
不妊症は決して珍しいことではありません。
赤ちゃんが欲しいと思っているにもかかわらず、
なかなか妊娠しない場合には、専門医に相談する
ことが大切になります。

こうなん
元気

問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

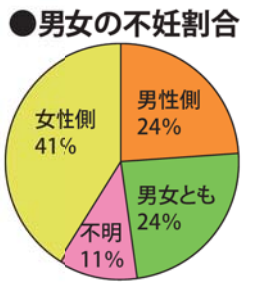


不妊症とは

夫婦が妊娠を希望し、ある一定期間（一般的には一
年間）性生活を行っているにもかかわらず、妊娠しな
い状態とされています。

不妊症の原因 ~原因は女性だけではなく~

妊娠するためには、卵子と精子が出会い、受精して着
床するまでに多くの条件がそろわなければなりません。不妊
の原因は、男性側（精子の数が少ないことや精子の運動率が悪
いことなど）、女性側（排卵障害、卵管障害、着床障害など）、ある
いはその両方にある場合だけでなく、何も原因が見つ
からない場合もあります。



WHO（世界保健機関）による
と、不妊原因のうち男性側が
24%で、男女双方に原因があ
る場合の24%を加えると、不
妊の原因は男性と女性があ
ら半々の割合になっています。

検査内容

不妊症の検査はどちらか一方ではなく、男性も女性
も検査を受けることが重要になります。
○男性：精液検査やホルモン検査など
○女性：超音波検査・子宮卵管造影検査・粘液検査など

不妊治療の方法

不妊治療の方法は、保険適用
のものから自費のものまでいくつもあり、不妊の原因
によっても治療内容が変わってきます。方法には「タイ
ミング法」「排卵誘発法」「人工授精」「体外受精」など
があり、順番にステップアップして行われることが多い
ようです。

不妊症の相談

不妊に関する医学的・専門的
な相談や不妊による身体や心
の悩みなどについて、専門相談
員が相談に対応する不妊専門相談窓口を高知医療セ
ンター内に設けています。お気軽にご相談ください。相
談は無料です。

- 高知県不妊専門相談センター「ここから相談室」
相談専用ダイヤル（予約兼用）070-5511-1679
 - ・電話相談：毎週水曜日、毎月第3土曜日…9:00～12:00
 - ・面接相談：毎月第1水曜日…13:00～16:20 ※予約制
※面接相談の予約は電話相談日に受け付けています
 - 泌尿器科医師による「男性不妊専門相談」もあります。
相談日：年間3回程度 ※予約制
※必ず事前予約が必要ですので、電話相談日にお電話ください
- ◎4月号で不妊治療費助成事業についてお知らせします。



妊娠適齢期と 不妊治療費の助成

不妊症の原因や治療方法、相談などについては、3月号24ページをご覧ください。

こうなん
元気

問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

妊娠には、 男性にも女性にも 適齢期があります



結婚するかしないか、子
どもを産むか産まないか、
また子どもは何人ほしいかなど、結婚から妊娠
・出産の時期や選択は個人や年齢によっても異
なります。知っていれば…と思わないためにも、
自分やパートナーの体のことを知っておきま
しょう。

●女性

女性の卵子の元は、生まれる前に一生分が作ら
れ、その後は作られることがなく、年齢とともに減
っていきます。
「月経があるうちは妊娠できる」と思いがちです
が、卵子の数は十分あっても年齢とともに卵子の
質が低下し、妊娠しにくくなったり、妊娠しても妊
娠や出産に伴うリスクが高くなったりします。一般
に、40歳を過ぎると妊娠は難しくなります。

●男性

男性の精子は、思春期になると精巣の中で作ら
れるようになり、毎日休みなく新しい精子を作り続
けます。そのため、精子自体の老化はないと思
いがちですが、男性も40歳を過ぎると、精子の運動
率や質の低下がみられるようになります。

助成・支援事業

妊娠・出産を希望しても、なかなか叶わない場合もあり
ます。香南市では、不妊治療の経済的な負担の軽減を図
るため、医療保険適用にならない一般不妊治療（人工授精）
費用の一部を平成29年度から助成します。

- 香南市一般不妊治療費助成事業 ※平成29年度新設
- 【対象者】※①～⑥の要件を全て満たすこと
- ①法律上の婚姻をされている夫婦 ②夫婦の両方またはど
ちらかが香南市に住民票があり、香南市に居住している ③
夫婦が医療保険の被保険者、または被扶養者 ④医療機関
において医師より、不妊症と診断された ⑤市税の滞納がな
く、夫婦の前年の所得の合計額が730万円未満 ⑥他の自治
体において、同一の助成を受けていない
- 【対象となる治療・助成額等】
- ◎対象治療…保険適用外の人工授精の
費用 ◎助成額…1年度(4月～翌年3月)
あたり50,000円を上限 ◎治療回数…
制限なし ◎期間…初回申請年度とそ
の翌年度の2年間
- ※申請書類など詳細は市のホームペ
ージで確認いただくか、健康対策課までお問い合わせください



●高知県不妊に悩む方への特定治療支援事業

特定不妊治療（体外受精及び顕微授精）については、高知
県が費用の一部助成を行っています。詳細は、中央東福祉保
健所（TEL0887-53-3172）へお問い合わせください。

“おいしく減塩！ヘルスメイトおすすめ 減塩レシピ”より

パプリカとひじきの煮物

- 材料（4人分）
- パプリカ …… 160g
 - 玉ねぎ …… 80g
 - 鶏ひき肉 …… 80g
 - おろし生姜 …… 10g
 - ゆで大豆 …… 80g
 - 芽ひじき …… 10g
 - かつお節（小袋） …… 1袋（3g）
 - サラダ油 …… 小さじ2
 - 砂糖 …… 小さじ2
 - しょうゆ …… 大さじ1
 - みりん …… 大さじ1

作り方

- パプリカは細切り、玉ねぎは薄切りにする。芽ひじきはさっと洗い、たっぷりの水に15分ほど浸して戻し、水気を切る。
- 鍋に入れた油を中火で熱し、鶏ひき肉、おろし生姜を入れてふたをし、蒸しながら炒める。肉の色が全体的に変わったら、玉ねぎ、パプリカを順に入れてさっと炒め、油がなじんだらふたをして1分ほど蒸しながら炒める。さらに、ひじき、大豆、☆を加えて全体を混ぜ、ふたをして弱火で5分ほど蒸し煮にする。
- ふたを取り、中火にして全体を混ぜ、汁気があれば煮詰める。かつお節をかけて混ぜる。



24 2017.3

※1日食塩摂取量（中学生以上）
男性8g未満 女性7g未満

“おいしく減塩！おすすめ減塩レシピ”

ミルクきんぴら

- 材料（4人分）
- ごぼう …… 120g
 - にんじん …… 60g
 - 合いひき肉 …… 100g
 - 赤唐辛子 …… 1/2～1本
 - サラダ油 …… 適量
- A { 牛乳 …… 150～200ml
砂糖 …… 小さじ2
しょうゆ …… 小さじ2

作り方

- 赤唐辛子は種をとる。ごぼうとにんじんは千切りにする。
- フライパンに油と赤唐辛子を入れて熱し、合いひき肉とごぼう、にんじんを加えてしんなりするまで炒める。赤唐辛子を取り除く。
- ②にAを加え、汁気が完全になくなるまで炒め煮にする。

ワンポイント

牛乳には、乳糖の穏やかな甘み、乳脂肪のココ、アミノ酸の旨みなどが含まれています。それらが絶妙に溶け合い、だしの代わりとして料理の味と風味を引き立てるのでその分、調味料を減らすことができます。



28 2017.4

※1日食塩摂取量（中学生以上）
男性8g未満 女性7g未満

（1人分の栄養価）エネルギー 115kcal たんぱく質：7.2g
脂質：5.1g カルシウム：59mg 鉄分：2.2g 塩分：0.7g

（1人分の栄養価）エネルギー 141kcal
たんぱく質：7.2g 脂質：9.6g カルシウム：75mg 塩分：0.5g