

子どもと女性の  
健康相談室

100



福島医大ふくしま子ども  
女性医療支援センター  
センター長  
高橋 俊文氏

子どもが欲しいカップルが12カ月以上妊娠しない状態を不妊症と言います。妊娠に適したタイミングに性交を行った場合の1回の妊娠率は25〜30％程度です。排卵は毎月1回起

年齢が大きく影響するので、高齢カップルでは、不妊症の割合はさらに増加します。それでは、妊娠に適した性交のタイミングは何時なのでしょう。ポイントは排卵日

14日目)までは35％の妊娠率ですが、排卵5日(月経8日目)から排卵3日(月経11日目)では10％程度の妊娠率です。妊娠するためには、排卵日を予測すること

体温でおおよその排卵日の傾向がわかったら、尿中の黄体化ホルモン測定を1日1回または1日2回(朝・夕)測定することで、かなりの確率で排卵日を予測可能です。

# 排卵日までの6日間

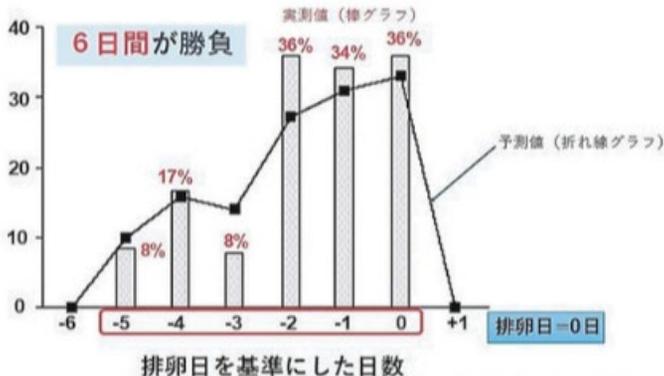
月経周期がバラバラな方(24日未満または39日以上)は排卵していないことが考えられます。このような方は早目に不妊症の検査をお勧めします。精子は腔内に射精されてから数日の寿命があると言われていますが、卵子は排卵後1日で発生能力がなくなる繊細な細胞です。生命が始まるには、適切なタイミングで精子と卵子が出会うことが最も重要です。

こりしますので、12回連続して妊娠しないと不妊症になります。12回連続して妊娠しない確率は、1回当たりの妊娠しない確率を75％とすると、0.75の12乗(0.00002)となり、約3％が不妊症と計算されます。しかし、実際は回数増加に伴い1回当たりの妊娠率が低下するため、12回連続して妊娠しないカップルは3％よりも多い10〜15％程度です。1回当たりの妊娠率には女性の

より前に受精することです。月経周期が28日の場合、排卵日はおおよそ14日目です。ある研究報告によると、排卵日を0日と基準にした場合、排卵11日(月経15日目)、排卵6日(月経8日目)では妊娠する確率はゼロとなります。すなわち、排卵5日(月経9日目)から排卵日(月経14日目)までの6日間が妊娠可能期間です。また、排卵2日(月経12日目)から排卵日(月経

が重要となります。月経周期が規則的な女性は月経周期でタイミングが可能ですが、正常月経周期は24日〜38日と幅がありますので、自身の排卵日を知ることが重要です。排卵日を予測する方法として、基礎体温測定、尿中の黄体化ホルモン測定が自身で行える方法です。基礎体温の記録は最近では携帯電話のアプリを利用する方も増えています。尿中の黄体化ホルモン測定は、ドラッグストアで購入が可能です。基礎

## 最も妊娠しやすい時期は？



Wilcox et al. N Eng J Med 1995

妊娠に適したタイミングとは

購入が可能です。基礎