

いつかは産みたい。子供は欲しい。 医師に聞く。いつたい何歳まで産めるのか？

初潮から閉経までの約40年間、実際に子供を産める女性の生殖期間は約30年といわれる。高齢出産増加傾向だが、果たして何歳までに産むのがいいのだろうか。
取材文●内山真幸 モデル写真●設楽茂男 スタイルिंग●松野宗和 ヘア&メイク●林カツシヨ モデル●西あゆみ 取材写真●吉野洋三、数内努、西村廣起

以前は、30歳以降を高齢出産と定め「マルコー」と呼んでいたのが、今やそのボーダーは35歳に。世は晩婚化傾向だが、同時に第一子出産年齢も上がってきた(下の右表参照)。

35歳を過ぎると、徐々に体力が落ちたり、産道が硬くなったりなどのリスクはあるが、医学がめざましい発展を見せてる今日この頃、出産自体はクリアできそう。むしろ問題なのは妊娠力。

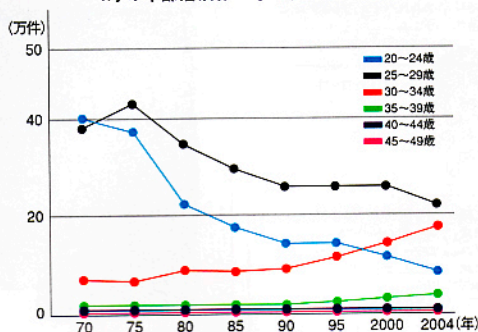
「妊娠は宝くじみたいなもの。排卵日に合わせて性交しても、4カ月に1回しかチャンスはないのです。できない人だつていっぱいいるし、事実出生率だつて下がっている(池下レディースクリニック銀座・池下育子先生)。誰でも自然にできると思ったら大間違い。事実を認識して、産みたいときに産める体作りのコツについても知っておきたい。」



〈母年齢とダウン症出産の危険率〉

| 出産時母年齢 | 頻度(出生1,000対) | 危険率 |
|--------|--------------|-------|
| 全体 | 1.5 | 1/650 |
| 30 | 1.4 | 1/700 |
| 34 | 2.0 | 1/500 |
| 35 | 2.2 | 1/450 |
| 36 | 2.5 | 1/400 |
| 37 | 4.0 | 1/250 |
| 38 | 5.0 | 1/200 |
| 39 | 6.5 | 1/150 |
| 40 | 10.0 | 1/100 |
| 41 | 12.5 | 1/80 |
| 42 | 16.5 | 1/60 |
| 43 | 20.0 | 1/50 |
| 44 | 25.0 | 1/40 |

〈母の年齢層別第一子の出生数の推移〉



※日本母性保健産婦人科医会1994

※国民生活白書より(厚生労働省「人口動態統計」より作成)

何歳になっても産むことはできる。しかし40歳を超えると、妊娠力は格段に弱まる



高齢出産のカリスマ的存在。国内初のマタニティスイミングの提唱者のひとりでもある。著書に「何歳で産むか 何歳まで産めるか」(毎日新聞社出版局)など。

「僕ら産婦人科医の立場では基本的には、35歳までには産みなさい」と言います。35歳以上になると妊娠率が低くなるし、流産率も高くなる。女性の体の中にある卵子は加齢と

もに老化します。老化した卵子は妊娠しにくく、妊娠が継続しにくくなってしまいます。また受精卵できて、ダウン症などの染色体異常のトラブルも35歳を境に少しずつ増える。さらに40歳を過ぎると妊娠力そのものがガクッと落ちてしまいます。でもね、晩婚や再婚だったり、スタート地点が既に高齢の場合はそうも言っていられない。僕は妊娠について「あきらめるな、臆病になるな」と言いたいですね。年齢には個人差

があります。昔と違ってね、これから5人10人産むつもりではないのですから。その代わりいつでも産める体作りのために、日々の生活習慣を見直してほしい。妊娠力をアップさせる基本は、まずはタバコをやめること。喫煙は着床率を悪くするうえ、流産率も上げてしまい、いいことなし。バランスのいい食事と適度な運動も大切ですよ。

結婚して普通に性生活を持てば、数年のうちには約7割のカップルに子供が授かります。約1割が不妊。子宮内膜炎や性感染症(STD)が原因の不妊も増えています。自分の健康状態を把握することも大切。20代後半で結婚して「不妊かな」と疑うなら、躊躇せず産婦人科に相談して適切な治療を受けてください。不妊治療も早ければ早いほどいいのです。ちなみに僕の経験した症例では47歳6カ月が普通妊娠の最高齢。40歳を過ぎても産む人は産んでいますよ(笑)」

池下レディクリニック院長 池下育子先生の意見

理想的な分娩適齢期は26歳から33歳。35歳は妊娠出産を真剣に考えるチャンス



女性の立場で細やかな診察やカウンセリングを行い、幅広い年代の女性から信頼を集める。女性誌でもおなじみ。「わかりやすい女性の医学事典」(ナツメ社)をはじめ著書多数。

「26歳から33歳くらいまでなら精神的にも肉体的にも理想的な分娩がかなうでしょう。7の法則を当てはめて考えれば、個人差はあるものの、女性は42歳まで産めるといふことに

なります。でもその前後の年齢での正常な妊娠出産はなかなか難しいのが現実です。最近ではIVFやマスコミで、更年期世代なのに美しくして若い女性たちがたくさん登場しますから年齢への幻想を抱きがち。けれど40歳を過ぎると女性の体の老化は確実に進んでいます。女性ホルモンのピークは35歳頃だし、これは卵巣機能のピーク時でもあるのです。「いつかは母になりたい」と、未来のこととして漠然と考えがちです

が、子供が欲しいなら、35歳は妊娠出産をまじめに考える。最後のスタートライン。だと思えます。もしかすると不妊治療が必要で、時間をかけるか、お金をかけるかしなと子供は望めないかもしれません。でも42歳のスタートでは間に合わないことが、35歳なら間に合う確率が高いのですから。恋をするとき女性は、この人の子供が欲しい」と思うことも多いでしょう。まだ、十分産める年齢なのに子

供が産めなかつた。選択の余地がなかつたなんていう悲しいことを避けるために、普段から定期的に婦人科を受診して、体のメンテナンスを心がけておいてほしいです。自分ですぐできることとして、基礎体温をつけてみるのもいいですね。薬局で婦人体温計と基礎体温表を購入してすぐに取組めます。排卵があるかないか、高温期が短いか長いか、生理の期間や経血の量などもセルフチェックする習慣をつけましょう」

北青山クリニック院長 阿保義久先生の意見

まだしばらく産まないつもりなら、がんなど深刻な病気のリスクヘッジを心がけて



外科医としてのスキルを生かした日帰り手術のほか、予防医療に根ざした人間ドックの提案、アンチエイジングまで、質の高い医療サービスの提供に努めている。

「何歳まで産めると明確に言ってしまうと、大勢の人が「アウト！」になってしまいそうで、明言しにくいものですね。予防医学の立場から申し上げると、出産の高齢化が進むこ

とで女性特有のがんの発生率が上がることが知られています。乳がんもそうだし、子宮がんもそう。ですからそろそろ30歳だけでもまだ産まないという方は、相応のリスクヘッジをすべきだと思います。最近非常に増えている乳がんを例にとると、初潮が早い・出産が遅い・アルコール摂取量が多い・喫煙している・脂肪摂取が多い・家族に乳がん患者がいる、というのが発症リス

ク。3項目、4項目当てはまるなら要注意です。また若年層に増えている性感染症(STD)のクラミジア感染症やトリコモナス肺炎が、子宮がんを促すことも知られています。これに悲観的にならず能動的に受け止めて、前向きに行動することが大事。不安のある人は一年に一回、様子がおかしければ半年に一回、検診を受けることをおすすめします。

婦人科のがんはおおむね、しつこいだけけれども、進行は緩やかというタイプが多いのです。つまり早期発見は非常に意味のあること。初期のうちには負担の少ない手術でがん細胞を取り除けば、子宮や乳房などのものを失わずに、病を克服することもできますから、もちろん妊娠をあきらめる必要ありません。深刻な病気は早めに抑えて、妊娠出産に備えた万全な体作りをしましょう。明言はしにくいものの、35歳40歳には妊娠出産できるように考えてほしいですね」

28歳になつたら婦人科ドックへ。

増えています！ がん、子宮内膜症、性感染症（STD）……。しなやかに、そして健やかにいるために、自分の体に気を配る。本当の意味での「ボディコンシヤス」でいたい。女性特有の病気を知り、年に1度の検診はタスクと心して。

取材文・内山真幸 写真・設楽茂男 スタイル・松野和宏 ヘア&メイク・林カコリン モデル・西あゆみ

増え続ける婦人科系疾患。
あなたは大丈夫？

最近増えている婦人科系疾患としてドクターたちが警鐘を鳴らすのが性感染症（STD）だ。コンドームを装着しない性交や不特定の相手との性交渉には、絶えず感染の危機がつきまとう。また、「クラミジア感染症で卵管が詰まり、不妊の原因になることも」（聖路加国際病院・伊藤先生）。さらに「トリコモナス膣炎やクラミジア感染症が発がん予備軍といわれている」（北青山デイーナクリニック・阿保先生）とも。女性の乳

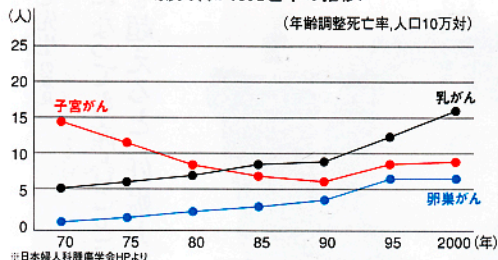
んとしては昨今急激に増えている乳

がんも問題視されている。

悪性ではないが、進行性の病氣として深刻なのが子宮内膜症。いまだ原因も解明されていないが、女性の10人に1人は罹患しているといわれる。問題は悪評が出てから診断されるまで、人によっては5〜7年もの長い時間がかかること。その間に症状が進行することも少なくない。「これから子供が欲しい人が子宮内膜症と診断されたら、できるだけ早く妊娠するように計画したほうがいい。とにかく急いでほしい」（伊藤先生）。人生設計、簡単にには運はないのがつらいところだが、助言にぜひ耳を傾けてほしい。

〈婦人科がん死亡率の推移〉

（年齢調整死亡率、人口10万対）



※日本婦人科腫瘍学会HPより

子宮内膜症

子宮内膜の組織が卵巣や腹腔内に飛び火して、子宮以外の場所で月経が起き出血するというもの。出口のないところで起きた出血は周辺組織と癒着を起こしたり、卵巣にチョコレート腫瘍と呼ばれる病変ができることもある。妊娠未経験の若い女性、30代に最も多く見られ、10人に1人が罹患している。不妊の原因にもなる。**症状** 主な症状は月経痛。病変の部位によって性

交痛や排便痛を伴うことも。症状が進むにつれて痛みは激しくなる。卵巣の中にできた内膜症状のチョコレート嚢腫が破裂して激痛を起こしたり、腸との癒着が進んで腸閉塞を起こすことも。診断は内診や超音波診断装置、腹腔鏡検査で行われる。**治療** ホルモン療法で生理を止める方法はあくが根本的な解決にはならない。手術で病変を切除することもある。

子宮筋腫

子宮を形成する筋肉が増殖したコブのようなもの。良性の腫瘍。大豆ほどからかぼちゃほどの大きさになったり、1個だけの場合や10個以上ができたりなど、症状はさまざま。30歳以上の女性の20%に見られるともいわれる。**症状** 初期は自覚症状がほとんどない。主な症状は月経血

の増加。それに伴う貧血。大きくなっても無症状の場合も多い。筋腫が周囲と癒着した場合には激しい痛みや月経痛を伴う。**治療** 筋腫が小さく症状が重くない場合は定期的に観察。貧血、不妊症や流産の原因になると考えられる場合や、悪性の区別がつきにくい場合は手術。

性感染症（STD）

セックスなどで人から人へと感染する病気の総称。エイズをはじめ、最近急増が問題視されているクラミジア感染症やトリコモナス膣炎もSTD。**症状** クラミジア感染症は潜伏期間2〜3週間、発症。軽いおりものや不正出血、排尿時の違和感など。トリコモナス膣炎はおりもの

増加と悪臭、外陰部の炎症。かゆみや痛みを伴うことも。**治療** クラミジア感染症は抗生物質の投与。トリコモナス膣炎は薬物療法。ともに再発しやすいので注意。男女間でキャッチボールするので、パートナーも完治させることが重要。下着は別に洗濯し、家族間感染にも注意。

子宮頸がん・子宮体がん

子宮口にできるがんが子宮頸がん。検診での早期発見が可能。最近、性交時にヒト・パピロームウイルスで感染することもわかってきた。子宮体がんはさらに奥、子宮体部にできる。閉経後の女性に多く見られたが、近年若年でも増加傾向にある。**症状** どちらも初期症状はほと

んどない。頸がんは性交時の出血を不正月経と混同して放置するケースも多い。体がんは進行すると出血や腰痛が出るが、閉経前の月経不順と勘違いして放置されることもある。**治療** 子宮頸がんの早期発見は病変部のみの切除で済む。進行とともに治療率は低下する。

乳がん

乳腺にできる悪性の腫瘍。近年日本女性の増加が問題になっており、女性のがんでの死亡率1位。30人に1人が罹患しているといわれる。年に一度の定期検診を。セルフチェックで発見できる唯一のがんなので、月に一度はチェックを。生理後4〜5日たった、乳房が張っていない

ときを選んで鏡の前で触る・見るなどして。**症状** 乳腺に硬くてごぼごぼとしたしこりができる。初めは押しても無痛だが、組織がひきつれてきたり、皮膚が変色する。**治療** 病変の摘出が基本だが進行具合により手術の方法は異なる。早期発見できれば不治の病ではない。

月経困難症・月経前緊張症

月経のときには多かれ少なかれ痛みや不快感が伴うが、場合によっては日常生活に支障をきたすほどの痛みが起きる。これが月経困難症。子宮筋腫や子宮内膜症など深刻な病気が隠れていることも多い。また月経が始まる前に決まって起こる体調の変化を月経前緊張症と呼ぶ。はっ

きりした原因はわからないが、月経の開始とともに愁鬱は解消する。**治療** 月経困難症はたかが生理由と侮らず、婦人科の診察を受けるべき。月経前緊張症はホルモン療法や精神安定剤などが処方されることもある。月経に対してあまり神経質になり過ぎないように心がけたい。

卵巣腫瘍

通常はウズラの卵ほどの大きさの卵巣が、腫れてしまったものを卵巣腫瘍と呼ぶ。卵巣は腹部の奥に隠れた臓器なので、明確な診断がつきにくいのが難しいところ。捻転や破裂を起こすとショックを起こすほどの激痛に。水がたまったものを嚢腫といい、ほとんどが良性。中が充実性の

ものは悪性のことが多い。**症状** 大きくなる痛みを伴うことも。まれに腰痛や月経痛が見られることもある。**治療** 腫瘍が6〜7cm以上の大きさになると手術で切除することもある。卵巣は2個あるので、万が一1個摘出しても残ったほうが機能していれば妊娠は可能。

年に一度は婦人科ドックを受診する。

がんといえは30代後半から40代の病気がと捉えられがちだが、ドックたちは「20代後半から婦人科検診を受けるべき」と声を揃える。「現場では20代後半の子宮がんが増加しています。40代から検診を受ければ大丈夫という考え方はもはや通用しません」と池下レディースクリニック銀座の池下先生。

子宮、卵巣、乳腺：女性特有の臓器にまつわる婦人科系疾患を対象とした検診を婦人科検診、婦人科ドックという。充実した婦人科ドックの施設を誇る北青山ディークリニックに必要な検査内容を伺うと、「子宮頸部の振盪細胞診、経膈エコー検査、骨盤内のMRI、膈腸マーカーの血液検査、粘液の細菌培養検査、乳腺レントゲンと、できれば乳腺エコー

診断」の項目が挙げられた。検診には保険が利かないので2万円〜5万円の予算がかかるが、自分に必要な検診をカスタマイズするのがおすすめ。前述した項目を基に検査先に問い合わせて、検査日程と項目を決定しよう。予算や、検査後のケアについても確かめておくこと心強い。

会社の健康保険組合などが催す健康診断もあるが「生活習慣病のチェックをする程度と考えたほうがいい」と同院の阿保先生。ここで病変をキヤッチできるとは考えないほうがよさそうだ。また「自分で細胞採取するスタイルの子宮がん検査は内診を伴わないため、半年に一度は病院でがん検診を受けてほしい」とは池下先生。公的な検診では自己採取スタイルが多いので注意して。

婦人科ドックで頼れる病院のリスト

聖路加国際病院

一日人間ドックの中に婦人科検診も含まれる。ただし気になる症状があるときには先に女性総合診療部を受診するのがおすすめ。紹介状のない初診時は、特定療養費5,250円が別途必要に。予防医療センター電話受付時間：8時30分～16時30分 休診日：日曜・祝日
東京都中央区明石町9-1
☎03-5550-2400 (予防医療センター)
www.luke.or.jp

池下レディースクリニック銀座

女性のための産婦人科・内科を展開。診察時間：月・火・金・土曜 9時30分～12時 (水曜10時～11時・第2・4日曜10時～12時)、月・金曜14時30分～17時30分 (火曜15時～・水曜～16時30分・土曜14時～15時) 休診日：木曜、第1・3日曜 予約制
東京都中央区銀座2-8-4
泰明ビル2F ☎03-3562-1895
www.ikuko-clinic.com/

北青山ディークリニック

予防医療としての人間ドックに取り組みクリニック。婦人科だけでなく婦人科ドック、ブライダルドック、更年期ドックと各種メニューが揃っている。診療時間：月・火・木・金曜 9時～20時、水・土曜 9時～13時 休診日：日曜・祝日 予約制
東京都渋谷区神宮前3-7-10
アケラビルB1 ☎03-5411-3555
www.dsurgery.com

木村クリニック

女医・木村博子先生のクリニックで、アットホームな雰囲気か能力。婦人科検診も各種対応。診療時間：9時30分～12時30分 (初診受付～11時30分)、15時30分～20時 (初診なし 休診日：木・日曜 予約制)
大阪府大阪市北区西天満4-12-17
サンキムラビル6F ☎06-6365-9646
www.hkimura.jp/

役立つサイト

日本婦人科腫瘍学会

www.jsogo.gr.jp

婦人科腫瘍の診断や治療を専門とする婦人科医、病理医、放射線科医などにより運営される学術団体のHP。婦人科腫瘍に対して現在行われている標準的な取り扱いと最新の情報について解説。

日本子宮内腫瘍協会

www.jemanet.org/

子宮内腫瘍の女性のサポートと、子宮内腫瘍医療を探究する当事者による非営利組織。子宮内腫瘍と診断された人も、心配な人も、必見のサイト。年会費を支払って詳細情報を得られる。



ジャージ¥28,245 パンツ¥36,750 シューズ¥32,550 ストール¥24,150 (以上ワイ スリー/ワイ スリー ショールーム ☎03-5547-6501) ネットレス¥14,700 (ゴースト/ミック 恵比壽 ☎03-3461-3915)