



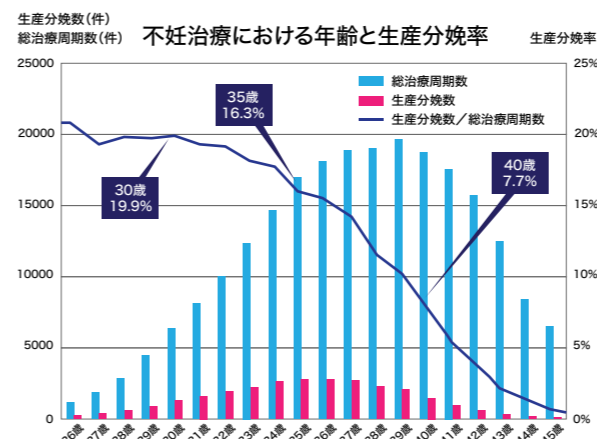
# 授かるカラダづくりを！ 妊活、妊娠中から産後まで 母子の栄養管理をサポート。

少子高齢化が叫ばれるなか、日本では今、女性の高齢出産が増えています。「不妊大国」と呼ばれるほど不妊治療を受けるカップルも多く、要因の一つに働く女性が増えたことによる晩婚化や晩産化が挙げられています。本当にそうなのでしょうか？ 今回は、高齢妊娠の妊活促進には何が大切かを探りました。

## 不妊治療は世界一、出産率は低い

日本人の結婚年齢や妊娠、出産は、年々晩婚化、晩産化の傾向にあるようです。目薬でお馴染みのロート製薬株式会社(本社・大阪市)が、「妊活」に対する知識、理解の普及を目的として、全国の10代から60代の男女24992人を対象とした「妊活」に対する意識調査を行っています。

その結果を「妊活白書2019」として公開していますが、それによると若年男女の結婚希望年齢平均は「29・4歳」。妊活開始平均年齢は

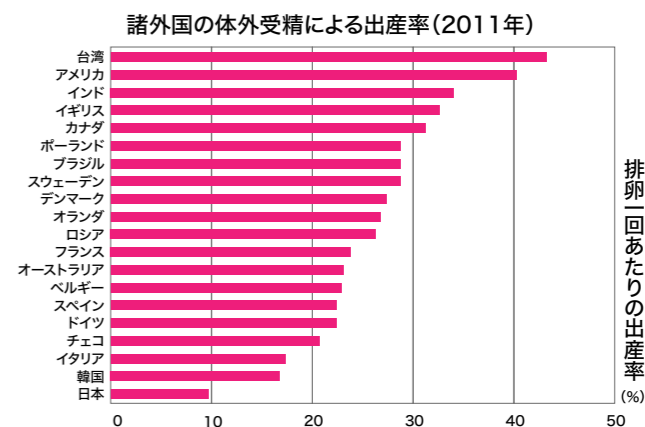
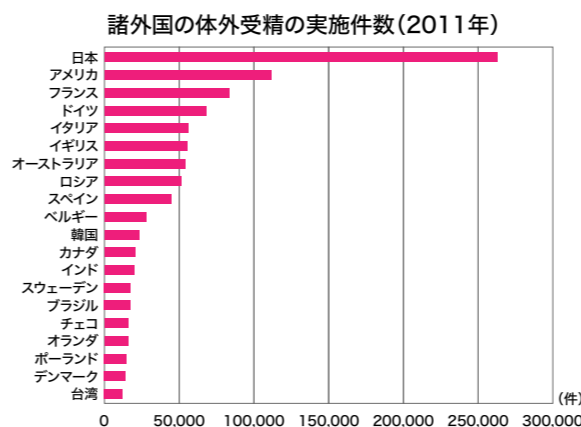


「32・1歳」で、最新の調査によると特に20代後半(25〜29才)の妊活割合がやや上昇しており、3人に1人が妊活を始めていると回答しています。この調査結果から、おおよそ「30歳」をメドに結婚し、32歳で最初の妊娠、出産を希望する人が多いことが伺えます。

そのせいかどうか、妊活しても計画通りにいかないまま、高齢出産の年齢を迎えて不妊治療に踏み込むカップルが増えているのが現状です。実際に年齢別の不妊治療実施件数をみてみると、30代半ばから後半までが最も多いことがわかります。

不妊治療自体は悪いことではありません。問題なのは「妊娠できない不妊治療」が数多く行われていることです。

下の表は、世界の主要国の体外受精の実施件数です。これを見れば日本の体外受精実施件数が、断トツで多いのがわかります。2位のアメリカは、人口が日本の2倍以上にもかかわらず、実施件数は日本の方が2倍以上も多いのです。



る「出産率」では、日本は1回の採卵あたりの出産率で最下位という結果になっています。

つまり、不妊治療は世界一多いのに、実際の出産率は世界的にみても低い傾向にある。それがデータから見えてくる、日本の妊娠・出産事情といえるのではないのでしょうか？

## 健康な身体づくりが妊活の第一歩

こうした状況は、果たして高齢化や女性の社会進出が増えているという理由だけで片付けられる問題でしょうか？

大切なのは、そもそも妊活には何が重要なのかという視点です。そこでポタニク・ラボラトリーでは、正常分子栄養学の視点から今、妊活サポートに取り組んでいます。本誌編集部員で、健康指導師会理事でもある橋谷圭伊子は、不妊治療をするのとなく30代後半に二人の子供を出産しました。橋谷は、妊活をする夫婦たちにこう進言します。

「妊娠を望む女性たちが、不妊治療の前にやらなければいけないこと

は、自分自身の体内環境を整えることです。卵がちゃんと子宮に着床し、赤ちゃんに十分な栄養を与えられるような健康な母体を創り上げること。それが『妊活の第一歩』なのだと思います」

不妊治療の前に、まず妊娠しやすい体をつくる。実はそのことを疎かにしてしまい、不妊治療に取り組んでいる夫婦は少なくありません。

例えば、こんな事例があります。

橋谷が2人の娘を産んだ時、産婦人科には鉄剤を処方されている妊婦さんで溢れていたといいます。実際に、現場の看護師さんに話を聞いたところ「妊娠中に鉄剤を処方されない人の方が少ないし、ほとんどの妊婦さんのフェリチン(体内に貯蔵されている鉄分)の数値は10〜20。最悪の場合1桁の妊婦もいる」と教えられたそうです。

「鉄」というたった一つのミネラルが欠乏するだけで、不妊リスクは高まるといわれています。ましてや貧血の女性が妊娠した場合、赤ちゃんに送られる鉄の量も減ってしまうため、体重増加に支障が出て低出生体

重児で産まれたり、脳の発育の遅れや発達障害、更には産後の鉄不足が原因でママが産後うつを発症するケースも少なくないのです。

そのため、産婦人科で鉄剤を処方するわけですが、ミネラルなど体に必要な栄養がしっかりと摂れていれば、薬に頼らなくてもいいのです。

橋谷が自身の体験を振り返ります。「私のフェリチン値は、1人目のときは100を超え、2人目の時は妊娠後期でも30を超えていました。それもこれも、妊娠前からしっかりと食事を意識して栄養を摂っていたお陰だと思っています」

妊娠することだけを目的として治療のみを行うことは、赤ちゃんを迎える体の準備を整えずに、ただただ治療にお金を掛け続けるという悪循環に陥ってしまいます。

妊娠中の様々なリスクを回避し、産後うつの予防にもなるという事を、妊娠を望む女性はもちろん、男性にも知ってもらいたい。

そんな思いから、ポタニク・ラボラトリーが立ち上げたのが「アラフォー妊活Labo」です。