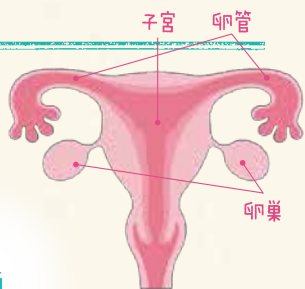


## 妊娠に関する 基礎ワード



### 卵巣

左右に1個ずつあり、ここには未熟な卵子が入った原始卵胞が蓄えられています。また、女性ホルモンの分泌も行っています。卵巣からのホルモンが出なくなると、子宮が正常でも月経はありません。

### 排卵

月経の頃から、左右の卵巣内の原始細胞のうち、複数個の卵胞が成長し、中に入った卵子も成熟していきます。そのうち1個だけが20mm前後に成長し、卵巣の外、お腹の中に排卵します。排卵の前には脳下垂体から急激にLH（黄体形成ホルモン）が分泌されます。排卵を予測するために尿中に排泄されたLHを検出するキットも売られています。

### 卵管

排卵した卵子をピックアップして運びます。たどり着いた精子と卵子が受精する場所でもあります。

### 月経

卵胞から出る卵胞ホルモンで子宮内膜は厚さを増していきます。排卵した後の卵胞は黄体になります。そこから黄体ホルモンを分泌（このホルモンの影響で基礎体温が上昇）、受精卵が着床しやすいように子宮内膜を整えます。受精卵が着床しなかったとき、子宮内膜ははがれ落ち、体外に排出されリセットされます。これが月経です。

### 子宮

心だんはニワトリの卵ほどの大きさですが、子宮内膜に受精卵（胚）が着床して妊娠が始まると、子宮は出産までには30cm以上にも大きくなります。赤ちゃんを守り、育てる大切な臓器です。

### 「子どもがほしい」 という場合は…

#### 岡山県不妊専門相談センター 「不妊・不育とこころの相談室」

〒700-8558  
岡山市北区鹿田町2-5-1 岡山大学病院内  
☒ funin@cc.okayama-u.ac.jp  
TEL・FAX 086-235-6542  
<http://www.cc.okayama-u.ac.jp/~funin/>

### 「妊娠?どうしよう」 という場合は…

#### おかやま妊娠・出産サポートセンター 「妊娠・安心相談室」

〒700-8558  
岡山市北区鹿田町2-5-1 岡山大学病院内  
☒ ninshin@okayama-u.ac.jp  
☒ anshin@okayama-u.ac.jp  
TEL・FAX 086-235-7899  
<http://www.okayama-u.ac.jp/user/ninshin/>

### 妊娠・子育て・不妊症・性・ジェンダーに 関する「本を読みたい」「情報を得たい」 という場合は…

#### 岡山大学医学部保健学科 リプロカフェ 保健学科棟2階 (お越しになる場合は予めご連絡ください)

〒700-8558  
岡山市北区鹿田町2-5-1  
☒ josan@cc.okayama-u.ac.jp  
TEL・FAX 086-235-6538  
<http://www.okayama-u.ac.jp/user/josan/>

岡山県不妊専門相談センター「不妊・不育とこころの相談室」

おかやま妊娠・出産サポートセンター「妊娠・安心相談室」

「岡山県妊孕性等普及啓発標準プログラム」等作成事業

岡山県保健福祉部健康推進課

岡山大学大学院保健学研究科

— 監修 —

岡山大学大学院保健学研究科

岡山大学生殖医療技術（ART）教育研究センター

中塚幹也

You Tube で動画配信中  
「リプロトーク」で検索

知ってみたいシリーズ 1

## いのちの はじまりの旅



岡山県不妊専門相談センター「不妊・不育とこころの相談室」

おかやま妊娠・出産サポートセンター「妊娠・安心相談室」

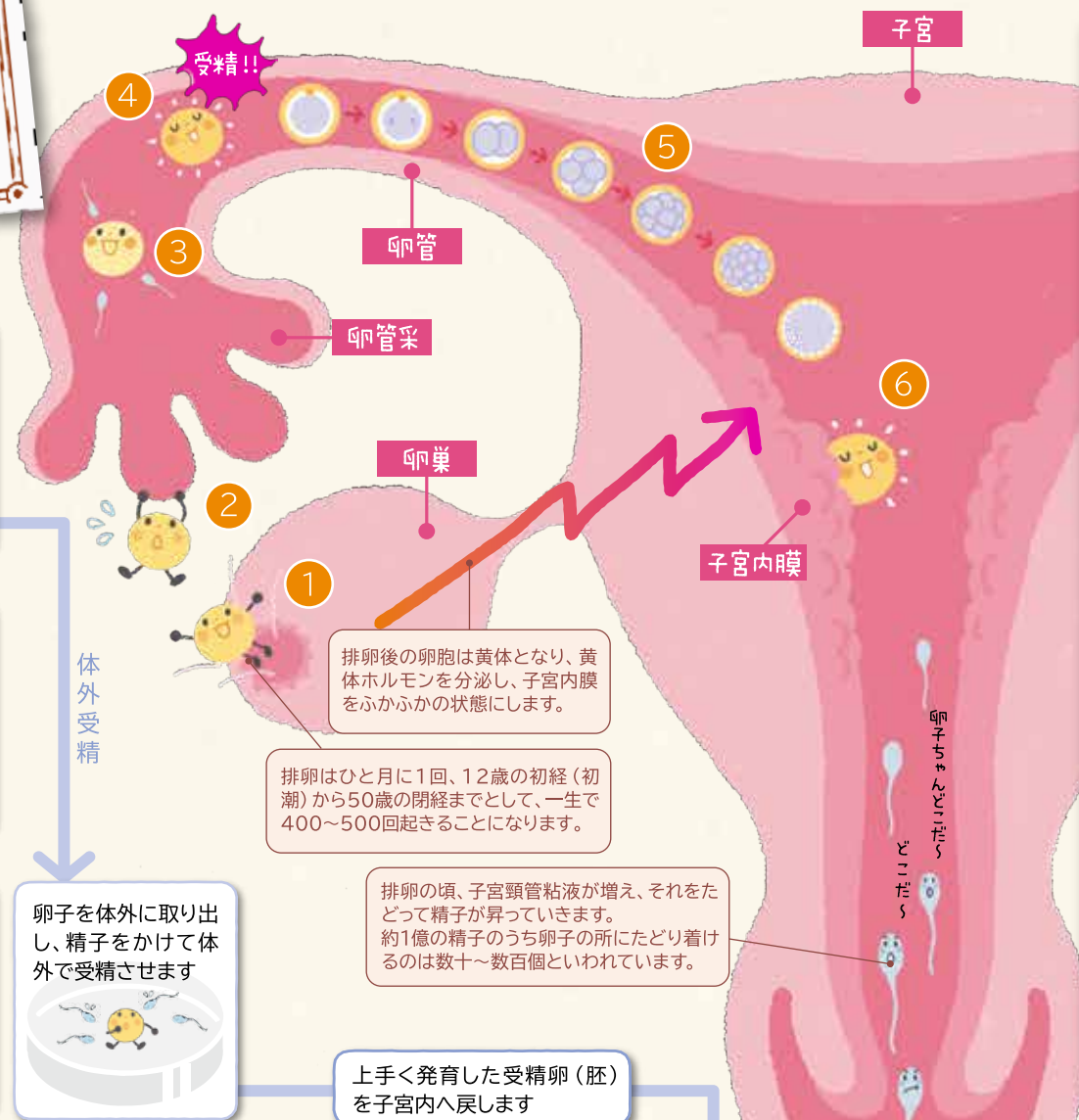
「岡山県妊孕性等普及啓発標準プログラム」等作成事業

岡山県保健福祉部健康推進課

岡山大学大学院保健学研究科

# 排卵から妊娠へ

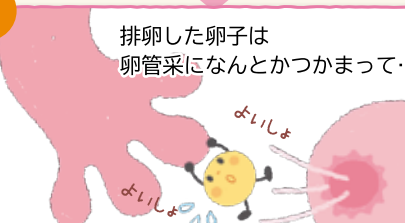
妊娠の基本的な流れを図で紹介します



1 卵子は、1ヶ月に1つだけ排卵します

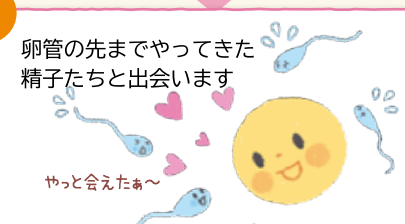


2 排卵した卵子は卵管采になんとかつかまって…




3 卵管の先までやってきた精子たちと出会います

やっと会えたあ〜



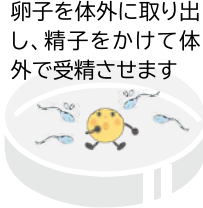
4 数十個の精子が一丸となって突き進み、そのうちの1個が卵子の周りの透明帯を通過して中に入り、受精卵が誕生します

受精!



体外受精

卵子を体外に取り出し、精子をかけて体外で受精させます




排卵後の卵胞は黄体となり、黄体ホルモンを分泌し、子宮内膜をふかふかの状態にします。

排卵はひと月に1回、12歳の初経（初潮）から50歳の閉経までとして、一生で400~500回起きることになります。

排卵の頃、子宮頸管粘液が増え、それをたどって精子が昇っていきます。約1億の精子のうち卵子の所にとどり着けるのは数十~数百個といわれています。

上手く発達した受精卵（胚）を子宮内へ戻します

5 受精卵は分割を繰り返しながら卵管から子宮へと運ばれます



前核期胚 2細胞胚 4細胞胚 8細胞胚 桑実胚 胚盤胞  
(2~3日目ごろ) (5日目ごろ)

6 子宮内膜の中にもぐり込み、7日目には着床

ぶっかぶっかだな〜




## 基礎体温でわかるからだのリズム

基礎体温とは、朝、目覚めた安静時の体温のこと。記録することで妊娠かどうかだけでなく普段のからだのリズムがわかります。

### 基礎体温の測り方

使用するもの  
婦人体温計  
基礎体温表  
横断でアプリをダウンロードすることもできる

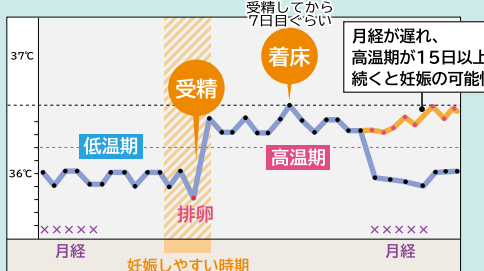


朝、目が覚めたら起き上がる前に舌下に体温計を入れて測りましょう

2・3ヶ月は続けよう!

### 基礎体温でわかること

- ① 次の生理日の予測ができる
- ② 妊娠しやすい時期がわかる
- ③ 排卵の有無がわかる
- ④ 女性ホルモンの分泌が推測できる



受精してから7日目くらい

着床

月経が遅れ、高温期が15日以上続くとは妊娠の可能性が

低温期 高温期

月経 妊娠しやすい時期

7 妊娠6週頃になると赤ちゃんの心拍が確認できるようになります

