徳島新聞　平成２５年９月３０日（月）

元気のヒント

<64>

徳島大学病院産科婦人科
桑原　章

卵子の老化

年齢考え出産計画を

個人差もあり根気強く

いつまでも若いままでいたいと願うのは自然なことです。スポーツ医学や科学的なトレーニングの進歩で、40歳を超えて活躍するスポーツ選手も珍しくありません。ですが、女性に「妊娠できますか?」と聞かれると、年齢が気になります。

妊娠は、走る、飛ぶなどと同じく基本的に備わっている能力の一つで、生まれつき妊娠が難しい人は非常に珍しいと考えられています。一方、経験や訓練により上達が見込める複雑な球技などとは異なり、妊娠能力は年齢とともに衰えていくのです。年齢による妊娠率の低下はほとんど「卵子の加齢」で説明できることが知られています。

男性の配偶子（精子）は思春期以降、何歳でも毎日作られるのですが、女性の配偶子（卵子）は、その女性がお母さんのおなかの中にいた時（胎児の時）にたくさん作られ、生まれてからは作られません。

毎月1個排卵するだけではなく、思春期前も妊娠中も、毎月数百から千個の卵が排卵することもなく消えていきます。閉経しても数年は、卵巣に卵子が残っている状態が続くことが知られています。閉経は50歳と決まっているわけではなく、少数ですが40歳前後で閉経する女性もおられます。

でもそれなら、閉経するまでは妊娠できるはずですよね。ところが、卵子は老化するのです。

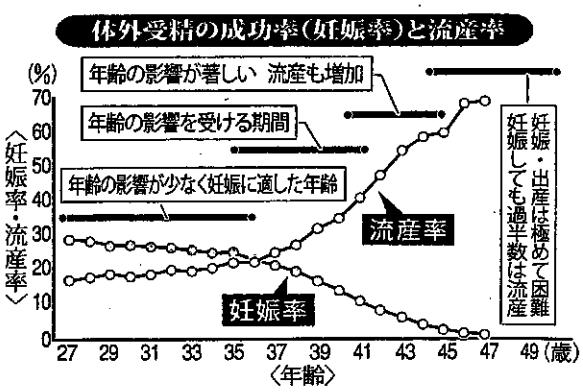
卵子も精子も完成する前に「減数分裂」という特有の現象を起こします。両親から遺伝情報を半分ずつもらい、遺伝情報が1人分の健康な赤ちゃんが生まれるために必要な現象です。精子はいつも作られていて新しいのですが、卵子はずっと卵巣の中で眠っていて、久しぶりに目覚めて半分に分かれます。久しぶりなので、うっかり少しだけ多くなったり、少なくなったりすることがあるのです。ましてや年齢が高くなると、きちんと半分に割れる方が珍しいようです。

30歳で半分以上、40歳では8～9割以上の卵子は、遺伝情報が不適切で、精子と出合っても困ったことが起こります。遺伝情報が多すぎたり少なすぎたりすると、大半は妊娠しないのですが、妊娠しても流産したり、お母さんのおなかの中で亡くなったり、生まれて1歳までに亡くなる（先天異常）場合もあります。卵子の加齢は治すことができないのです。

最近、他人の卵子をもらって妊娠した例や、自分の卵子を凍結保存する例が報道されています。病気で卵巣が無くなってしまった女性には、他人からの卵子提供を認めようという社会的な意識が形成されつつあります。

一方、結婚が遅かったり、キャリアアップを優先して、気付いた時には卵子の枯渇や加齢が原因で妊娠しなかったり、流産を繰り返したりする夫婦も少なくありません。このようなケースでの卵子提供には、社会も厳しい視線を向けているため、結婚前の若いうちに自分の卵子を凍結保存しておこうと考える女性や、その相談をする医療サービスも始まっています。

しかし、卵子は若くても母体が衰えてからの妊娠・出産は危険を伴います。

これから妊娠・出産を考えている若い方には、卵子の加齢を考えに入れたライフスタイルを計画することをお勧めします。また、今妊娠したいと思っている方には、妊娠の成功率は思ったより低いことが多いので根気強く「待ち」、個人差が大きいので不安に思ったら「早めに」専門医師に相談する2面作戦をお勧めします。

高齢でも可能性はゼロではありません。のんびりでも必死でも良いので、自分に合ったトレーニングスタイルで後悔しないように、スーパースターを目指してみましょう。