



柏市
KASHIWA CITY

社会的卵子凍結について知ってほしいこと

～多様な価値観やライフスタイルを持ち、それぞれの人生を選択できる時代に～



2025年9月

1. プレコンセプションケアとは
2. 日本の不妊治療事情
3. 卵子の質・量・不妊の原因について
4. 卵子凍結（社会的卵子凍結）とは
5. よくある質問
6. まとめ
7. 柏市がおこなう費用助成について

岡田 有香 (おかだ ゆか)

産婦人科学会 専門医 / グレイス杉山クリニックSHIBUYA 院長

順天堂大学医学部卒 / 聖路加国際病院8年勤務

現在まで産科、婦人科全ての領域に携わる。不妊治療を行う中で、不妊予防の重要性を認識し、自身のInstagram (@dr.yuka_okada) でも生理痛や不妊、妊娠の知識を発信している。

■資格

日本産婦人科内視鏡学会腹腔鏡技術認定医
da Vinci certified First Assistant (ダビンチ認定資格取得術者)
日本母体救命システム普及協議会J-CIMELSプロバイダー
生殖心理相談士

■所属学会

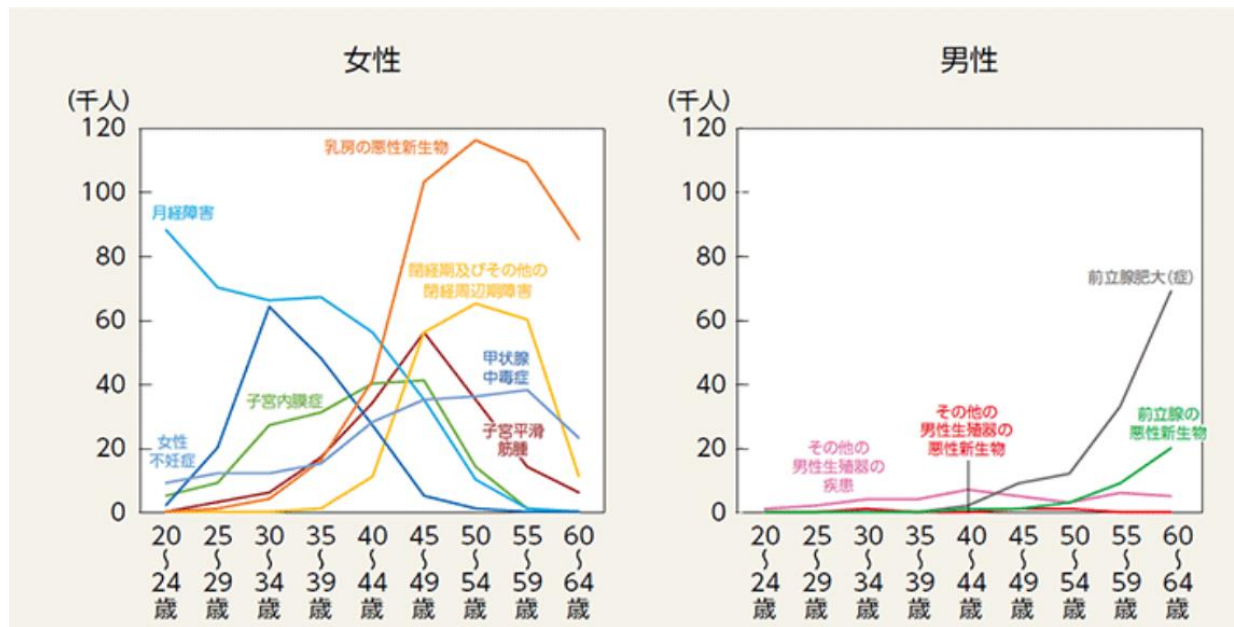
日本産婦人科学会
日本生殖医学会
日本女性医学会
日本産科婦人科内視鏡学会
遺伝カウンセリング学会
日本母性内科学会
NPO法人日本内膜症啓発会議



1. プレコンセプションケアとは

女性特有の疾患に関する基礎知識
 特有疾患の総患者数の違い

女性特有、男性特有の病気の総患者数（年齢階級別・令和2年）



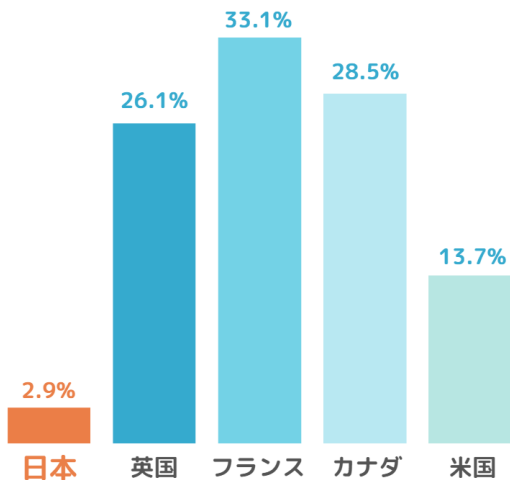
女性特有疾患は
男性と比較し圧倒的に多い

※備考
 厚生労働省「令和2年患者調査」より作成。
 総患者数は、特定の疾患がある外来患者が一定期間ごとに再来するという仮定に加え、医療施設の病棟を考慮した推計数である。
 また、本調査時点において、継続的に医療を受けている者（通院日に医療施設に受診していない患者を含む）の数を求めて推計したものである。
 「推計患者数」は、推計外来受療数と推計入院受療数の和（推計外来受療数×平均診察間隔×罹患係数（6/7））。平均診察間隔の99日以上を除外。
 「乳房の悪性新生物」及び「甲状腺障害（中毒症）」は男性も罹患するが、女性に多い病気である。

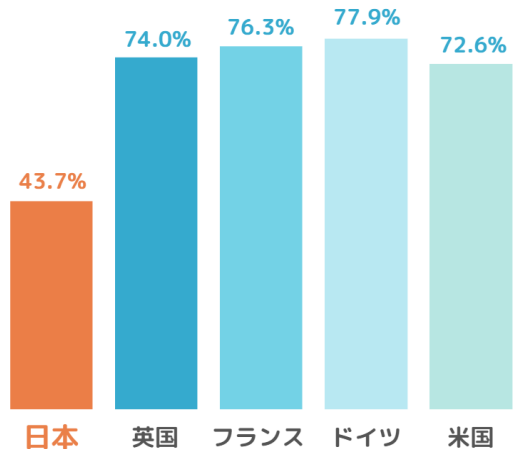
出典：内閣府男女共同参画局HP

他国に比べて女性の予防医療の取り組みが際立って遅れている

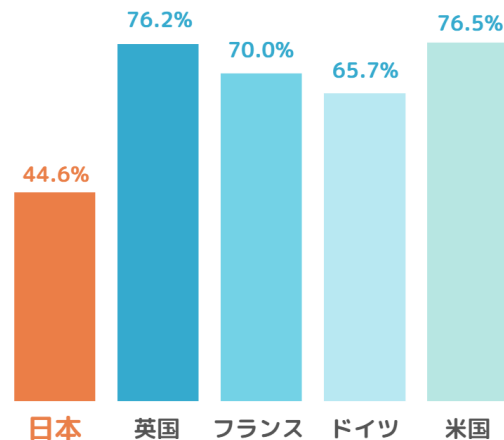
低用量ピルの普及率



子宮頸がん検診受診率



乳がん検診受診率



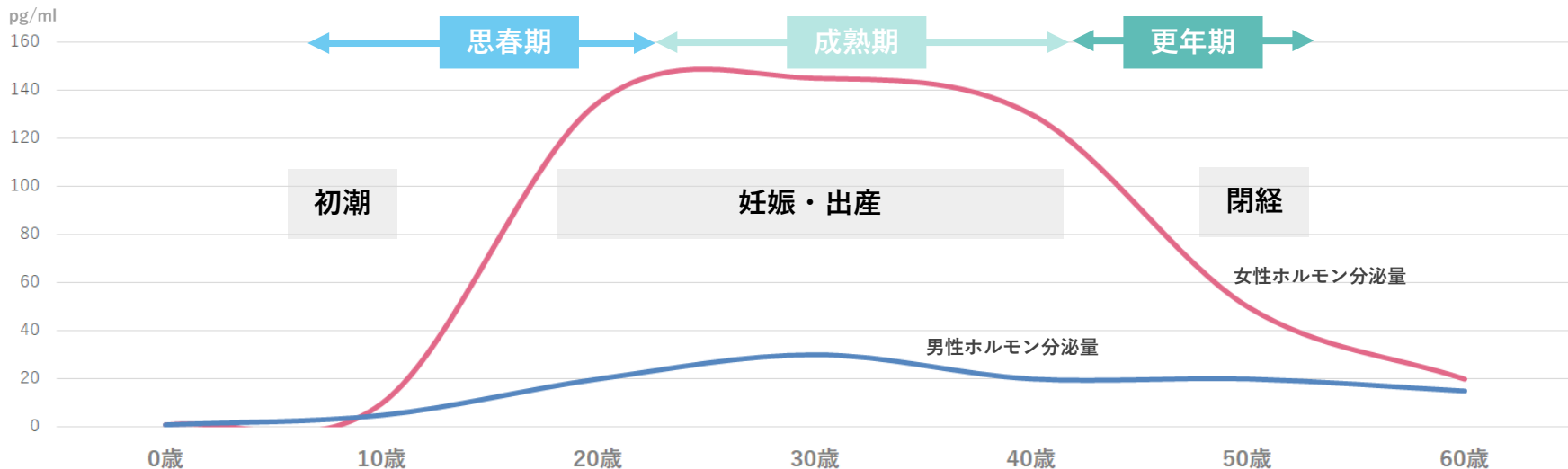


不妊リスクの増加には現代女性の**生涯の月経回数**
が関わっている



現代女性は月経回数が多いことで
子宮・卵巣に様々な問題を抱えやすい

ライフステージによってホルモンの分泌量が大きく変化



- ・ 月経不順・無月経
- ・ 月経前症候群
- ・ 月経困難症
- ・ 避妊
- ・ 性感染症

- ・ 不妊症
- ・ 不正性器出血
- ・ 子宮内膜症
- ・ 子宮筋腫
- ・ 早期閉経
- ・ 子宮頸がん
- ・ 乳がん
- ・ 子宮体がん
- ・ 卵巣がん

- ・ 更年期障害
- ・ 骨粗しょう症
- ・ 代謝異常
- ・ 生活習慣病
- ・ 泌尿器や生殖器の異常

月経困難症

月経時あるいは月経直前に始まる強い下腹部痛や腰痛が主症状。検診で問題ないと言われても、将来子宮内膜症になるリスクが2.6倍、子宮内膜症の人で不妊になるのは30~50%とされています。

症状：

下腹部痛、腰痛、腹部膨満感、嘔気、頭痛、疲労、脱力感、食欲不振、イライラ、抑うつ、下痢

原因疾患

- | | |
|---|---------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 子宮内膜症 | <input type="checkbox"/> 先天性器奇形 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 卵巣嚢腫 | <input type="checkbox"/> 頸管狭窄 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 子宮腺筋症 | <input type="checkbox"/> 子宮筋腫 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 骨盤癒着 | |

の疾患全てに関わるのが子宮内膜症

生理中に痛み止めを1錠でも飲むのは月経困難症！

月経不順

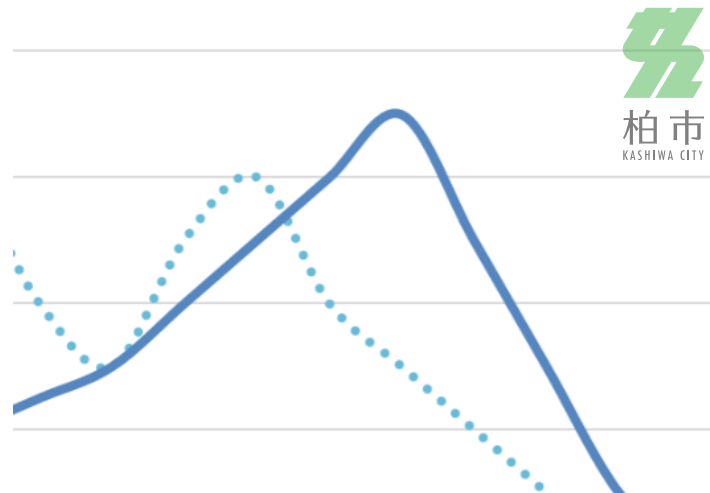
月経周期の乱れには子宮や卵巣の不調が隠れていることがある



どちらも不妊症に関わる

PMS（月経前症候群）

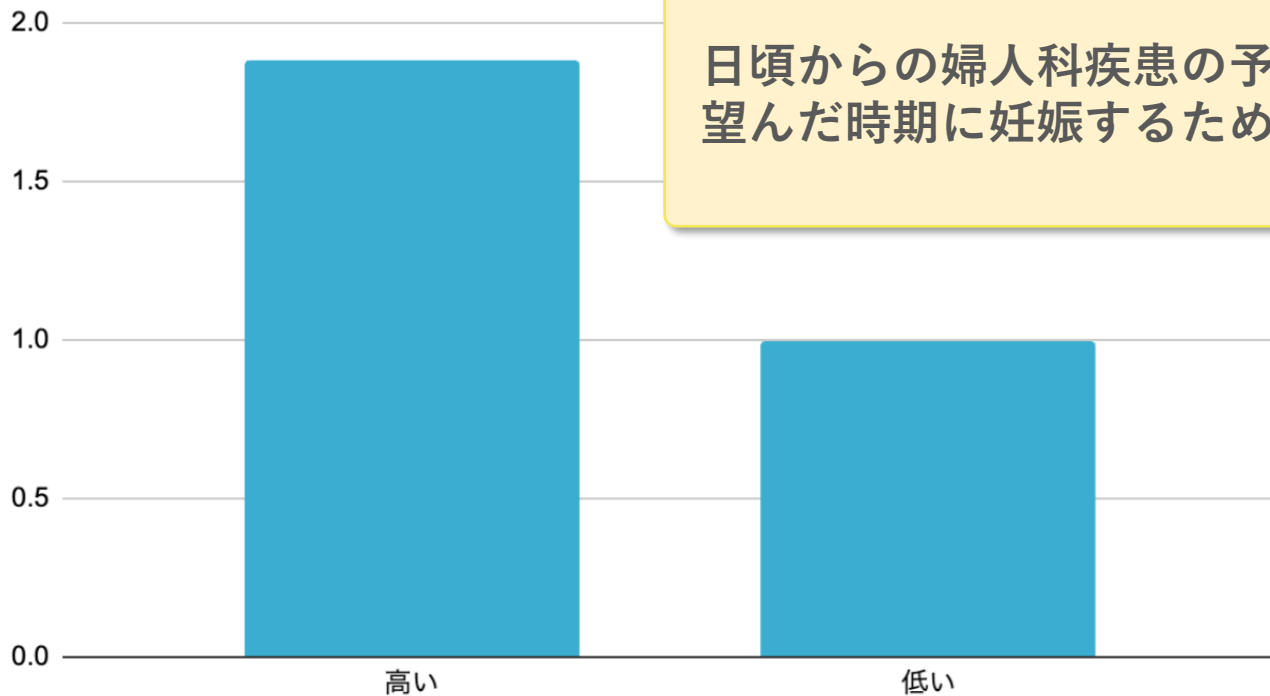
排卵後の黄体期の2つの女性ホルモンの急激な変動をベースに、環境要因や自律神経なども影響し、イライラ、落ち込み、むくみ、下腹部痛、腰痛など様々な症状が月経10～3日前から起こる



婦人科を
受診しましょう

- ・ 日常生活で仕事、家事、勉強などがはかどらない
- ・ 趣味や社会活動への参加をやめたり参加回数が減った
- ・ 他人との関係に支障をきたした

プレコンセプションケアとは
ヘルスリテラシーの高い人のほうが望んだ時期に妊娠



日頃からの婦人科疾患の予防が
望んだ時期に妊娠するためにも重要

ヘルスリテラシーと妊娠

プレコンセプションケア (Preconception Care)

男女を問わず、若い世代が将来の妊娠を含めたライフデザインを考えて、日々の生活や健康と向き合うこと。

「プレコンセプションケア」によって、

1. 男女を問わず、若い世代がより健康になること
2. 元気な赤ちゃんを授かるチャンスを増やすこと
3. 将来の家族がより健康な生活を送れること

を目指します。



プレコンセプションケアとは？

Gain knowledge



知識をつける

Face yourself



自分の身体を理解する

Take action !



行動する

今すぐじゃないけど、将来子どもはほしい
いざ妊活となった時にリスクが発覚するのは避けたい
今からできるケアはしておきたい



ヘルスリテラシーを高めて
今からできることをケアする

プレコンセプションケアとは？

プレコンセプションケア

- ✓ 栄養バランスの良い食事
- ✓ 週150分程度の運動
- ✓ かかりつけ婦人科受診
- ✓ ストレスの少ない生活
- ✓ 性感染症の予防
- ✓ ワクチン接種
- ✓ 禁煙・飲酒を控える
- ✓ 適正体重をキープ

プレコンセプションケアとは？

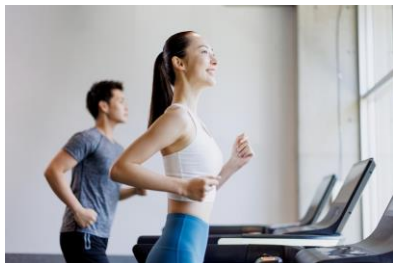


栄養バランスの良い食事



禁煙・多量の飲酒を控える

20代から健康に気を遣うこと 自分自身の病気の予防+不妊予防



週150分の運動



適正体重キープ

プレコンセプションケアとは？

産む？産まない？
結婚する？しない？



全ては自分の選択次第

**選択をする上で知っておきたい
生殖に関する知識**

2. 日本の不妊治療事情

日本の不妊治療事情

日本の欲しい子どもの平均人数

現在日本では2人子どもが欲しい方が最も多く

60%





妊活開始年齢による欲しい子どもの数の達成率

欲しい子どもの数と年齢の関係

欲しい子どもの数	妊娠成功率 90%	妊娠成功率 75%	妊娠成功率 50%
1人	32歳まで	37歳まで	41歳まで
2人	27歳まで	34歳まで	38歳まで
3人	23歳まで	31歳まで	35歳まで

自然妊娠でできるだけ子どもを2人欲しい場合

→27歳までに第一子の妊活開始が推奨

自然妊娠でできるだけ子どもを1人欲しい場合

→32歳までに妊活開始が推奨

ただし、どんなに若い年代で妊活を開始しても100%妊娠ができるわけではない

欲しい子どもの数と年齢の関係

欲しい子どもの数	妊娠成功率 90%	妊娠成功率 75%	妊娠成功率 50%
1人	35歳まで	39歳まで	42歳まで
2人	31歳まで	35歳まで	39歳まで
3人	28歳まで	33歳まで	36歳まで

2020年の平均出産年齢

第一子 30.7歳

第二子 32.8歳

子どもをできるだけ2人欲しい、体外受精を含めての妊娠も許容

→31歳までに第一子の妊活開始が推奨

子どもをできるだけ1人欲しい、体外受精を含めての妊娠も許容

→35歳までに妊活開始が推奨

この知識を踏まえてのライフデザインの設計を

日本の不妊治療事情

世界一の不妊治療大国

日本の不妊治療事情



日本は世界一の 不妊治療大国*

日本の夫婦の約23%が不妊の
検査・治療の経験者。

10人に1人は体外受精による出生。
他人事ではなく、多くの夫婦が
抱えている悩みとなっています。

*人口比で最多の不妊治療件数

■ 体外受精件数



■ 体外受精出生数



■ 体外受精成功率



■ 体外受精平均年齢



出典：2022年 日本産科婦人科学会実績値／2021年 米国CDC(疾病予防センター)実績値
2015年 国立社会保障・人口問題研究所「社会保障・人口問題基本調査」

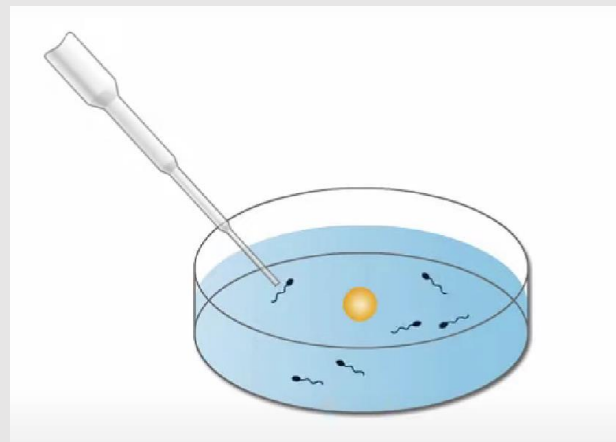
2022年、

体外受精の出生人数が過去最多に

約10人に1人が体外受精での出生

NHK NEWS

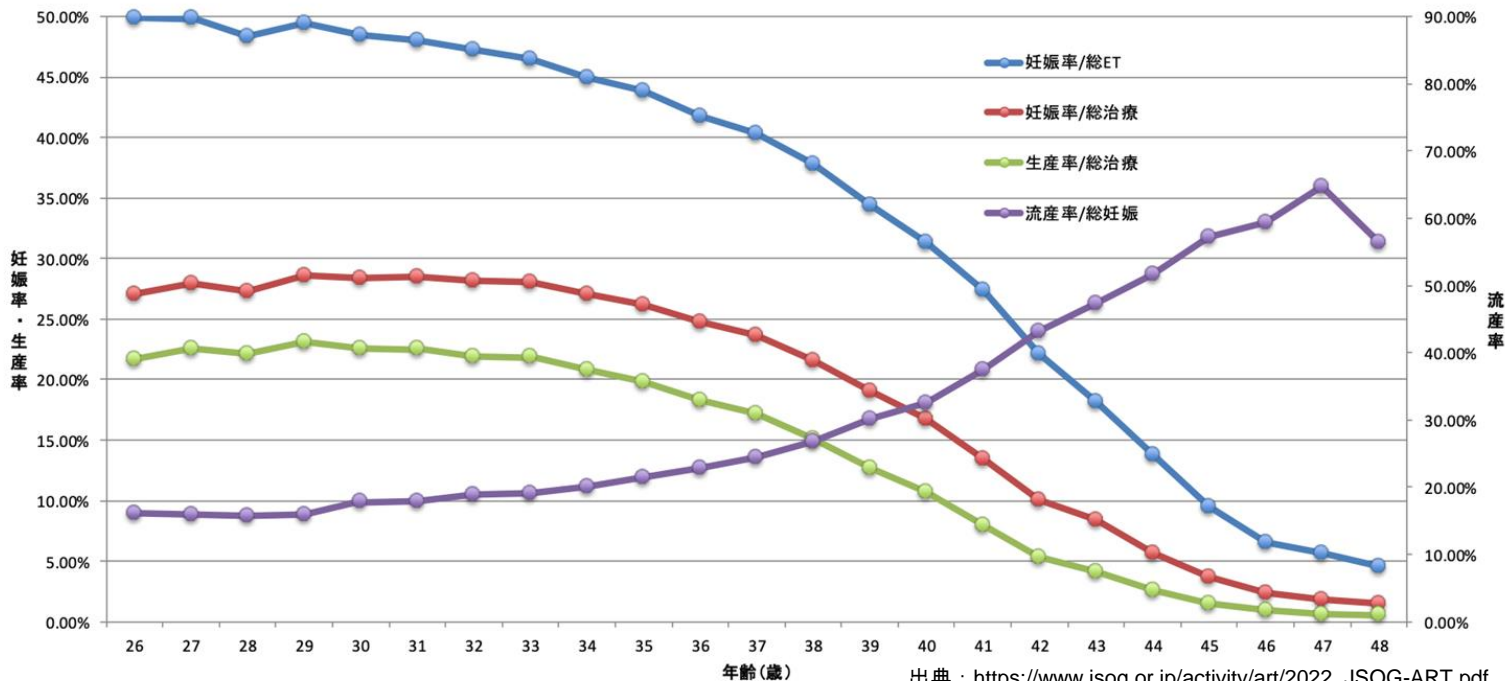
2022年に国内で実施の体外受精で
生まれた子ども 年間で最多に



2022年に国内で実施された体外受精で生まれた子どもの数は7万7000人余りと、2年連続過去最多を更新したことが、日本産科婦人科学会のまとめで分かりました。調査した専門家は「体外受精にも公的な保険が適用されるようになったことで、費用面でのハードルが下がったのではないかと」しています。

日本の体外受精の成績

高度な生殖補助医療（体外受精や顕微授精） 妊娠率・生産率・流産率 2022



日本の不妊治療の現状

※妊孕性（にんようせい）＝妊娠する能力のこと

他の先進諸国に比べて性教育が整備されておらず
性や妊孕性に関するリテラシーがそもそも低い

不妊治療や卵子凍結を公表せずに高齢出産する著名人も多く
「現代ではアラフォーでも普通に妊娠・出産できる」と誤解

若いうちは自分の身体の状態や選択肢を知らず、比較的高齢になって
不妊が顕在化してから初めてクリニックに行き、治療に苦しむ方もいる

3. 卵子の質・量・不妊の原因について

ヒントの1つは

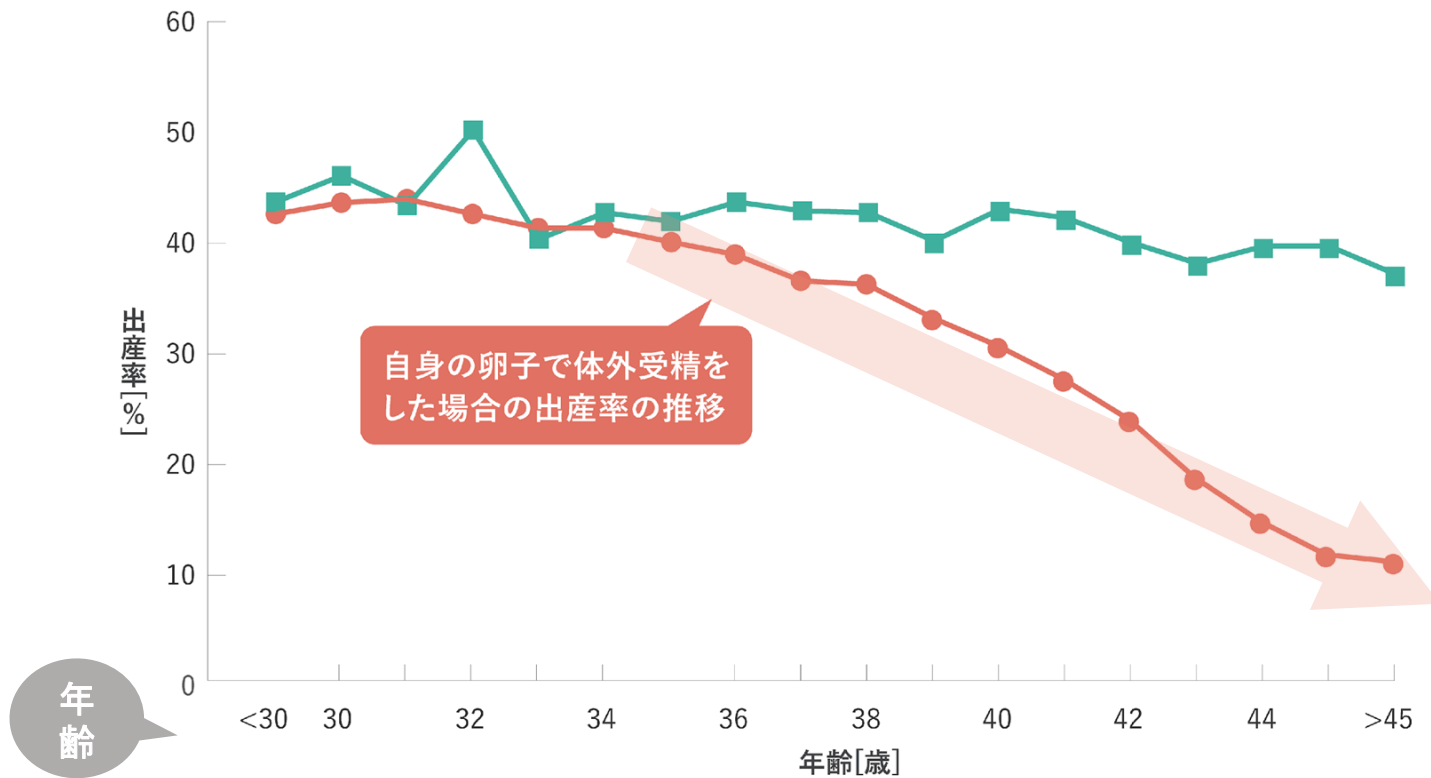
「年齢」

にある

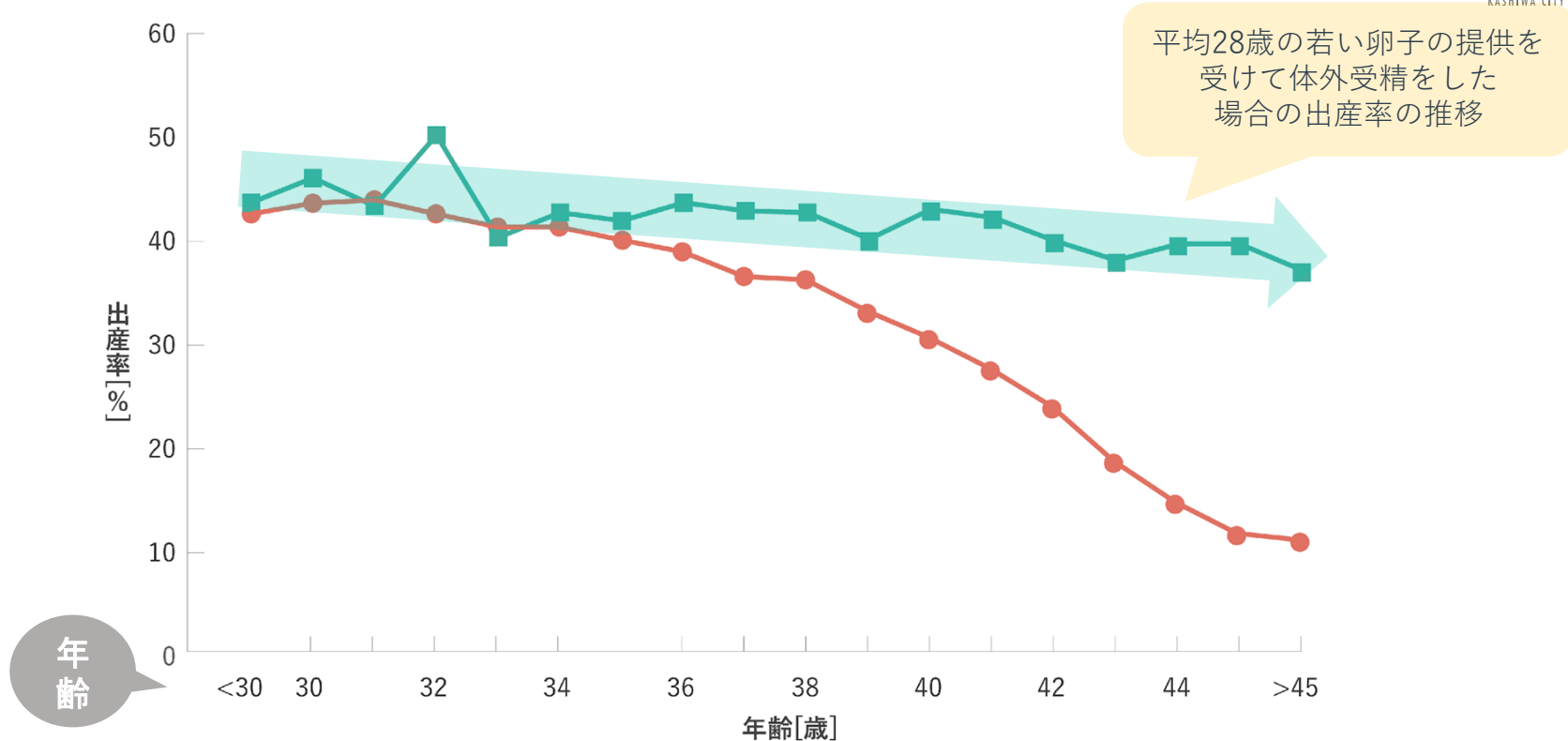
不妊治療を行う
年齢

卵子の年齢

自己卵子と提供卵子による出産率の違い



自己卵子と提供卵子による出産率の違い

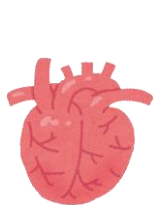


卵子の質・量・不妊の原因について
卵子の質について

卵子の特徴



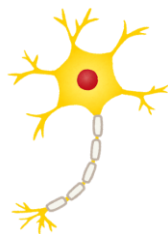
特殊な細胞グループ



心筋細胞



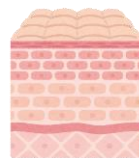
卵子
(卵母細胞)



神経細胞

細胞分裂を行わないため
新しく生まれ変わることがない

一般的な細胞グループ



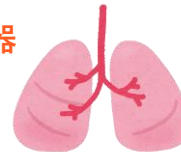
皮膚



筋肉



消化器



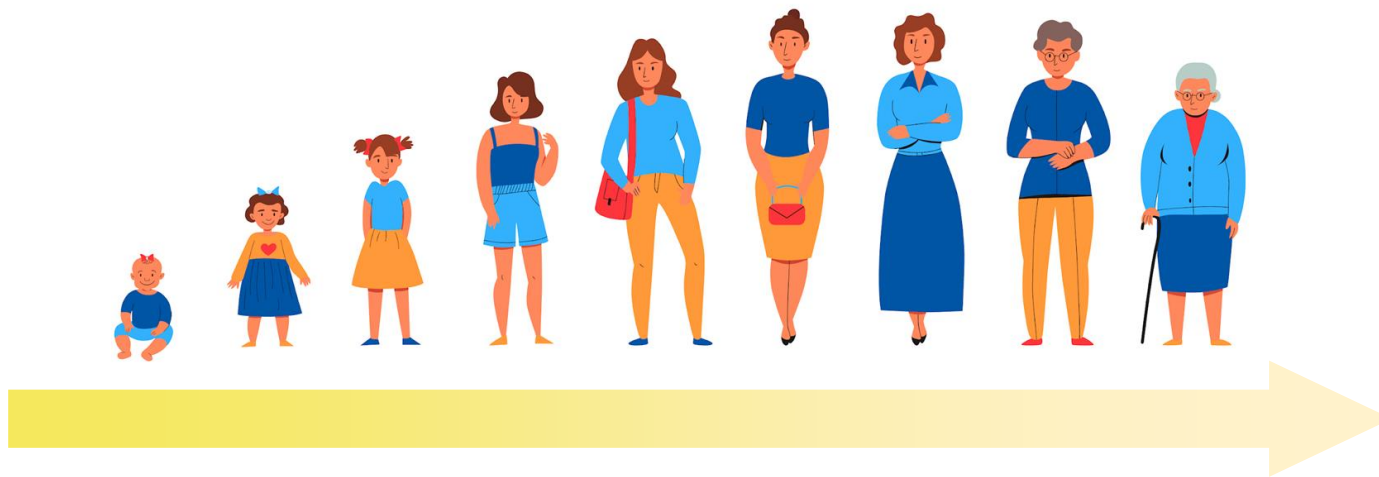
呼吸器



骨

日々細胞分裂を繰り返し
数ヶ月周期で細胞が入れ替わる

卵子の質・量・不妊の原因について
卵子の質について



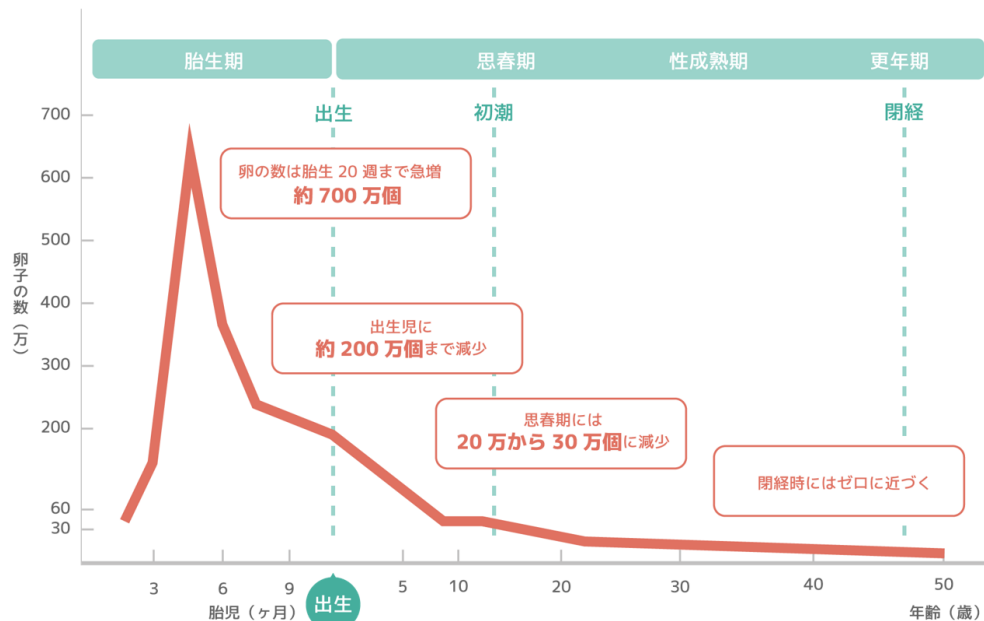
ご本人と一緒に卵子も年齢を重ねるため、
加齢は卵子の妊娠能力に直結する

体内にある卵子の数は 減り続ける

胎生6~7週くらいから卵祖細胞が増殖を開始し、胎生20週くらいで最大約500~700万個まで増えますが、出生時にはすでに約200万個に減少し、初経の頃には約30万個、35歳では出生時の1~2%である1~3万個しか残っていません。

※ 1回の月経で死滅する卵子は200-1,000個

女性の年齢の変化による卵子の数の変化



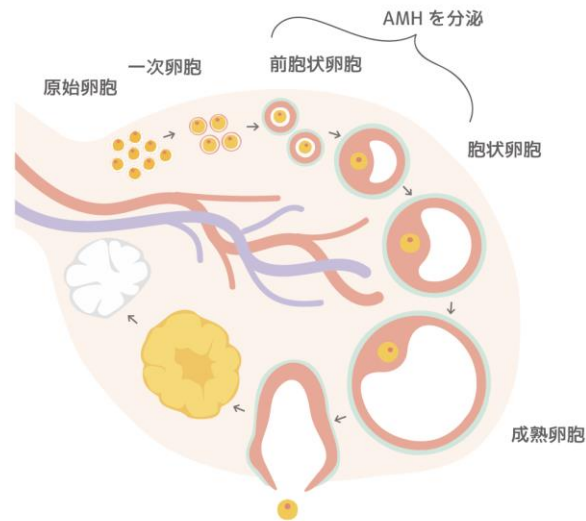
残された卵子の数の目安がわかる AMH(アンチミュラーリアンホルモン)検査

AMH値が高い=卵胞数が多い

結果的に多く採卵できることが予想され、妊活・不妊治療を進めやすくなります。今後排卵できる期間も長くなり、妊活・不妊治療に取り組める時間が十分残されているということになります。

※ただし、高ければ良いというわけではなく、高すぎると多嚢胞性卵巣症候群(PCOS)になりやすく、排卵しづらい体質の可能性があります。

※一般不妊治療以降では保険適応の検査



質

胎生期に一生分が作られるため、卵子は
年齢とともに老化する、個人差は少ない

量

胎生期に一生分が作られ、年齢とともに
減少し増えることはない、個人差が大きい



約34%が不妊治療と仕事を
両立ができなかったと回答

不妊治療離職

不妊治療離婚

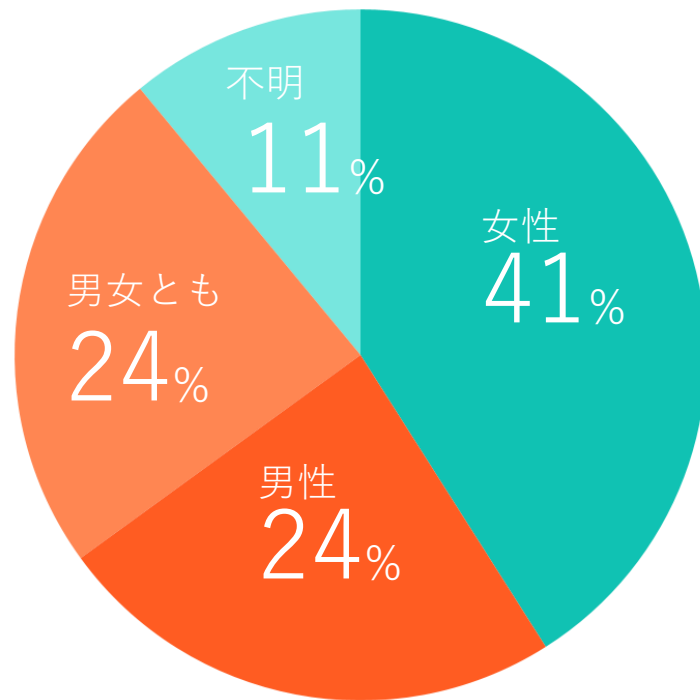
将来の妊娠を望む全ての方にとって、「将来の不妊」は他人事ではない

不妊の原因は 女性だけにあるわけではありません

不妊治療は原因の特定が難しく、
どちらかが治療すればよいというものではなく、
夫婦で協力し合って取り組むことが大切です。

男性の**精子の力**が減り始める年齢は**35歳**

不妊の原因



- 不妊は女性だけの問題ではない
- 卵子は精子とは違い**生まれ変わらない**という特徴がある
- 不妊治療は身体の構造上**女性側の負担**が大きくなりやすい

いつかの妊娠を考える場合
今からできる健康への体づくりが重要

まずは**プレコンセプションケア**から



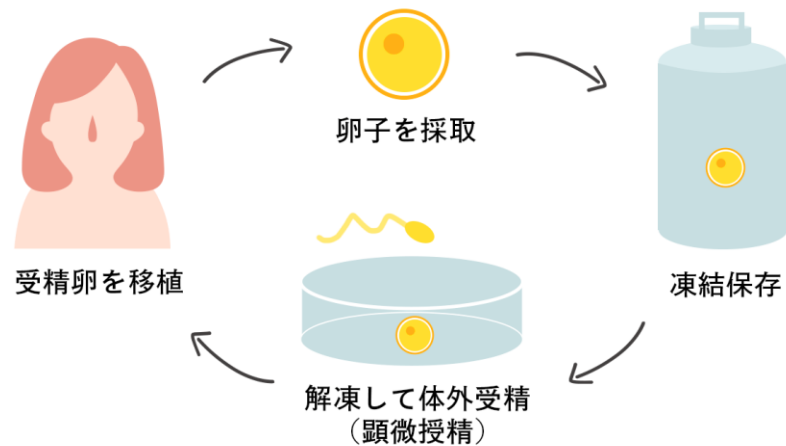
その中の選択肢として
社会的卵子凍結がある

4. 卵子凍結（社会的卵子凍結）とは

卵子凍結（社会的卵子凍結）とは

社会的卵子凍結とは

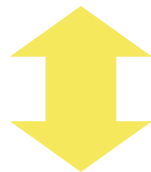
若いうちに「体外受精の前倒し」として
卵子を採取し、凍結保存しておくこと



卵子凍結（社会的卵子凍結）とは

- **社会的卵子凍結**

ライフスタイルや将来の出産計画を考慮して、
健康な卵子を凍結保存すること



- **医学的卵子凍結**

がん治療や病気などの医学的理由で妊娠の可能性を温存するために卵子を凍結保存すること

- **受精卵凍結**

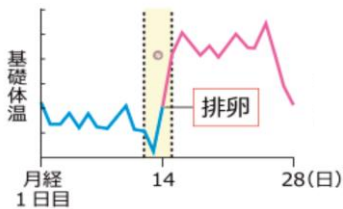
不妊治療時に精子と卵子を体外で受精させてできた受精卵（胚）を凍結保存すること

卵子凍結（社会的卵子凍結）とは

一般不妊治療

高度な生殖補助医療

タイミング療法



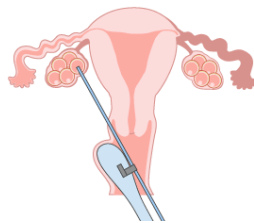
性交のタイミングを妊娠確率が高い時期に合わせる

人工授精



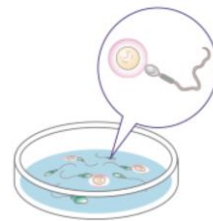
精子を子宮腔に注入する

採卵・採精



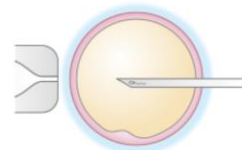
卵巣に針を刺して卵を採取する

体外受精



シャーレ内で卵子に、精子をふりかけ受精させる

顕微授精



精子を卵子に注入し受精させる

胚移植



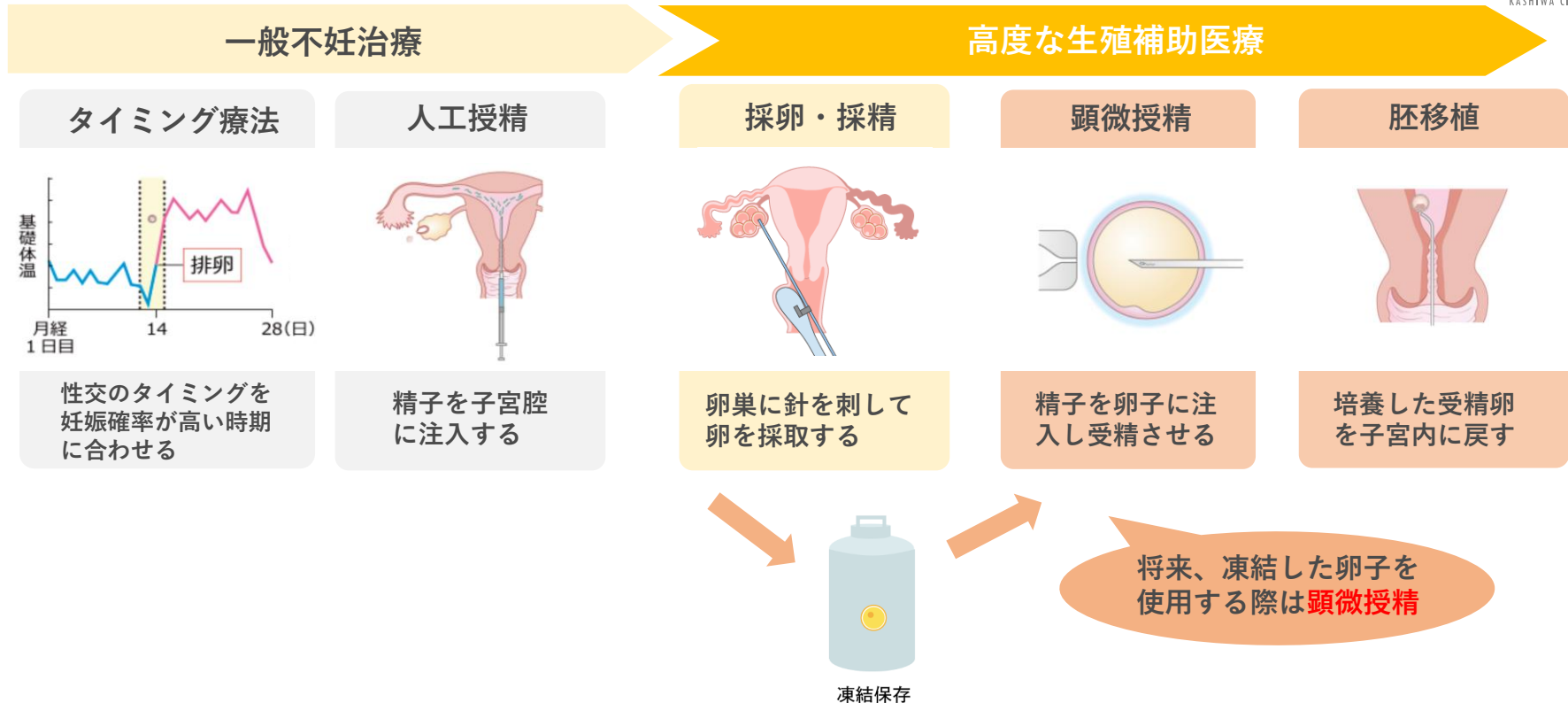
培養した受精卵を子宮内に戻す

卵子凍結は、体外受精の初期プロセス



排卵誘発剤等を使用して卵巣を刺激し複数の卵子を成熟させる

卵子凍結（社会的卵子凍結）とは



卵子は凍結保存することで、
理論上は半永久的に加齢を止められる



若い卵子を、将来のご自身へと贈ること

妊娠したいと思うタイミングで
できるだけ妊娠の可能性を高める

卵子凍結 ≡ (実績ある) 体外受精の初期プロセス

日本は年間50万件の体外受精を行う不妊治療大国なので
採卵・凍結技術は確立されていると言えるレベル

凍結・融解後の卵子の生存率は80~90%程であり、
世界標準となった凍結・融解技術も、
実は日本人研究者によって開発されている

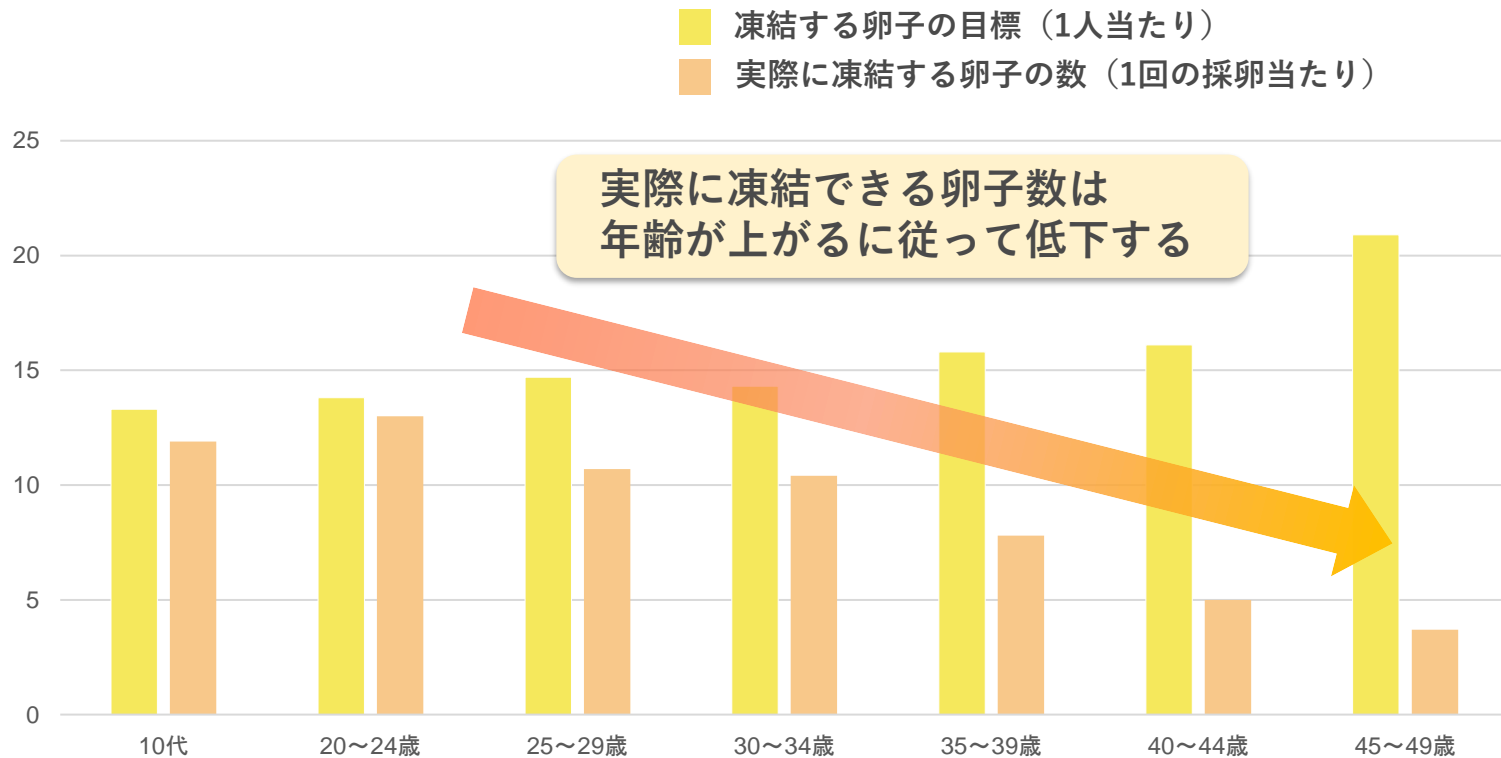
卵子の凍結プロセスを経ることの安全性

“凍結を経た卵子でも受精・妊娠・新生児に違いは無い”

(米国生殖医療学会の共同ガイドライン 2013年)

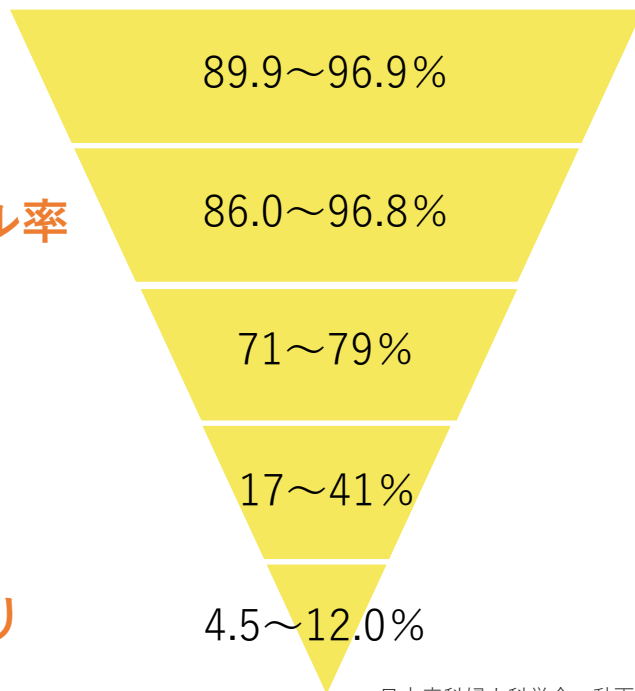
1. 凍結していない卵子と凍結した卵子で、受精率及び妊娠率に差は見られない
2. 凍結した卵子を使用した体外受精に関して、他の生殖補助医療と比較した場合、この治療による新生児リスクの増加の証拠は無い

卵子凍結のデメリット・リスク 年齢別採卵目標数と採卵数

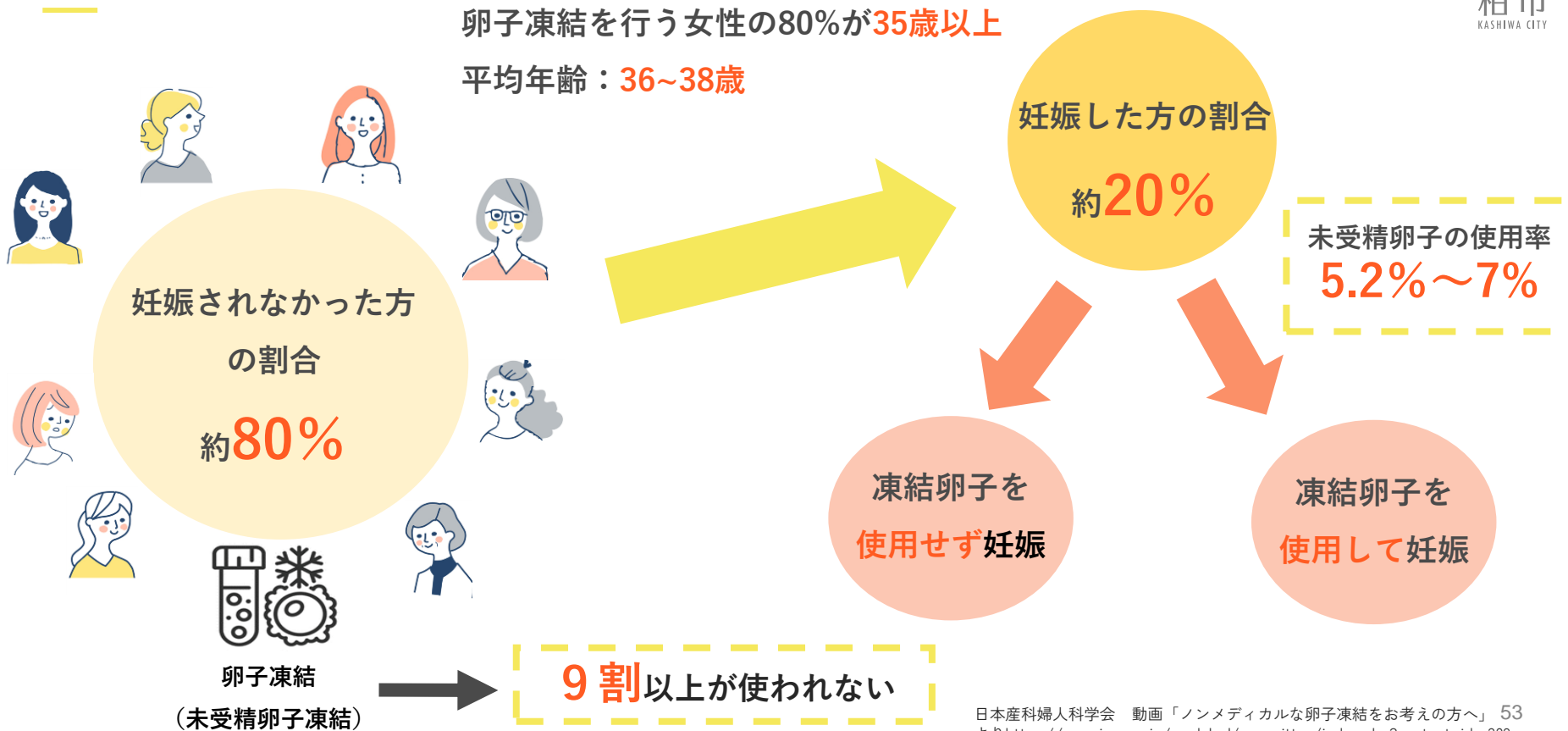


卵子凍結の成績

- ・ 採卵率
- ・ 凍結・融解サバイバル率
- ・ 受精率
- ・ 着床率
- ・ 出生率/卵子1個当たり



卵子凍結のデメリット・リスク
従来の卵子凍結の利用状況



35歳以上で出産すると



母体年齢が高いほど
妊娠高血圧腎症、前置胎盤、帝王切開分娩
などの妊娠時の合併症は増える

100%の妊娠を保証するものではない



卵子凍結に安心して高齢での妊娠を考えるのではなく
あくまでプレコンセプションケアを考える中での
一つの選択肢と考えて欲しい

凍結卵子を融解して使用する際のリスク

- 凍結した卵子が、融解後に死滅、変性している場合があります。凍結・融解後の卵子の生存率は90%以上とされています。
- 凍結した卵子が融解後に生存していても、その後の顕微授精、体外培養の過程で死滅・変性し、移植できない場合があります。
- 凍結した卵子から発育した胚を移植しても、妊娠できない場合があります。

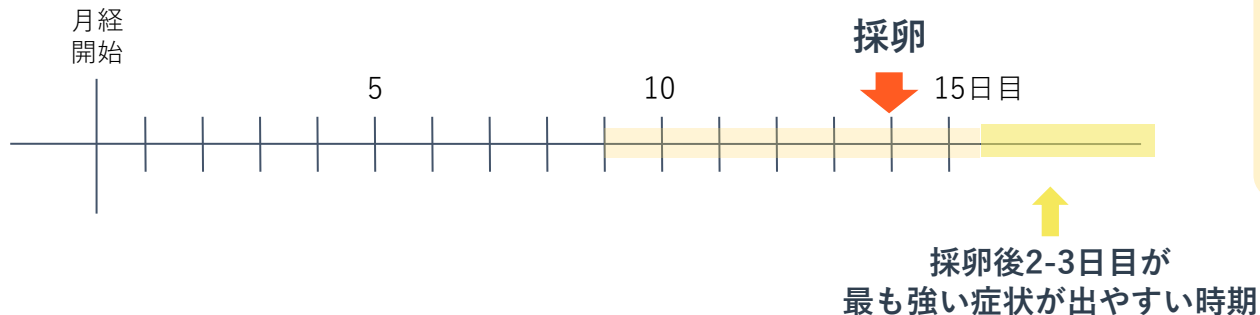
Oxford Academic, Human Reproduction “Use of cryo-banked oocytes in an ovum donation programme: a prospective, randomized, controlled, clinical trial” <https://academic.oup.com/humrep/article/25/9/2239/2915517>

排卵誘発のリスク

- 卵巣刺激により、卵巣過剰刺激症候群(OHSS：卵巣腫大、腹水貯留による腹痛、腹部膨満感)を起こすことがあります。

OHSSの発生率：
ARTによる卵巣刺激では軽症含めて6.6%
～8.4%*
入院を要するものは0.8～1.5%*

OHSS症状の出る可能性がある時期・・・排卵誘発の注射開始後7日目以降



軽症のイメージ

- ズボンがきつい
- むくむ
- 便秘
- 突っ張るような痛み
- 走ると響く

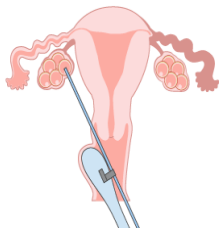
卵巣から採卵する際のリスク

- 採卵の際に、腹腔内の出血が起こる場合があります。 重篤な腹腔内出血の発生率：約0.1%*
- 卵巣を穿刺(採卵するために腹腔に針を挿入すること)しても、正常な卵子が採れない場合があります。
- 採卵に伴い細菌の混入による発熱や膿瘍の形成などの可能性がありますので、予防のため採卵の前後に抗生物質を使います。 骨盤腹膜炎（感染症）の発生率：約0.05%

痛みへの対策として、**坐薬や局所麻酔、麻酔**などを使用できるクリニックもあります。

採卵～凍結費用に加えて、使用するときまでの保管費用や体外受精費用がかかる

卵子凍結（採卵～凍結）



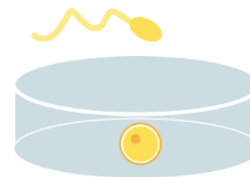
約30～50万円 / 回

保管



約5万円 x 年数

体外受精（顕微授精）



約50万円 / 回

費用の
目安

- ※ 採卵～凍結費用は採卵個数や排卵誘発の方法、麻酔の使用有無等により変動します
- ※ 保管費用は保管先によって採卵個数単位での料金プランや移送費用が発生する場合があります
- ※ 体外受精費用も実施内容や凍結卵子の個数等により変動します

卵子凍結の実施方法

卵子凍結の流れ

約2週間～1ヶ月

数年間（※ 出産時の母体年齢を考慮し、最大45歳～50歳の誕生日までが多い）

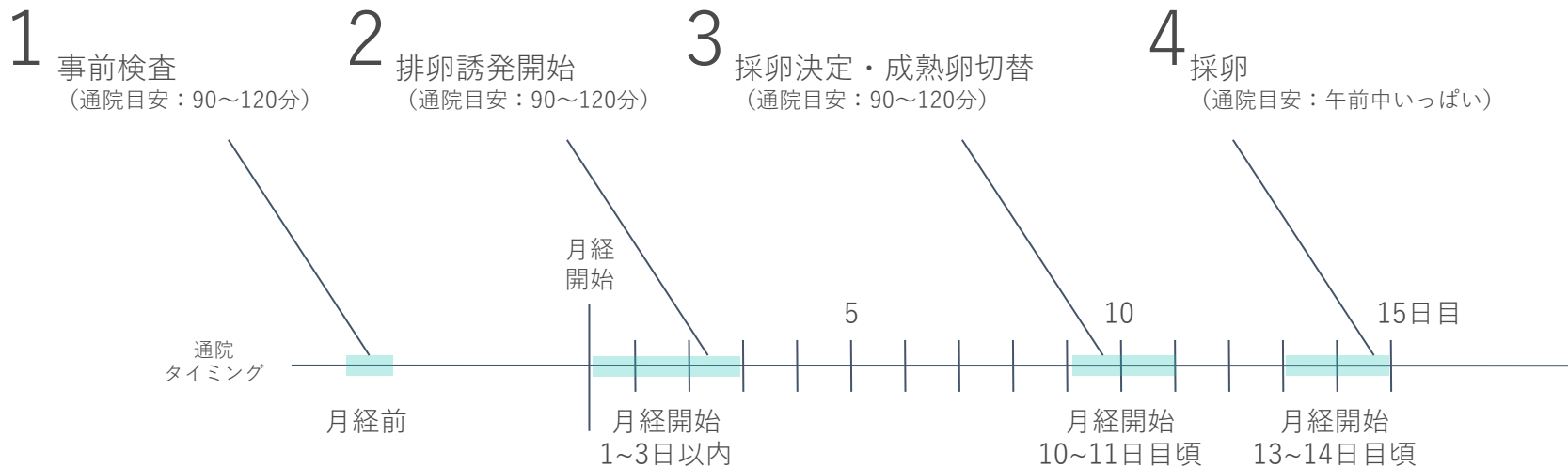
凍結卵子の利用

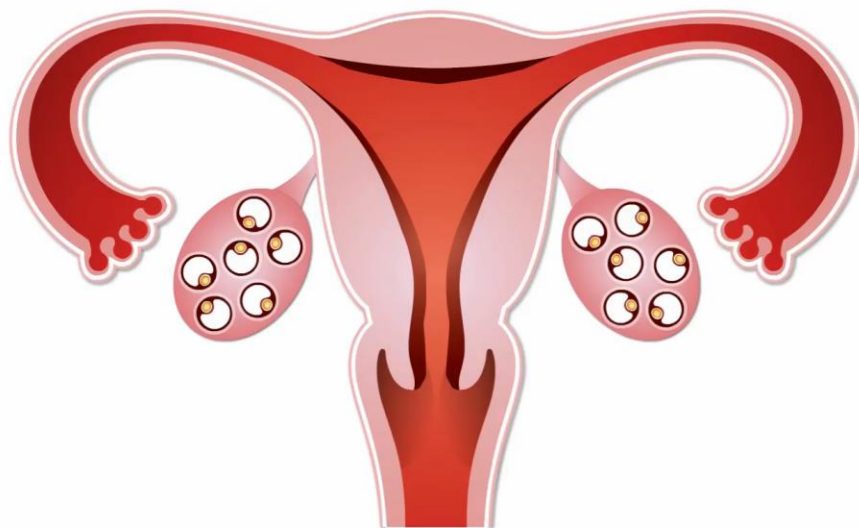
採卵周期

凍結保管期間

体外受精

例) 採卵周期でやること





5. よくある質問

よくある質問

- 卵子凍結をすることで、自然妊娠しにくくなったり、閉経が早まることはありますか？
- 生理不順のため低用量ピルを服用しています。AMH検査を受ける際にはピルの服用中でも問題ないでしょうか？
- 排卵誘発剤によって体調が悪くなったり仕事への影響が出ることはありますか？仕事を休まずに採卵することはできるのでしょうか。

6. まとめ

Gain knowledge



知識をつける

Face yourself



自分の身体を理解する

Take action !



行動する

「気づいた時には遅かった」「もっと早く知っていたらよかった」という機会損失をなくし、少しでも主体的に人生設計ができる世界

自身のライフデザインに応じて
メリット・デメリットを理解した上で選択を

7. 柏市がおこなう費用助成について

詳しくは柏市公式ホームページ【登録者用】をご確認ください。



<https://www.city.kashiwa.lg.jp/boshihoken/precon/ranshi/touroku250901.html>

