



医師会シンボルマーク

みんなの健康

No.314

9・10
月号

最新医療情報

不妊治療の現在

医療クローズアップ

忍び寄る視覚障害・緑内障

こんな時どうする？
うちの子、便秘かな？

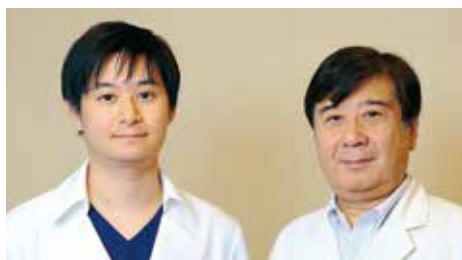
コラム 待合室

休日や夜間の診療について裏表紙でご案内しています

不妊治療の現在

体外受精にも保険診療が適用されます。

妊娠を望むなら早めの取り組みを



馬車道レディスクリニック

院長 いけ なが あき ひろ 池永 晃大 先生
理事長 いけ なが ひで ゆき 池永 秀幸 先生

妊娠のしくみについて
教えてください

池永(晃) 女性の体の中では生理と生理の間に卵巣で卵胞が発育し、成熟した卵子が卵胞内から卵巣の外へ放出されます(排卵)。1回の排卵で通

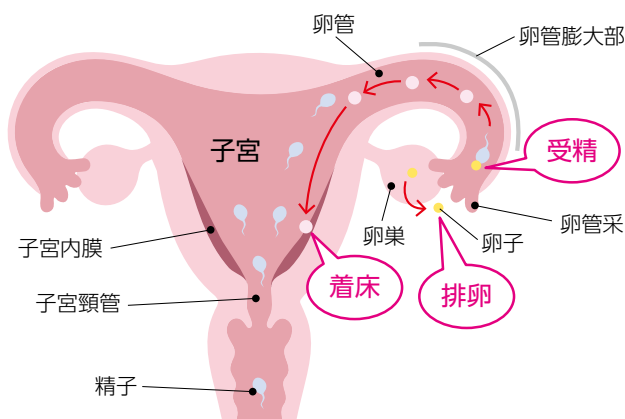
常1個の卵子が放出され、卵管采という部分から卵管に取り込まれて卵管膨大部で精子を待ちます。一方、男性が射精した精子は膣から子宮、卵管へと進み、卵管膨大部で卵子と出会い、受精します。

受精卵は2分割、4分割、8分割…と分割しながら(分割を始めた受精卵を胚と呼びます)、卵管から子宮に移動します。胚が子宮内膜に着床すると胎嚢が形成され、妊娠が成立します(図1)。

どのくらい妊娠しないと「不妊」ですか

池永(秀) 1年間が目安

図1：妊娠のしくみ



です。ただし、妊娠しにくい要因があったり、年齢が35歳以上なら、1年経たずとも妊娠するため治療を開始することもあります。

不妊の原因は？

池永(晃) 女性側の原因としては、例えば卵胞が育たなかったり、育っても排卵(卵子が卵巣から放出)され

なかったりする場合があります。また、クラミジア感染症などにより卵管が狭くなったり詰まっていたり、卵管采が周囲と癒着していたりすると、卵子が卵管内に取り込まれにくくなります。子宮に筋腫やポリープがある場合は、受

2023年に日本で生まれた赤ちゃんの約8・6人に1人は、いわゆる体外受精で誕生しています(※1)。世界初の体外受精児が誕生してから約半世紀。現在の不妊治療はどのようなものか、馬車道レディスクリニックの池永晃大院長と池永秀幸理事長にお聞きしました。

※1 出典：厚生労働省「不妊治療と仕事との両立サポートハンドブック」(令和8年)

精卵が着床しにくくなります。

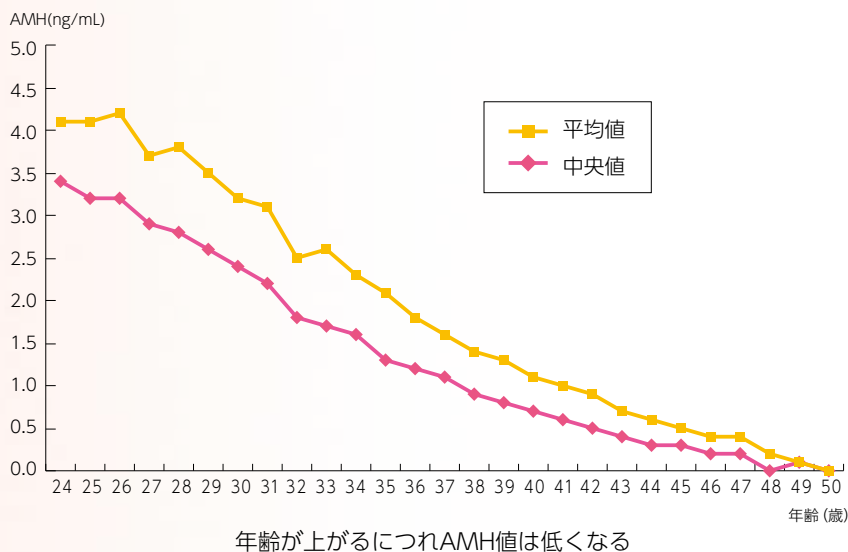
男性側では精液中の精子の数が少ない、運動している精子の割合が低い、正常な形の精子が少ないなどの原因があります。

池永(秀) ただし、検査をしても明確な原因が見つからない場合が3割程度あります。

原因を調べるためには
どんな検査を行うのですか

池永(晃) 女性は血液検査、子宮や卵巣の超音波検査などのほか、子宮卵管造影検査を行います。卵管が閉塞していないか、子宮に形状異常やポリー

グラフ1：年齢ごとのAMH中央値と同平均値



年齢が上がるにつれAMH値は低くなる

※対象は、米国の不妊治療施設を受診した24～50歳女性 17,120人

※Seifer DBら「Age-specific serum anti-Müllerian hormone values for 17,120 women presenting to fertility centers within the United States」(Fertility and Sterility 2011;95(2))より

プがないか等を造影剤を注入してエックス線により確認する検査です。

血液検査の1つとして、抗ミューラー管ホルモン（AMH）値の測定も行います。AMH値は、その人が現在保有している卵子の数を推定する指標となります。卵子は胎

児のときに卵巣内ですでに作られており、その数は年齢とともに減っていきます（グラフ1）。年齢に対してAMH値が低ければ卵子の減り方が速いと判断し、積極的な治療を速やかに進めます。男性はまず精液検査を行います。

また、「先進医療」（保険適用外だが保険診療と併用できる）の扱いになります。当院では子宮内フローラ検査も行っています。妊娠に望ましい子宮内環境をつくるラクトバチルス菌（乳酸菌の一種）が膣や子宮にどれくらい生息しているかを調べます。

治療法は？

池永（晃） まずタイミング法です。排卵日を検査によって予測し、排卵日の1～2日前に性交する方法です。2つめは人工授精です。調整（洗浄・濃縮）した精液をカテーテルで子宮内に注入します。受精の仕方としては自然妊娠と同じです。3つめが体外受精です。排卵誘発剤を用いて複数個の卵胞を育て、採卵針で卵胞内の卵子を回収して精子と受精させます。

体外受精には2通りの方法があるそうですね

池永（晃） 1つは調整した精液を卵子に振りかける方法です。精子が自分の力で卵子の中に入り、受精するのを待ちます。もう1つは顕微授精です。精液中の精子数や精子の運動率が低かったり、卵子を覆う「殻」が硬くなっていたりして、精子が自分の力で卵子に入りにくきにくい場合に行います。顕微鏡下で1つの精子を1つの卵子に直接注入し、受精させます。

受精卵はどのように子宮へ戻すのですか

池永（晃） 受精卵がある程度状態の胚に育ててから凍結保存し、それを融解（解凍すること）して子宮に戻す方法（凍結融解胚移植）が主流です。戻す胚は原則として1個です。

池永（秀） 凍結保存して

おけば、子宮内膜がよりよい状態のときを選んで戻せるので、そのまますぐに戻すよりも妊娠率が高いのです。また、複数個を保存しておき、何年か後で第2子、第3子を望む場合に使うこともできます。

不妊治療におけるリスクはありますか

池永（晃） 排卵誘発剤の刺激によって、卵巣が腫れてお腹に水がたまる卵巣過剰刺激症候群（OHSS）が起きることがあります。重症化すると血栓症などが起きる恐れもあります。

池永（秀） 生理が来るとエストロゲンというホルモンの分泌量が下がるので、OHSSの症状は一気に改善します。ですからOHSSのリスクが高い人や発症した人は、胚を凍結保存しておき、生理が来た後で子宮に戻します。

表1：不妊治療と保険適用

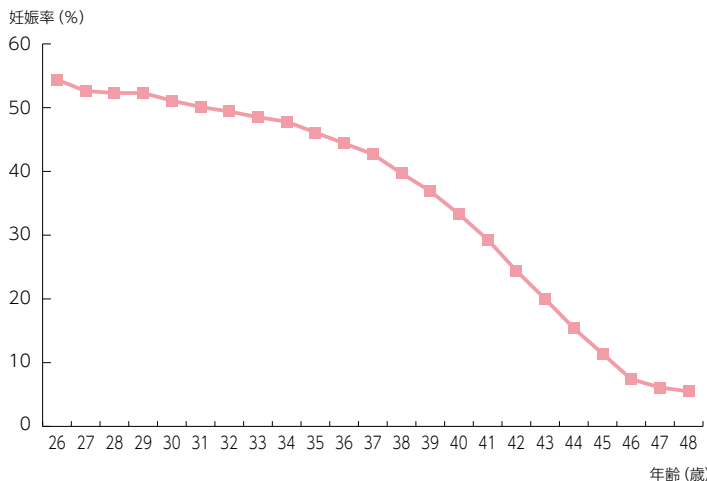
A：保険適用される不妊治療

原因疾患への治療	女性	子宮形態異常、感染症による卵管癒着、子宮内膜症による癒着、ホルモン異常による排卵障害や無月経 など
	男性	勃起障害、精管閉塞、逆行性射精、乏精子症 など
一般不妊治療	タイミング法、人工授精	
生殖補助医療 (体外受精関連の 治療)	採卵・採精、体外受精・顕微授精、 受精卵の培養、胚の培養、胚凍結保 存、胚移植、精巣内精子採取術	

B：体外受精および顕微授精における
保険適用についての女性の年齢・回数要件

回数制限	
初めての治療開始時点の 女性の年齢	回数の上限
40歳未満	通算6回まで(1子ごとに)
40歳以上43歳未満	通算3回まで(1子ごとに)

グラフ2：年齢ごとの体外受精による妊娠率



公益社団法人日本産科婦人科学会「2023年 体外受精・胚移植等の臨床実施成績」中のグラフ
[ART妊娠率・生産率・流産率 2023] より

体外受精が子どもに
及ぼす影響はありますか

池永(秀) 「ない」と言っていると思います。体外受精は1978年にイギリスで成功し、以来約50年近く世界中で行われてきました。体外受精児たちは大人になり親になりましたが、本人たちにもその子どもたちにも問題は報告されていません。

また、かつては五つ子など多胎児がしばしば誕生しましたが、これは当時の技術では体外受精の妊娠率が低かったため、複数個の胚を同時に子宮に戻していたからです。

不妊治療には
保険が適用されますか

池永(晃) 2022年から保険適用範囲が拡大され、基本的な不妊治療は

妊娠は当面考えていませんが、今から何かしたほうがいいですか

池永(晃) 女性も男性も、ブライダルチェック(※3)

すべて保険診療になります(表1A)。ただし治療によっては女性側に年齢や回数の制限があります(表1B)。保険診療ですから高額療養費制度(※2)も適用されます。

やプレコンセプションア(※4)などで、現在の自分の体の状態を知っておくとういと思っています。

池永(秀) 将来の妊娠に備え、若いうちに卵子を採取・凍結するという選択肢が近年登場しました。「医学的卵子凍結」(がん治療などの前に卵子を採取・凍結する)に対し、「社会的卵子凍結」と呼ばれます。近年では凍結

今、妊娠を
考えている場合は…

卵子の融解後の受精率や妊娠率は、凍結していない卵子とほとんど変わらないと言われています。卵子の凍結や凍結卵子を使った治療は保険適用外(自費診療)です。

池永(晃) 女性も年齢とともに体内の卵子の数が減るだけでなく、体外受精を行った場合の妊娠率も低くなります(グラフ2)。不妊治療の保険適用には年齢制限もありますので、現在妊娠を希望している方は、お早めに行動することをおすすめします。

※2 窓口で払った自己負担額が1か月の自己負担限度額を超えた場合、超えた金額が戻ってくる制度。事前の手続きにより、窓口での支払いを自己負担限度額までにすることも可能

※3 未婚・既婚を問わず、将来の妊娠や出産を見据えて、自分の体に妊娠を妨げる病気や感染症がないかを調べる検査のこと

※4 妊娠・出産を含めた将来のライフプランを考えながら、日々の生活や健康と向き合うこと

忍び寄る視覚障害・緑内障

中高年の20人に1人が発症する目の病気

40歳以上の20人に1人が抱える緑内障。初期は自覚症状が乏しく、発見が遅れると失明のリスクもあります。今回は最新の検査法と早期治療の重要性について解説します。



みやざき眼科クリニック
宮崎 幸治 先生

緑内障とは

緑内障は、目から脳へ情報を伝える視神経が障害され、視野が欠けたり視力が低下したりする病気です。2000年から2001年にかけて岐阜県多治見市で行われた大規模な疫学調査では、40歳以上の男女における緑内障の有病率は約5%でした。つまり、中高年の

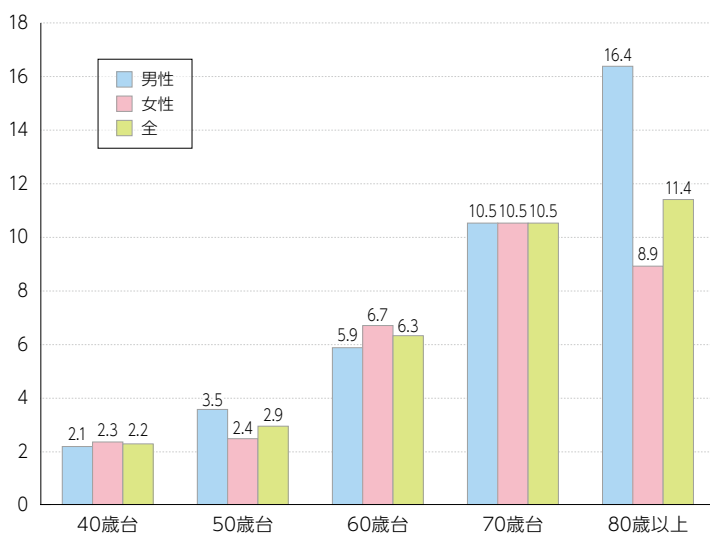
眼圧との関係

20人に1人が緑内障ということになります。この割合は年齢とともに上昇し、60代では6・3%、80歳以上になると11・4%に達します。(グラフ1)

眼球内は「房水」という液体で満たされています。房水は眼球内に栄養を行き渡らせるため、常に作られては排出される循環を繰り返しています。この房水の作られる量と排出される量のバランスによって保たれているのが、眼球の内圧である「眼圧」です。かつて緑内障は「眼圧

が高い人に起こる病気」と考えられていましたが、前述の調査により、

グラフ1：全緑内障年代別有病率



出典：「日本緑内障学会多治見緑内障疫学調査（通称：多治見スタディ）」報告
<https://www.ryokunaisho.jp/general/ekigaku/tajimi.php>
 をもとに改変

眼圧が正常範囲内（21 mmHg以下）である「正常眼圧緑内障」が全体の約7割を占めることが判明しました。つまり、眼圧が正常であっても緑内障を否定することはできません。

しかし、病気を悪化させる最大の要因が眼圧であることには変わりはありません。高い眼圧が続く

と視神経への負担が増し、症状が進みやすくなります。また、正常眼圧緑内障であっても、治療によって眼圧をさらに下げることによって視神経障害の進行を抑制できることが科学的に証明されています。

乏しい自覚症状と失明

緑内障の主な症状は視野が狭くなることです。初期には自覚症状がほとんどありません。片方の目に視野欠損が生じても、もう片方の目が無意識に補ってしまいうたため、多くは中等度以上に進行して初めて異変に気づきます。「見え方に問題はない」「老眼のせいだろう」と思い込んで受診が遅れると、気づいた時にはかなり進行していることも少なくありません。病気が進行すると失明に至ることもあり、現在、緑内障は日本人の失

明原因の第1位となっています。

ステロイド治療薬のリスク

副腎皮質ステロイド薬の副作用によって眼圧が上昇し、緑内障を誘発することがあります。ステロイド点眼薬を使用した場合、成人で約3割、小

児ではさらに高い頻度で眼圧上昇が発生します。この場合も多くは自覚症状がありません。

点眼薬に限らず、内服薬や注射などの全身投与、顔面の皮膚への軟膏塗布でも同様のリスクが生じます。眼科では常にこの副作用に警戒してい



初期の視野欠損は、両眼で見ると補い合って気づかない

出典 日本眼科医会ウェブサイト

ますが、他科で処方された場合は特に注意が必要です。ステロイド薬は非常に有効で重要な薬剤ですが、医師の指示に従い、定期的に眼圧を確認するなど十分に配慮する必要があります。

早期発見と進化した検査

近年、眼科の診断技術や検査機器は劇的に進化した。視力検査や眼圧測定、細隙灯顕微鏡検査、眼底検査に加え、光干渉断層計（OCT）の登場によって診察技術は飛躍的に向上しました。

OCTは網膜の断面をミクロン単位で撮影できるため、目で見える変化が現れる前、いわば「発症前」のごく微細な視神経の減少まで検出可能です。

また、人間ドックなどの健康診断で行われる眼底検査で「視神経乳頭陥凹拡大」と指摘され、眼科での精密検査（視野検査など）を経て確定診断につながるケースも増えていきます。症状がなくても健診結果を軽視せず、二次検査を受けることが早期発見への第一歩となります。

継続的な治療で未来を守る

早期に発見して適切な治療を開始することで、自覚症状のないまま日常生活を何不自由なく過ごしている患者さんも多くいます。治療の中心は眼圧を下げる点眼薬です

が、自覚症状がないため自己判断で点眼をやめてしまう患者さんも少なくありません。しかし、一度損なわれた視神経や視野を元に戻す治療法は現在の医療にはなく、手術も眼圧を下げて進行を遅らせることが目的です。



上：光干渉断層計 下：自動視野計

点眼治療は「見え方を良くするため」ではなく、「現在の視野を長く保つため」に毎日欠かさず続けることが極めて重要です。

緑内障対策で最も重要なのは「早期発見・早期治療・治療の継続」です。病気が進行していても視力が保たれているケースが多いため、「メガネをかければ不自由しない」「運転免許を更新できた」と過信せず、40歳を過ぎたら定期的に眼科を受診し、大切な目の健康を守っていきましょう。

待 合 室

コロナ禍以降世の中の変化を痛感する日々です。身近なところでは、窓口での資格確認が保険証からマイナンバーカード、スマートフォンへ変更され、更には電子処方箋やAI（人工知能）の導入も始まっています。一方、待合室では昔はあり得なかった、というっかりでのマイナンバーカードやスマホの忘れものも散見されます。我々自身もまた、以前とはだいぶ違ってきているようです。その取り扱いには十分注意したいものです。

諸行無常という言葉が思い浮かびます。この世のものは絶え間無く変化し続けているという仏教の真理の一つです。この真理によれば、いずれはデジタルの電源も失われる日が来るのでしょうか。

(DX)



「みんなの健康」
ご感想をお寄せください。
◀ 詳細はこちら

こんな時どうする

うちの子、便秘かな？

横浜市小児科医会
港南台こどもクリニック

たか はし あき たか
高橋 亨岳 先生

「便秘」って何日間、便（うんち）が出ないことでしょうか？便秘の国際的な基準では「排便が週に2回以下」または「排便時に強い痛みが週に1回以上ある」状態を便秘症と判断します。こどもの約10人に1人が便秘と言われており、幼児期の便秘は学童期、大人へと続きやすいことが報告されています。

便秘になりやすい時期は？

「母乳からミルクに変えたとき」「離乳食を開

始する生後6か月頃」「トイレトレーニングをする3〜4歳」「小学校入学前後」です。前半は食事の変化に伴い便が硬くなること、後半はトイレに行くタイミングがわからない、我慢するなど生活リズムや排便習慣が影響しています。

受診するめやすは？

「排便が週に2回以下」「痛みや出血がある」「便秘禁や便漏れがみられる」「足を交差させるなど便秘を我慢する姿勢がみられる」などの場合は医師に相談しましょう。

生活で気をつけることは？

食物繊維を多く含む海藻類・豆類・きのこ類・穀類や、キウイフルーツ・プルーン・リンゴなどの果物をバランスよく食事に取り入れましょう。水分をしっかりと摂ることも重要です。次に、便座や足台など環境の見直しと、便秘を感じたら我慢せずトイレに行く習慣を身につけることが大切です。

病院ではどんな治療をしますか？

一般的には「便を軟らかくする薬」と「腸を刺

激して排便を促す薬」を組み合わせて治療を行います。漢方薬や整腸剤を組み合わせる医師もいます。数か月単位で治療を継続し、いずれ薬がなくても食事や生活の注意だけでスムーズに便が出る状態を目指します。

大切なことは？

うんちができたなら褒めてください！カレンダーにシールを貼ったり、歌を歌う、うんちのお絵かきをするなどして、親子で楽しみながら前向きに取り組んでみましょう！

第28回市民公開講座 みんなの健康 横浜から発信する健康づくり

無料

令和8年10月25日(日)14時～ 開場：13時30分 (YouTubeLive配信併用)

場所：横浜市医師会 6階（中区桜木町1-1）申込不要 当日先着60名



手話通訳あり

- ① 小児科医も大苦戦!? 我が子を通じて見つけた“ネット依存を抜け出す大切なこと”
ごとう小児科アレルギー科(青葉区) 院長 後藤 正之 先生
- ② 子どもの目の健康と近視抑制について
宇津見眼科医院(中区) 院長 宇津見 義一 先生

横浜市医師会 検索 問合せ：（一社）横浜市医師会 ☎：045-201-7362(平日9時～17時)

休日・夜間に急病になった場合は

休日の昼間はこちらへ

内科・小児科 診療時間：午前9時～12時 午後1時～4時		内科・小児科・※歯科 診療時間：午前10時～午後4時	
青葉区休日急患診療所	☎(045)973-2707	金沢区休日急患診療所	☎(045)782-8785
		※但し、歯科については5月連休・年末年始を除いて、午前10時～正午まで	
内科・小児科 診療時間：午前10時～午後4時			
旭区休日急患診療所	☎(045)363-2020	都筑区休日急患診療所	☎(045)911-0088
泉区休日急患診療所	☎(045)806-0921	鶴見区休日急患診療所	☎(045)503-3851
磯子区休日急患診療所	☎(045)753-6011	戸塚区休日急患診療所	☎(045)861-3335
神奈川区休日急患診療所	☎(045)317-5474	中区休日急患診療所	☎(045)622-6372
港南区休日急患診療所	☎(045)842-8806	西区休日急患診療所	☎(045)322-5715
港北区休日急患診療所	☎(045)433-2311	保土ヶ谷区休日急患診療所	☎(045)335-5975
栄区休日急患診療所	☎(045)893-2999	緑区休日急患診療所	☎(045)937-2300
瀬谷区休日急患診療所	☎(045)360-8666	南区休日急患診療所	☎(045)711-7000

毎日の夜間はこちらへ

横浜市夜間急病センター ☎(045)212-3535 内科・小児科・眼科・耳鼻科：午後8時～午前0時	かながわ救急相談センター #7119 または ☎045-232-7119	①救急電話相談 24時間年中無休
横浜市北部夜間急病センター ☎(045)911-0088 都筑区休日急患診療所1階 内科・小児科：午後8時～午前0時	横浜市歯科保健医療センター ☎(045)201-7737 休日・夜間救急歯科診療 休日診療：午前10時～午後4時 夜間診療：午後7時～11時	②医療機関案内 24時間年中無休
横浜市南西部夜間急病センター ☎(045)806-0921 泉区休日急患診療所 内科・小児科：午後8時～午前0時		

午前0時以降における 初期救急診療は

※受診する際は、必ず事前に電話確認してください。

小児科（小児救急拠点病院）		内 科	
都筑区 昭和医科大学横浜市北部病院 ☎(045)949-7000	鶴見区 汐田総合病院 ☎(045)574-1011	西区 けいゆう病院 ☎(045)221-8181	
港北区 横浜労災病院 ☎(045)474-8111	旭区 横浜旭中央総合病院 ☎(045)921-6111	磯子区 汐見台病院 ☎(045)761-3581	
鶴見区 済生会横浜市東部病院 ☎(045)576-3000	港北区 菊名記念病院 ☎(045)402-7111	緑区 横浜新緑総合病院 ☎(045)984-2400	
神奈川区 横浜市民病院 ☎(045)316-4580	青葉区 たちばな台病院 ☎(045)962-3338	青葉区 横浜総合病院 ☎(045)902-0001	
戸塚区 国立病院機構横浜医療センター ☎(045)851-2621	戸塚区 戸塚共立第1病院 ☎(045)864-2501	戸塚区 戸塚共立第2病院 ☎(045)881-3205	
中区 横浜市立みなと赤十字病院 ☎(045)628-6100	戸塚区 東戸塚記念病院 ☎(045)825-2111	泉区 ゆめが丘総合病院 ☎(045)803-1601	
港南区 済生会横浜市南部病院 ☎(045)832-1111			

「成熟した高齢社会に生きる」 西岡徳馬さん トークショー&ハマトレ・ロコモ体操

参加無料

第36回高齢者健康福祉講演会

日時：令和8年11月17日(火) 13時30分～(開場13時)

●会場：横浜市健康福祉総合センター 4階ホール（中区桜木町1-1）
（JR・市営地下鉄桜木町駅下車徒歩1分）

●応募先：〒231-0062 横浜市中区桜木町1-1 横浜高齢者健康福祉財団

※ご希望の方は10月1日(木)（必着）までに、往復はがきの往信面（裏）に参加人数（3人まで）、代表者の住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記載してご応募ください。またHPのWEBフォームでも応募可能。応募者多数の場合は抽選。

令和8年度「運動器の健康・骨と関節の日」市民講座

日時：令和8年10月8日(木)14:00～16:10（開場13:30）

●会場：横浜市緑公会堂（横浜市緑区寺山町118）
（JR・市営地下鉄グリーンライン中山駅下車徒歩5分）

●プログラム

- ① 横浜市のフレイル予防・ロコモティブシンドローム予防の取組
- ② フレイル予防のための姿勢改善と膝機能維持～健康寿命を延ばすセルフケア～
- ③ ロコモ予防体操 ハマトレ（体験編）
- ④ 膝関節の“いたみ”と向き合う～保存療法と手術療法

共催：横浜市整形外科医会 横浜スポーツ医会 横浜市健康福祉局 大正製薬株式会社
（公社）神奈川県理学療法士会

後援：横浜市医師会 神奈川県臨床整形外科医会 日本臨床整形外科学会 日本整形外科学会

参加無料
450名
申込不要