



『ルナルナ』ユーザーのアンケート調査「みんなの声」

「不妊治療について」の調査結果

～経験者だからわかる、不妊治療の現状が浮き彫りに…～

(株)エムティーアイが運営する、女性のカラダとココロの健康情報サイト『ルナルナ』シリーズでは、毎月サイト内で「みんなの声」と題してアンケート調査を行っています。

多くのユーザーから回答が寄せられ、生理やカラダに関する内容ははじめ、ほかでは聞けない女性の悩みや本音が明らかになっています。

今回 Vol.21 では、「不妊治療について」の調査結果をお届けします。

妊娠・出産・育児までをサポートする情報サイト『ルナルナ ファミリー』の妊活を始めたばかりのユーザーからは、「不妊治療の開始検討にあたり、体験談を知りたい」という声が多く聞かれます。

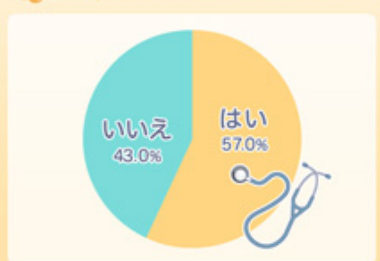
そこで、不妊治療※経験のある『ルナルナ ファミリー』ユーザーを中心に、その体験談を聞いてみました。

不妊治療を始めた理由や治療内容、かかった費用、パートナーの協力など、なかなか話題にしづらいテーマですが、様々な悩みや現状が浮き彫りとなりました。

※本調査での「不妊治療」経験者とは、妊娠を目的とし病院を受診したことがある人を指しています。

■ 費用の問題や治療への不安、パートナーの理解不足など、不妊治療開始には様々な壁が…

Q1-1. 不妊治療の経験はありますか？



Q1.1 不妊治療の経験はありますか？

まず始めに、『ルナルナ ファミリー』ユーザーに向けて、不妊治療の経験があるか聞いてみました。

「はい」と回答した人が 57.0%、「いいえ」と回答した人が 43.0%でした。

Q1.2 不妊治療を考えたことはありますか？

続いて、Q1 で「いいえ」と回答した人に、不妊治療を考えたことがあるかを聞いてみたところ、「はい」が 64.6%、「いいえ」が 35.4%という結果となり、不妊治療の経験はないが、それについて考えたことがある人は 7 割近くいることがわかりました。

Q1.3 考えたことはあるけれど、治療を行っていない理由を教えてください (自由回答)

では、Q1.2 で「不妊治療を考えたことはある」と回答した人に、治療をしていない理由を聞いたみたところ、「まだ妊活を始めて半年だから」「タイミング法を頑張っているの」「1 年自然妊娠しなかったら…」など、治療を開始するには時期尚早と考えている人が多いようです。

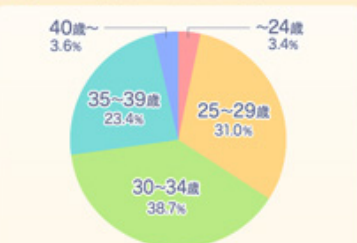
また、「仕事を休めず病院へ行く時間がない」「治療費が高そうだから」と、いった時間と費用の問題や、「病院に行く勇気がない」「病院に行くと不妊症といわれるのが怖い」「どんな治療をするのかわからず不安」といった気持ちの問題、「不妊の定義がわからず、受診するほどなのか迷っている」という、不妊治療の情報が不足しているために治療に踏み切れない…という回答もありました。

一方で、「夫の同意が得られない」「夫に危機感がない」「パートナーが自然妊娠を希望していて、病院に通いたくない」といっているなど、パートナーの理解が得られず、不妊治療をスタートできないという理由も見受け

られました。

■ 不妊治療を開始した平均年齢は 32 歳。女性特有の病気の治療がきっかけにも…

Q2-1. 不妊治療を始めた年齢を教えてください。



Q2-2. 不妊治療を始めた理由を教えてください。(複数回答)

結婚してなかなか妊娠しなかったから	59.2%
一刻も早く赤ちゃんが欲しいと思ったから	52.5%
年齢が気になったから	49.7%
周りの出産ラッシュに焦りを感じたから	12.2%
その他	2.6%

Q2.1 不妊治療を始めた年齢を教えてください

Q1.1 で不妊治療の経験があると答えた人に、治療を始めた年齢を聞いてみました。

「30～34 歳」が 38.7%と最も多く、次いで「25～29 歳」が 31.0%、「35～39 歳」が 23.4%と続きます。

開始年齢の平均は 32 歳となりましたが、一般的に妊娠率は 30 歳ごろから少しずつ低下し始め、35 歳を超えると大きく下がるといわれています。

そのため、「32 歳」というタイミングは、女性にとってデリケートな時期であり、ターニングポイントの 35 歳を前に様々な不安を抱くことも多く、不妊治療を始めるタイミングとなっているのかもしれません。

Q2.2 不妊治療を始めた理由を教えてください

続いて、不妊治療を始めた理由を聞いてみました。

1 位が「結婚してなかなか妊娠しなかったから」59.2%、2 位が「一刻も早く赤ちゃんが欲しいと思ったから」52.5%、3 位が「年齢が気になったから」49.7%でした。

自由回答では、子宮筋腫、子宮内膜症、多嚢胞性卵巣症候群など、女性特有の病気の治療がきっかけになったり、「基礎体温をつけ始めたら、めちゃくちゃだったので」「高温期が短いことに気づいた」といった、日頃の基礎体温の測定が受診の後押しとなった人もいます。妊娠を考えている人はもちろんですが、そうでない人も基礎体温の測定などで自分のカラダの状態を把握しておくことはとても大切です。

■ 病院選びは「通いやすさ」を重視！ 口コミの評価や医師とじっくり話せることもポイント

Q3-1. 病院はどういった基準で決めましたか？(複数回答)

通いやすさ	69.4%
口コミの評価が高い	33.1%
設備が整っている	31.2%
充実した治療内容	25.6%
担当医とじっくり話し合える	14.8%

Q3-2. 治療内容を教えてください。(複数回答)

検査	81.0%
タイミング法	78.6%
人工受精	37.1%
体外受精	23.7%
その他	10.5%

Q3.1 病院はどういった基準で決めましたか？(複数回答可)

次に、病院を決めた基準について聞いてみました。

最も多かったのが「通いやすさ」で 69.4%、次いで「口コミの評価が高い」33.1%、「設備が整っている」31.2%でした。

約 7 割の人が回答しているように、「遅い時間まで診療している」など、通いやすさを重視して、病院を選んでいる人が多いようです。

また、「知り合いが通っていた」「不妊治療で有名」といった 3 割以上の人が答えた口コミの評価や、「不妊治療専門の病院だから」「妊娠実績の高さ」など、治療内容や治療実績をインターネットで調べたり、「いずれ妊娠したときに、出産したい病院だったため」といった、出産を見据えて選択するという回答もありました。

そのほか、「女医さんだから」「1 人目を出産した病院で話がしやすい」「別のことで通っていた病院だから」といった意見もあり、14.8%の人が回答している「担当医とじっくり話し合える」という点も、病院選びの重要なポイント

と言えます。

一方で、「不妊治療をしている病院が近所にそこしかなかった」といった回答もあり、病院選びは住んでいる地域によっても差があるという現状も伺えます。

Q3.2 治療内容を教えてください

続いて、どのような不妊治療を行ったのか聞いてみました。

「超音波検査、造影検査などの検査」が 81.0%で最も多く、次いで「タイミング法」78.6%、「人工授精」37.1%、「体外受精」23.7%と続きました。

■ 不妊治療には身体的、精神的、経済的といった大きな負担が伴うことも…

Q4. 行った不妊治療について、苦労したことやつらかったことについて教えてください(自由回答)

では、不妊治療で苦労したことやつらかったことについて聞いてみました。

治療面では、造影検査やホルモン注射などの痛みや、吐き気・だるさといった薬の副作用、「タイミング療法」に対して「夫の仕事が忙しく、なかなかタイミングが取れなかった」「タイミングを気にしすぎて義務のようになってしまっている」という回答が目立ちました。

また、「通院の回数が多く、仕事を定時で切り上げて帰るのが大変」「排卵日に合わせて通院する必要があり、仕事の休みを急遽取らなければならず周りに迷惑をかけた」など、仕事と治療の両立が大変な様子が伺えます。

さらに、「高度な治療になるにつれ、自費での治療となることが痛かった」という経済的な負担に加えて、「毎回生理がくると落ち込む」「ゴールが見えなくて不安」「妊婦さんや子どもを見るのがつらかった」「自分より後に結婚した人がすんなりと妊娠していく」「なかなか結果が出ないことで、主人や両親、義理の両親に申し訳ないという後ろめたさがあった」など、精神的な負担も大きく、不妊治療には心身ともに苦痛が伴うものだと実感させられます。

■ 8割以上のパートナーが不妊治療に協力的！お互いを思いやる気持ちも大切



Q5.1 パートナーは不妊治療に協力的でしたか？

続いて、パートナーが不妊治療に協力的であったか聞いてみました。

「協力的だった」54.1%と、「どちらかといえば協力的」29.7%を合わせると、83.8%のパートナーが「協力的だった」という、うれしい結果となりました。

その一方で、ごく少数ではありますが、「協力的でない」「あまり協力的ではない」というパートナーも存在しているようです。

Q5.2 不妊治療を共に行うパートナーとして、夫に対して気づかっていることなどあれば教えてください(自由回答)

では、不妊治療を行うにあたりパートナーに対して、どんな気づかいをしているのでしょうか。

「無理にタイミングをはかろうとしない」「排卵日でも、夫が疲れていればまた来月にと、焦らずプレッシャーをかけないようにする」「タイミングを取る日以外にも夫婦生活は仲良くしていた」「排卵日をさらっと伝えて、後は相手にまかせる」など、タイミング法に関する回答が目立ちました。

また、「普段の食事は出来るだけバランス良く、亜鉛など元気になるといわれる栄養素が入った食材を使うようにしていた」「夫の検査結果があまり良くなかったこともあり、一緒にサブリを飲んで頑張った」という食事面への配慮も見られました。

そのほか、「日頃からケンカをしないように気をつけている」「よく話をしてつらさを共有した」「子づくりに必死になりすぎて、相手を思いやる気持ちを忘れない」という回答もあり、パートナーを気づかう優しさが伝わってきます。

■ 不妊治療費は、国や自治体の助成制度をうまく活用して、経済的負担を軽減！

Q6-1. 現在、不妊治療で授かったお子さんはいますか？



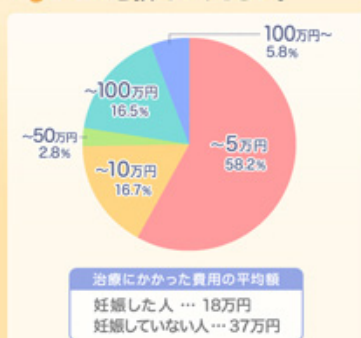
Q6.1 現在、不妊治療で授かったお子さんはいらっしゃいますか？

では、不妊治療でお子さんを授かったかどうか聞いてみました。

授かったと回答した人は 34.3%、と 3 割強にとどまりました。近年、医学の進歩により体外受精、顕微授精、胚移植など高度生殖補助医療が受けられる時代になり、昔に比べて可能性も選択肢も広がってきました。

しかし、この数字を見ると現実はなかなか厳しいというのも事実のようです。

Q6-2. 不妊治療にかかった金額を教えてください。



Q6.2 不妊治療にかかった金額を教えてください

次に、不妊治療に実際にかかった費用について聞いてみました。

1 位が「~5 万円」で 58.2%、2 位が「~10 万円」で 16.7%、3 位が「~100 万円」で 16.5% でした。

治療にかかった費用の平均額は、妊娠した人では約 18 万円、妊娠していない人では約 37 万円となり、約 20 万円の開きがありました。

治療には高額な医療費がかかる場合もありますが、配偶者間の不妊治療に要する費用の一部を国が助成する「不妊に悩む方への特定治療支援事業」や、自治体によっては、独自に人工授精などの一般不妊治療への助成制度を設けるなど、様々な助成制度があります。

制度によって助成を受ける条件は異なりますが、少しでも経済的負担を減らすためにも、一度、自分の住んでいる自治体の制度を確認し、利用できるものがあれば積極的に活用してみることをお勧めします。

■ 「早めに受診する」「一人で悩まない」「冷静に判断する」など、経験者ならではのアドバイスが！

Q7. 現在不妊で悩んでいる方にアドバイスがあれば教えてください(自由回答)

続いて、不妊に悩んでいる人へのアドバイスを聞いてみました。

多かったのは早めの受診を呼びかける内容で、「年齢、結婚年数に関わらず、子どもが欲しいと思ったら、とりあえず病院へ」「悩んでいる時間がもったいない」「年齢が上がると妊娠しにくくなるので、パートナーが『まだ病院は行かなくていいのでは』といっても、自分だけでも受診することを勧めます」などでした。

また、精神的に追い詰められた経験から、「夫婦でよく話し合うこと」「自分の気持ちを吐き出すノートを作った」「病院の無料カウンセリングを利用して、専門家に話を聞いてもらった」など、1 人で悩まず相談できる環境をつくることを勧める声もありました。

さらに、「旅行など少し先に別の楽しみを用意する」「子どもをつくるのが目的でないセックスもときどき必要」「実家に帰省したり友人と食事に行ったりして、リフレッシュしたタイミングが妊娠につながりました」といったように、思いつめず適度に気分転換することも大切なようです。

中には、「治療が必ずうまく行くとはい限らない。期待はしていても、もしダメだったら、という選択肢を持っておくことが大切」「どのくらいの期間、どこまで取り組むかなど、ある程度基準を決め、そこをオーバーしたら一度治療を中断するというのも 1 つの方法だと思う」という、経験者ならではの冷静な回答もありました。

■ 実際に病院へ行ってイライラしたり励まされたり…、不妊治療への感じ方は千差万別！

Q8. 不妊治療に関して想像と違ったことがあれば教えてください(自由回答)

では、不妊治療を実際に行ってみて、どんなことが想像と違ったのでしょうか。

「病院に行けば必ず妊娠すると思っていたが、そうではなかった」「すぐには成果が現れないこと」「出口の

ない迷路みたいでした」と、想像以上に不妊治療に時間がかかるという意見が多く寄せられました。

中には、「検査ばかりでなかなか治療が始まらないことにイライラした」という回答もあり、検査も治療も生理周期に合わせて行われることが多いため、ペースをつかむまではストレスも大きいのかもしれません。

また、「自分だけと思っていたけど、病院に行くと同じ悩みを抱えている人が多いこと」「年齢層も幅広く、逆に勇気をもらった！」など、病院に行くことで「悩んでいるのは自分だけじゃない」とわかって安心したり、励まされたりした人も多くいました。

治療に伴う痛みについては、「薬と注射がつらかった」「こんなに痛い検査ばかりだとは思わなかった」という意見もあれば、「ネットやテレビでいわれているほどつらくない。造影検査は全く痛くなかった」という回答もあり、痛みやつらさなどの感じ方には個人差があるようです。

今回の調査結果を通じて、不妊治療に関して、誰にも相談できず1人で悩んだり、頑張りすぎたりしている人が多くいることがわかりました。体験者からの経験談は、現在不妊治療を行っている人へのエールともいえる貴重な意見がたくさん寄せられました。

先の見えない治療に焦りや不安を感じるかもしれませんが、一人で悩まず、周囲に相談したり、時には妊娠とは関係のない趣味や習い事、ボランティアなどに取り組んでリフレッシュするなど、不妊治療を前向きに受け止めて、上手に付き合っていく方法を見つけてほしいと思います。

また、妊娠できたかどうかに関わらず、治療を終えたときに「自分は精一杯のことができた」と納得できるよう願っています。

【ルナルナ ファミリー監修医 竹内先生からのメッセージ】

「不妊かもしれない」という状況に接したときに、医学的には半年か1年、タイミング法で授からなければ、検査だけでも受診するようお勧めしていますが、必ずしもそれが正解ではありません。それぞれの生き方を反映することだからです。

不妊治療でも思ったほど、授かるわけではないことに驚かれたかもしれませんが、治療をやめたら授かったという方もいます。また、治療で授からなくても、それが無駄であったというわけでもありません。

それでも、いろいろな想いがありますよね…。みなさん、ご協力いただき、本当にありがとうございました。

※ 調査実施時期：2015年1月16日～2015年2月16日

調査方法および人数：『ルナルナ ファミリー』サイト内にてユーザー 1,640名

今後も『ルナルナ』では、女性のライフステージの変化に合わせた、カラダとココロをサポートする様々なサービスを提案していきます。



サイト名	ルナルナ® ファミリー
概要	妊活・妊娠・出産・育児までをサポートする情報サイト 【妊娠希望】【妊娠中】【育児中】の3つのモードから選べ、妊娠しやすい日や、妊娠中の日数別アドバイス、子供の月齢情報など、それぞれに適したタメになる情報が満載です。 子供の成長が記録できる機能など、うれしいサービスも提供中。
課金額	月額 324 円(税込)
アクセス方法	『ルナルナ ファミリー』または『ルナルナ』で検索

※『ルナルナ』は(株)エムティーアイの登録商標です。



株式会社エムティーアイ

●報道関係の方からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ 広報室

TEL: 03-5333-6323 FAX: 03-3320-0189

E-mail: mtipr@mti.co.jp URL: http://www.mti.co.jp

●一般のお客様からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ コンタクトセンター

TEL: 050-8882-5921

E-mail: lnln_support@cc.mti.co.jp