

# 健康手帳

## 高齢出産と少子化の問題

◆ 心身健康センター所長 廣瀬政雄



わが国では、現在、未婚者率の増加、晩婚化と高齢出産、少子化および子どもの低体重化が注目されています。いずれも2010年のデータですが、生涯未婚者率は男性が20%、女性が10%に達しています。平均初婚年齢は夫30.4歳、妻28.6歳で、1975年における初婚年齢に比べて、男性で3歳程度、女性では5歳程度遅くなっています。この晩婚化の影響を受けて、初産年齢も高くなっています。

高齢出産とは、女性が35歳以上で子どもを産むことをいいます。これには卵子の老化による不妊症のリスクとダウン症候群などの染色体異常児が生まれる確率が高くなるという問題があります。従来、男性側の高齢化はあまり問題視されてきませんでした。最近、40歳以上の高齢の父親のリスクとして、子どもの知能指数（IQ）が低く、自閉症や統合失調症などの精神保健疾患になりやすいことが分かってきました。

合計特殊出生率（ひとりの女性が生涯に産む子どもの数）は戦前と太平洋戦争直後を通じて4人を下回りませんでした。しかし、未婚者率の上昇と晩婚化による出産の高齢化の影響で、2010年には出生率が1.39で出生数は107万1306人に減少しました。特に、20歳代前半の出産はこの20年間で半数以下に激減し、30歳代での出産が増えるなど、高齢出産と少子化は、わが国の社会と経済に大きい影響を与える問題となっています。わが国が今の人口を維持するためには、合計特殊出生率の値として2.08~2.1程度が必要なことから、今の状態が続くと250年から300年後には日本列島から日本人が消滅するという予測もあります。

一方、低出生体重児（生下時体重<2500g）の出生数は減少傾向を示していないので、低出生体重児の出生率は相対的に増加しています。厚労省

の2010年乳幼児身体発育調査の最新結果によると、男児と女児の平均生下時体重はそれぞれ2980gと2910gで、最も体重が重かった1980年と比べると、男女とも250g減少しています。低出生体重児は生活習慣病になりやすい傾向があります。新生児の低体重化に関して、厚労省は細身の女性が増えたことが原因とみているようですが、産科医師の「小さく産んで大きく育てる」指導が関係しているかもしれません。

どの国も社会・経済が発展すると晩婚、出産の高齢化が進み、出生率は下がるのですが、発展がある段階を超えると、出生率は再び増加に転じる傾向になります。しかし、わが国は出生率が上がらない例外的存在であり、しかも、長期間、新生児の体重が減り続けている国は、先進国としては珍しいといわれています。

子育てに関して、早産のため低体重で生まれた赤ちゃんは、24時間、同じ明るさで育てるより人工的に昼夜を作って育てた方が、体重が増えやすいことがわかってきました。外でよく遊び、早く就寝する子どもは、自分に価値があると感じる「自尊感情」が高い傾向にあるようです。また、自然と接する機会の多かった人は結婚する率が高く、生む子どもの数も多いようです。逆に、夜10時以降に寝る幼児は、発達の面で問題を生じる傾向があるようです。海外の研究で、犬が飼われている家庭で育つ赤ちゃんは、感染症や呼吸器疾患にかかるリスクが減ることが分かりました。毎日ある程度の時間を屋外で過ごす犬が周りにいることで、乳児の免疫力が高まる可能性が考えられるのだそうです。子どもの健全な発育と発達に必要な環境と因子が浮かび上がってくるように思われます。