

未来につながる選択肢

みんなで
一緒に知りたい

卵子凍結
のこと

「卵子凍結」を知っていますか？

いつかは子どもを生み育てたい！

と望んではいるものの、

様々な事情によりすぐには難しい方にとって、

「卵子凍結」は将来の妊娠に備える選択肢の一つです。

希望する女性が安全かつ安心して

「卵子凍結」を行うには、

本人のみならず周囲の方が、

妊娠や出産、そして卵子凍結について

正しい知識を持つことが大切です。

自分に直接的には関係ないと思う方も、

この機会に「卵子凍結」について

一緒に学んでみませんか？

避妊しなければ、
すぐに妊娠
できるでしょ？

精子と同じで卵子も
毎日つくられて
いるのよね？

毎日性行為をすると
精子の数が
減ってしまうのでは？

卵子凍結をすれば
いつでも妊娠
できるのかな？

妊娠・出産は
相手が見つかったから
考えればいいよね…

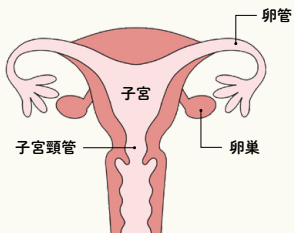
子どもができないのは
女性側だけの
問題ですよね？

GUIDANCE
1

妊娠するってどういうことだろう？

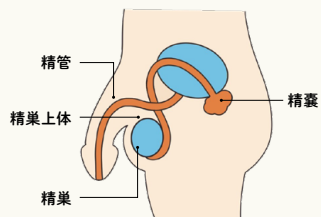
男女のからだのしくみ

Woman



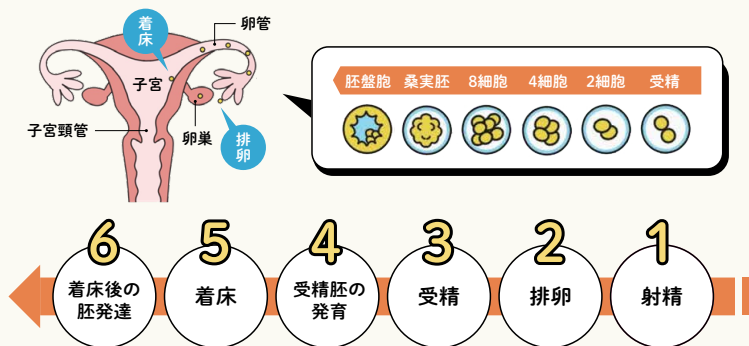
生まれた時点で
卵子の数は決まっている！？
妊娠は「卵子」と「精子」が出
会うことから始まります。女性の
卵子は、子宮をはさんで左右に1
つずつある卵巣の卵胞という袋
の中にあります。複数の卵胞がホ
ルモンの刺激により成熟し始め
ますが、その中から1つの卵胞だ
けが成熟し、そこから卵子が飛び

Man



出します。これが排卵です。卵子
は、女性が生まれる前に作られ終
わっていて、出生後、新たに作ら
れることはありません。毎日減り
続ける、やがて卵子がなくなると月
経が起これなくなり、閉経を迎え
ます。一方、男性の精子は、精巣
で毎日つくられています。約80日
かけてつくられた精子は細い管
を通して精巣上体に運ばれ、射精
されるのを待ちます。

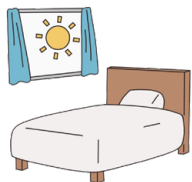
妊娠の6つのプロセス



妊娠成立には多くの条件が
そろう必要があります

1回の「射精」で放出される
精子は1億個以上。女性の膈内
に出た精子は、子宮頸管から子
宮を通して卵管まで泳ぎ、「排
卵」で卵巣から卵管へ取り込ま
れた卵子と出会います。排卵さ
れた卵子の寿命は約24時間。一
方、精子の女性体内での寿命は
72時間。しかも、1個の精子し
か卵子と合体できません。奇跡
的に「受精」した卵（受精卵）は、
2つ、4つ…と細胞分裂をくり
返しながら「発育」。卵管から
子宮へと進み、子宮内膜に根を
下ろし「着床」します。そして
「着床後の胚発育」が順調に進
むと、約10日後に妊娠反応が出
るのです。

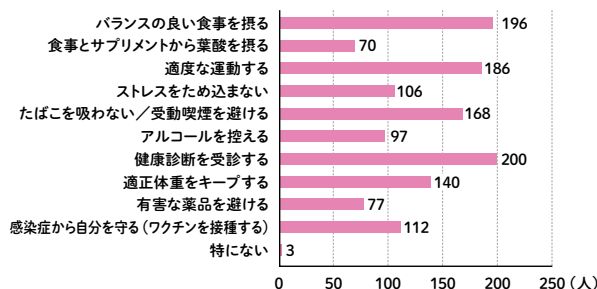
妊娠には健康な体づくりが大切！



日常生活を見直しませんか？

妊娠や出産はゴールではなく、新しい命を育てるスタートです。
育児期間を健康に過ごすためにも、規則正しい生活は大切です！

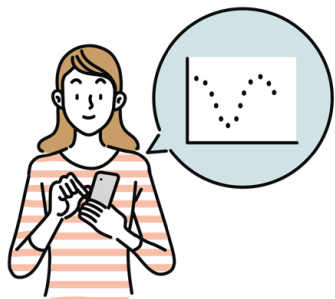
健康のために心がけ、実践している事がありますか？



※参考：東京都福祉局「卵子凍結に関するアンケート調査」

すこやかな体は
毎日の食事・運動・睡眠から
妊娠に向けた体づくりの基本は、
毎日の規則正しい生活です。妊娠し
た場合の体調を整えるためにも、こ
れから生まれてくる赤ちゃんのため

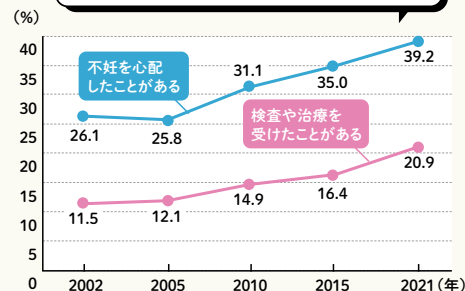
にも、準備をしておくことが大切で
す。まずは「食生活」から見直して
みましょう。妊娠・出産には、やせ
すぎも太りすぎもよくありません。
適正体重をキープするためにも、過
食や偏食、無理なダイエットは避け
てください。また、「〇〇を食べれ
ば妊娠する」といった食料や食品は
ありません。1日3食、さまざまな
食材を取り入れて、栄養バランスの
いい食事をとりましょう。食事で補
いきれない栄養は、栄養機能食品で
とるのも手です。とくに、ほうれん
草やブロッコリー、納豆などに含ま
れる「葉酸」は、おなかの赤ちゃん
の神経系の発達に必要です。赤ちゃ
んの先天異常の予防のためにも、妊
娠前から葉酸のサプリメントを取り
入れましょう。妊娠中は女性の体に
大きな負担がかかります。「適度な
運動」で筋肉をつけ、血流をよくし
ておくことも忘れずに。生活リズム
をつくる上でも、夜は早めに布団に
入り、朝は毎日同じ時間に起床する
ことで「良質な睡眠」をとりましょう。



自分の体内リズムを
把握しておこう！
まずは、自分自身が普段の生活
でできることを実践してみましょう。
近年は、日々の健康状態を記
録できるさまざまなアプリやウェ
アラブルデバイスが普及していま
す。毎月の排卵日や生理日の記録
をしておくだけで、体に異変が起
きた際はすぐに気づいて病院など
で検査を受けることができるので
おすすめです。

不妊の心配・治療経験の割合

2.5組に1組は不妊について心配してる



出典：第16回出生動向基本調査(2021)を
加工して作成(国立社会保障・人口問題研究所)

望んでいるのになかなか
妊娠できないのはなぜ？
妊娠が成立するのは、「射精」
「排卵」「受精」「受精卵の発育」
「着床」「着床後の胚発育」とい
うすべての過程がうまくいった

とき。どこかに問題があったり、
精子と卵子が会おうタイミング
がずれていたりすると、妊娠に
は至りません。
生殖年齢の男女が妊娠を希望
し、ある一定期間(一般的には
1年)避妊することなく通常の
性交を継続的に行っているにも
関わらず妊娠の成立を見ない
場合を「不妊(症)」といいます。
令和3年に実施された調査では、
日本で不妊を心配した経験のあ
るカップルは、3組に1組以上。
4.4組に1組が、不妊の検査
や治療を受けています。不妊の
原因は、男性側、女性側、ある
いはその両方にある場合があり
ますが、加齢による卵子の質の
低下による影響は大きいといわ
れています。気になる方は、医
師に相談してみましょう。

不妊の原因は女性にも男性にもあります！

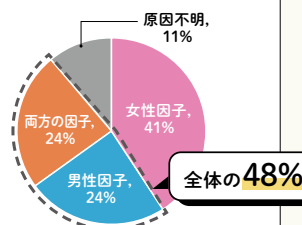
女性が妊娠しにくい原因

- 卵子の老化
- 子宮に疾患がある
- 排卵しにくい
- 精子と出会いづらい、
出合いを妨げられる
- 卵管がふさがっている

男性が妊娠しにくい原因

- 精子がつかれない、またはたくさんつかれない
- 精子の通り道がふさがっている
- 性交渉ができない

不妊原因の男女別内訳



出典：WHO(世界保健機関)調査より

WHO(世界保健機関)の調査によると、不妊の原因は「女性のみ」が41%、
「男性のみ」が24%、「男女両方」が24%となっており、48%(約半数)
が男性にも原因があるとされています。

加齢等と生殖機能の低下について

男性の生殖機能の低下

男性の生殖機能は精子の数や運動率、形態などに左右されます。「射精ができれば妊娠は可能」と思われる方も多いですが、必ずしもそうとは限りません。受精に必要な精子の数が少ないことや精子がないこと、精子が動けないこと、精子の頭部の形が正常でないことなどが原因で男性側に不妊の原因があるケースもあります。女性と同年代の男性と、女性よりも5歳以上上の男性の妊娠率を比較すると、同年代の男性のほうが妊娠率は高いという報告もあります。

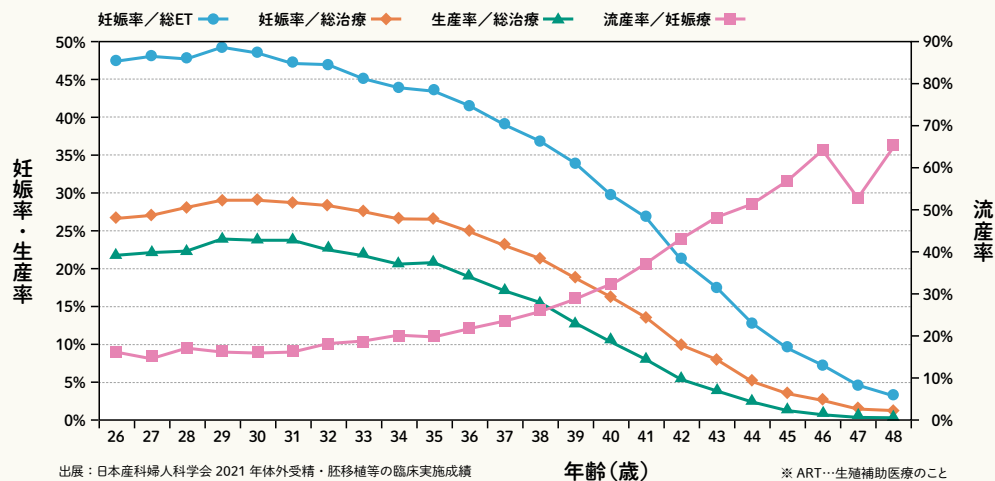


女性の生殖機能の低下

女性は30代半ばから、染色体に異常のある卵子が排卵されることが多くなります。卵母細胞は出生前から排卵するまでの間、細胞分裂が停止した状態になります。その間に卵母細胞の細胞質が老化するため、卵子に染色体異常が起こりやすくなると考えられています。染色体異常がある卵子は、受精しても卵割が途中で止まり、着床しなかったり、流産になったり、ダウン症候群・パトウ症候群・エドワーズ症候群などの発症につながる可能性が考えられます。



ART※妊娠率・出産率・流産率2021



出展：日本産科婦人科学会 2021 年体外受精・胚移植等の臨床実施成績
(https://www.jsog.or.jp/activity/art/2021_JSOG-ART.pdf)より、
〈「ART 妊娠率・出産率・流産率 2021」グラフ〉

※ART…生殖補助医療のこと

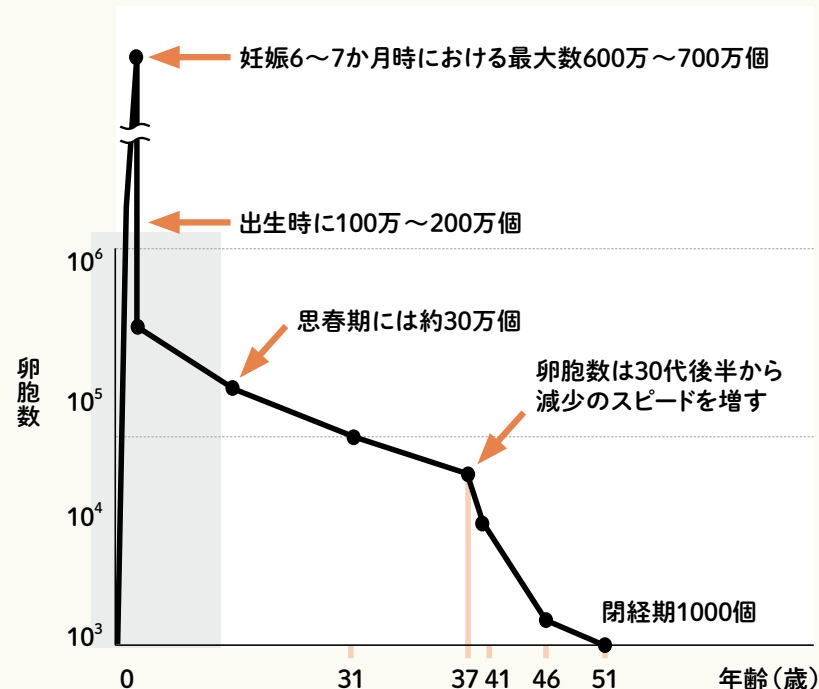
加齢等に伴う女性の出産のリスクについて

加齢等により卵子の質が低下すると妊娠する力(妊娠性)が低下すると考えられています。妊娠性は30歳頃から低下し、35歳頃から大きく低下

します。加齢で婦人科系の疾患に罹りやすくなることや、赤ちゃんの死亡率の上昇に関連する点にも注意が必要といえるでしょう。

加齢と卵子(数の減少)

女性の卵子は、生まれる前に作られ終わっており、卵子は未熟な状態で眠っています。



出典：Baker TG Human Ovaries. Proc R Soc Lond B Biol Sci, 158:417-433, 1967
teVelde ER, Pearson PL. Hum Reprod Update, 8:141-154, 2002 より作成

胎児期の女性の体内には、成長して卵子になる細胞である原始卵胞が最大で約700万個あるといわれています。赤ちゃんとして生まれる時にはこの原始卵胞が100万~200万個に減少し、10代で思春期になる頃には30万個~40万個になります。毎月約1,000個の原始卵胞が成長しはじめ、最終的に1個の卵子が排卵されることによって妊娠が可能な状態となるのです。このようにして毎月卵子の数は減少し、体内に残っている卵子の数が1,000個以下になると閉経を迎えることとなります。50歳前後で閉経を迎える方が多いのは、このような流れで卵子数の減少が起きていることが理由とされています。

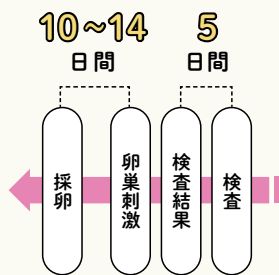
卵子のいろいろ

卵子凍結の 採卵の流れ

まずは事前説明や検査から始まります。行われる検査は血液検査・超音波検査等です。ホルモン値・卵巣機能・AMH値 (Anti-Müllerian Hormone: 卵子の数を示す値) などを調べ、問題があれば排卵誘発剤を使用し卵胞を发育させます。育つ卵胞の数は基本的には複数ですが、体質により1個となる場合も考えられます。卵胞が十分发育したら採卵を行い、得られた卵子を凍結します。排卵誘発剤は内服薬や自己注射による投与が一般的です。採卵は膣から卵巣に細い針を刺して卵子を吸い出します。採取された卵子はマイナス196℃の液体窒素内で保管して完了となります。

卵子凍結にかかる 期間・通院回数

卵子凍結にかかる期間は個人の状態や体質にもよりますが、一般的には2週間〜3週間ほどと想定しておくといでしょう。検査結果が揃うまでに約5日間かかり、排卵誘発剤の投与を開始してから卵子凍結が完了するまで10日〜14日ほどかかります。通院回数は合計で4回〜5回ほどです。目安としては、初診や事前の検査のために1回、卵巣刺激から排卵までに2回〜3回、採卵に1回、それぞれ来院が必要となります。医療機関によっては採卵日に半日から1日程度休める状態にすることを勧めている場合もあるでしょう。所要時間も確認しておくことをおすすめします。



凍結卵子の 保管

医療機関によって異なりますが、凍結する卵子の数は10個以上、保存期間は最大で45歳や50歳までとしているところが多いでしょう。凍結卵子を使用しなかった場合は廃棄の手続きが必要になります。また、卵子凍結は自由診療であることから、費用は医療機関によって異なります。採卵から凍結保存までに約30万円〜50万円、凍結卵子の使用時は融解から胚移植のために約30万円〜60万円が必要であることが多いです。凍結保存の期間を延長する場合は1年あたりおおよそ5万円程度と想定しておくと良いでしょう。詳細な費用は実際に医療機関で確認することをおすすめします。

※参考: 東京都福祉局 子供・子育て支援部「卵子凍結への支援の検討に関する状況調査結果」

未受精卵子凍結の成績

赤ちゃん誕生までに至れる確率は
4.5~12%と報告されています



出展: 日本産科婦人科学会/ノンメディカルな卵子凍結をお考えの方へ
(https://www.jsog.or.jp/modules/committee/index.php?content_id=302)
より、〈4. 卵子凍結のデメリット「未受精卵子凍結の成績」〉

卵子凍結後の データ/ 卵子凍結の成績

胚凍結と比較して、卵子凍結の場合、卵子を融解し、精子と受精させ、受精が成立し、細胞分裂を繰り返して胚となるステップを繰り返す必要があります。凍結した卵子は、胚までどり着けない可能性を考えなくてはなりません。ある研究では、凍結卵子を用いた場合の着床の確率は17%〜41%、出生に至るのは4.5%〜12.0%という結果が報告されました。また、1回の妊娠・出産に至るためには10〜15個の卵子が必要ともいわれています。凍結卵子を使用しても、妊娠・出産に至る確率はあまり高くない点を留意しておきましょう。

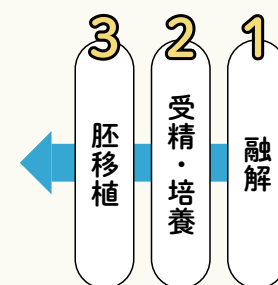
凍結卵子の利用状況と使用率について

凍結卵子の使用に関するデータが集まり始めている海外の状況を紹介します。卵子凍結を行う女性の80%以上が35歳以上の人であり、平均年齢は36歳〜38歳です。卵子凍結をした人のうち、妊娠した人の割合は20%で、凍結卵子を使用した人は5.2%〜7%といわれ

ています。つまり妊娠した人のうち半数以上は、凍結卵子を使わずに、妊娠を計画した時の自身の卵子によって妊娠していることになります。選択肢の一つである卵子凍結の検討を機会に、ライフプランについて見つめ直すことが大切です。

卵子凍結後の 使用の流れ

凍結した卵子は融解、顕微授精、培養、胚移植の流れで使われます。まずは専用の融解液を用いて凍結卵子を融解し、顕微授精を行い卵子を受精させます。受精卵を培養して子宮内に移植し、無事着床すると妊娠成立となります。



AMH値 とは…

抗ミュラー管ホルモン (Anti-Müllerian Hormone) の略称で、卵巣内の发育過程の卵胞から分泌されるホルモンです。AMH検査では、血液中のAMHの濃度を測ることができ、AMH値から发育過程の卵胞の数(量)、つまり、卵子がどの程度残っているかを推測する指標として用います。AMHは月経周期には依存しないため、採血によりいつでも測定可能です。

卵巣刺激 (排卵誘発) とは…

排卵誘発剤の内服薬または注射を使用し、排卵を誘発する治療法のことです。妊娠の確率を少しでも上げるために、複数の卵胞を发育させ、成熟する卵子の数を増やし採卵のためにに行います。

〜 メリット 〜

- 妊娠の可能性を将来に残すことができる
- スキルアップやキャリアアップ等のライフプランの選択肢が広がる

卵子凍結により卵子の時間を止めることができます。現在はパートナーがいない人や、今は仕事や趣味を充実させた人にとって、妊娠の可能性を将来に残しておくことができる点がメリットといえます。具体的には30代前半でパートナーを得る人の場合、数年後に妊娠することを想定すると、凍結卵子のほうが妊娠・出産に至る確率が高くなる可能性があります。将来、妊娠する確率を上げるための選択肢の一つと考えることができるでしょう。

〜 デメリット 〜

- 副作用や合併症等のリスクがある
- 妊娠を保証するものではない
- 費用に対して効果が見合わない場合がある

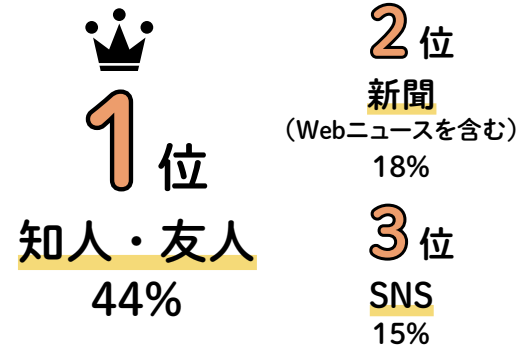
卵子凍結のデメリットとしては、卵子をうまく採卵できない可能性があることや、入院や手術が必要になるなど副作用や合併症のリスクがあるなどが挙げられます。また、将来の妊娠・出産が保証されるものではない点も注意が必要です。高齢の方は、体内の卵子を使うことと比較すれば若い時に凍結しておいた卵子のほうが妊娠率が高いことが期待できますが、高齢での妊娠・出産となれば母体のリスクが上昇します。また、確率は高くないですが、排卵誘発剤によって腎不全や血栓症などにつながる卵巣過剰刺激症候群（OHSS）等の重篤な合併症が起こる可能性もあります。さらに出産後、育児が落ち着くころには親が高齢になっていることに伴う長期的なリスクも認識しておいたほうがよいでしょう。費用面では、卵子凍結は自由診療であるため経済的負担が大きくなる傾向があります。

メリットとデメリットを正しく理解することが大切！

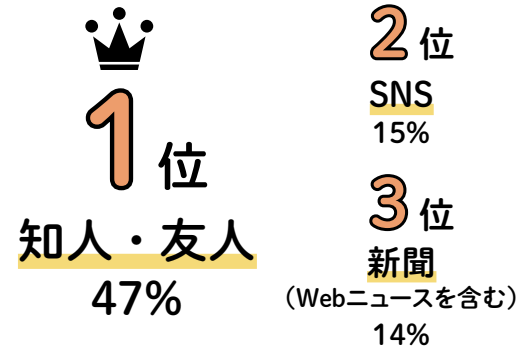
卵子凍結を実施した女性へアンケート
卵子を凍結した人ってこんな人

東京都の助成制度を利用して実際に卵子凍結を行った女性へアンケートを実施。
経験者のリアルな声をまとめました。
※参考：東京都福祉局「卵子凍結に関するアンケート調査」

〜 卵子凍結を知ったきっかけは？ 〜



〜 卵子凍結に興味を持ったきっかけは？ 〜



知人・友人をきっかけに卵子凍結を知り、興味関心を持った方が約半数を占めていました。次いで新聞（Webニュース）・SNS・テレビなどのメディアを通して知ったという回答が多数挙げられました。これは、身近な人や著名人など実際に卵子凍結を行った人の体験談を見聞きする機会が増えたことによるものと思われます。

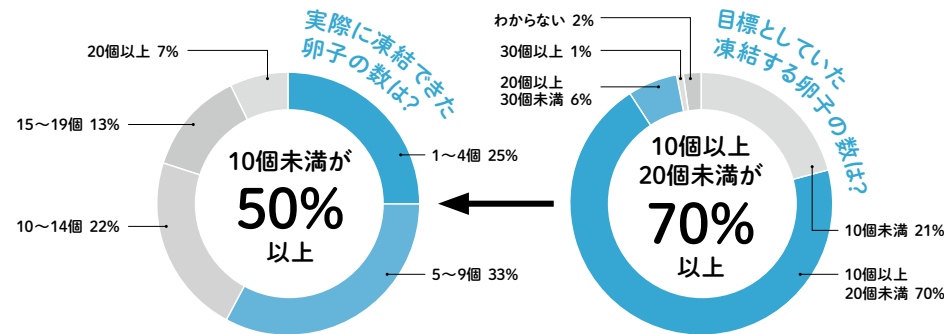
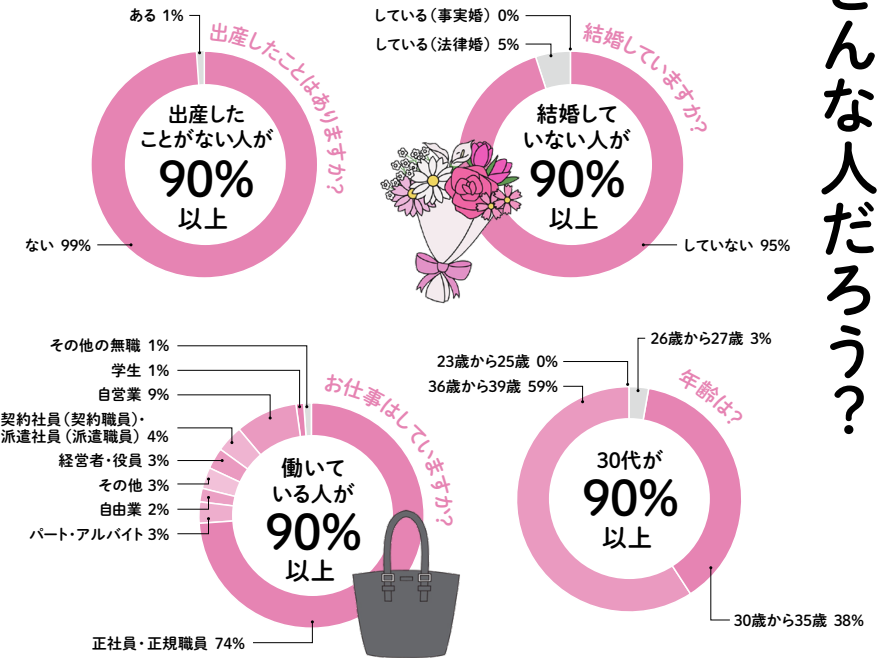
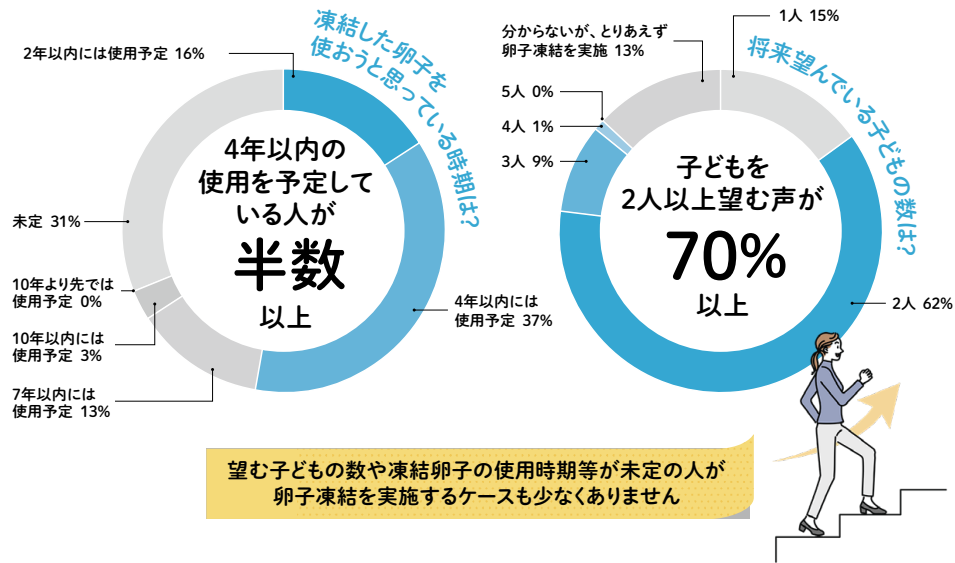
その他にも、会社内の説明会等から卵子凍結を知ったという意見も見受けられました。

ライフプランを考えるうえで、身近な選択肢の一つとして卵子凍結への関心が高まってきているようです。

友人、知人をきっかけに知った人が約半数！



卵子凍結をするのは どんな人だろう？



採卵数に関する結果の分析

一人の子を産むには、一般的に10〜15個の卵子が必要といわれています。目標数で最も多かったのは10個以上20個未満で、次に10個未満、20個以上30個未満と続きました。一方、実際に

凍結できた数は5〜9個、1〜4個、10〜14個の順になりました。自分が目標とする凍結卵子の数と、実際の凍結数はなかなか一致しにくいことがわかります。

必ずしも凍結できる卵子の数が目標数に達するとは限らないので注意が必要です！

卵子凍結を決めた理由は？

- 1位：東京都の助成制度を受けられる
- 2位：現時点で「子どもを欲しい」と思えるパートナーがいない
- 3位：将来に対する漠然とした不安を解消したい
- 4位：すでに実施している友人や知人がおり、影響を受けた
- 5位：仕事で今は妊娠に向けて活動できない

卵子凍結の実施にあたって不安だったことは？

- 1位：金銭面での負担
- 2位：身体への負担
- 3位：医療行為に必要な時間が取れるのか(スケジュール調整ができるか)
- 4位：結果として凍結卵子を使用せず、かかった費用が無駄になる可能性がどのくらいあるか
- 5位：どのような医療行為を行うのか

卵子凍結の実施を決めた理由としては、“東京都の助成制度を受けられる”、という回答が最も多く寄せられました。次いで、今すぐには妊娠・出産が難しくても、将来を見据えて子どもを持つという選択肢を残しておくために卵子凍結を決断した、という回答も多く挙がりました。

また、実施にあたり不安だったこととしては、“金銭面での負担”との回答が多く、以下、身体面・スケジュール面への負担や医療行為に対する不安が挙げられました。いずれの回答も卵子凍結を実施する上で直面する事であり、担当医等としっかり話し合い、メリット・デメリットを理解して臨むことが大切です。

東京都の助成制度については20ページで紹介しています！

卵子凍結に関するQ&A

Q ピルを服用していても
卵子凍結はできますか？

A 一般的にピルの服用を
中止する必要があります

ピルを服用したまま採卵を行っても卵子の質には影響しないと考えられますが、服用中はAMH値が低くなることが報告されており、採卵できる卵子の数が減ってしまう可能性があります。卵子凍結を行う場合、ピルの服用はいったん中止しましょう。

ピルの服用をやめる時期は、卵子凍結の2〜3カ月前が望ましいといわれています。ただし、個人差があるので、医師に相談して指示に従いましょう。

Q 実際にはどんなリスクがありますか？

A OHSや採卵時のリスクをご存知ですか？

排卵誘発剤を使用した際に、卵巣がふくれ上がり、お腹や胸に水がたまるとの症状が起こることを卵巣過剰刺激症候群（OHS）と呼びます。重症例はめったにありませんが、症状が悪化すると、脱水症状（喉の渇きなど）、腹部や胸部の水の貯留（腹水・胸水）、血液凝固系の異常による血栓塞栓症、腎機能障害など重篤な症状をもたらすことがあるので、異変を感じたらすぐに医療機関へ相談しましょう。

また、採卵は、膣から卵巣に向けて細長い針を刺して行いますが、鎮静薬や局所麻酔剤を使用しても不快感・疼痛を伴うことがあります。また、卵巣からの出血はわずかですが、ごくまれに輸血を必要とすることもあり、卵巣に近い膀胱や腸、血管が傷ついた場合には手術が必要になることも。針を刺した部分から細菌が入り込み、感染を起こすこともあります。採卵時のリスクを十分理解して臨むことが大切です。

Q 凍結卵子を使用しない場合は
どうすればよいですか？

A 医療機関へ廃棄の
手続き申請を行ってください

様々な理由で凍結卵子の使用をとりやめ、廃棄する決断をした際には、凍結卵子を保存している医療機関へ廃棄の意思表示が必要です。廃棄に関する手続き方法は医療機関ごとに異なりますので、自身の保存する医

療機関へ確認しましょう。

また、凍結卵子の保存期間の延長に関する通知を行わない医療機関も多くあります。保存期間を更新する際は、自分自身で判断し忘れずに連絡しましょう。

Q 性感染症は不妊の
原因になりますか？

A 男女ともに放置せず
早期受診&治療を！

性器クラミジア感染症と淋菌感染症は、重症化すると不妊症になる可能性がありますが高まる性感染症です。女性の場合、子宮に続く卵子の通り道である卵管が炎症を起こすと、子宮外妊娠や卵管性不妊を招くことも。また、これらの感染症は男性不妊の原因になるともいわれています。

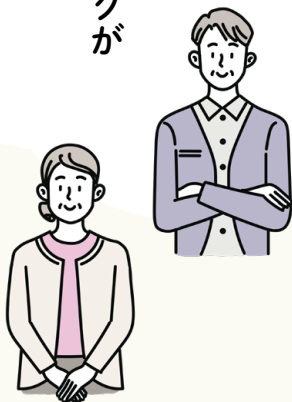
自覚症状がないうちに進むこともあるので、排尿痛やおりものの変化など、少しでも体に異変を感じたら、パートナーと一緒に受診し早期治療を心がけましょう。

Q 排卵誘発をする際の
自己注射について知りたいです！

A 自分自身と相談し
適切な選択を。

注射によって排卵誘発をする場合、医療機関によっては、病院で注射を打つか、自分で注射を打つ「自己注射」を選択することができます。排卵誘発剤の種類によっては、注射の回数が多くなるものもあります。頻

繁に通院することが困難な方にとっては、注射のためだけの来院をなくすことができる自己注射での排卵誘発は、有効な選択肢の一つといえます。自身のライフスタイルと相談して、無理のない方法を選びましょう。

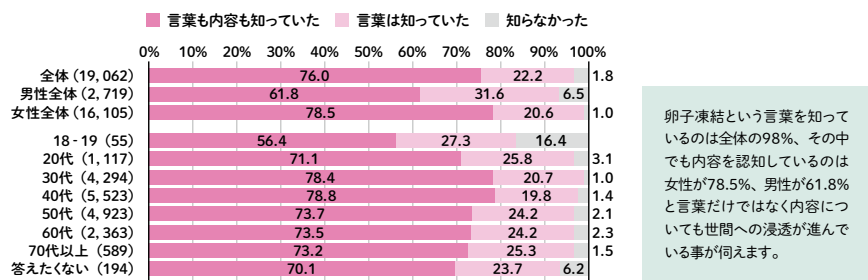


卵子凍結について、 都民のみなさんに聞いてみました！

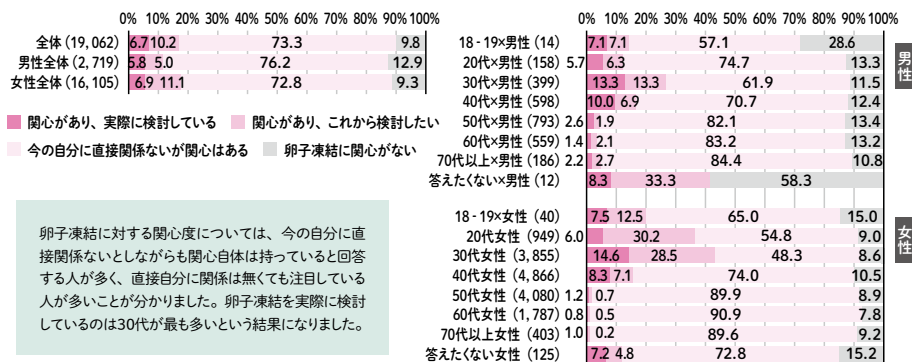
東京都では、都内在住の18歳以上の方を対象に、
LINEを通じてアンケートを行いました。結果を一部抜粋して紹介いたします。

アンケート：LINEアカウントアンケート（都民対象） 回答者：男性…2,719名 女性…16,105名 答えたくない…238名

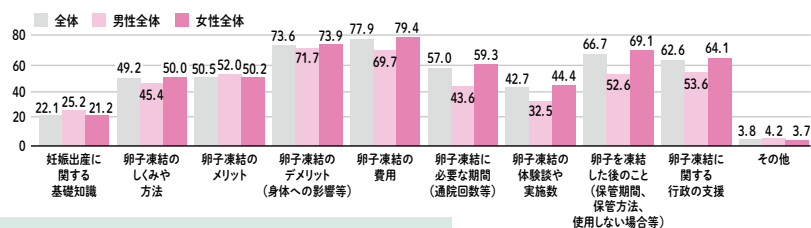
卵子凍結の認知度について



卵子凍結に対する関心度について



卵子凍結の具体的に興味を持っている項目



全体として、「卵子凍結の費用について」「身体への影響などのデメリット」などに対する関心が高い結果となりました。

経験者のリアルな声を集めました

卵子凍結の感想掲示板

既に卵子凍結を実施した方を対象に、
感想や経験談を聞きました！

自分の将来に
希望が持てるように
なった

気持ちに
余裕が生まれた

早くパートナーを
見つけたいと
思うようになった

思った以上に
費用がかかり、
厳しかった

休暇の取得等、
医療行為を受けるための
スケジュール調整が
大変だった

今の仕事や生活に、
より打ち込みやすくなった



信頼できる病院で後悔が無い選択肢を

今回、お世話になった病院は、医師や看護師さん達の説明やアドバイスが的確で信頼出来ると感じました。今後も診察や薬の処方などで定期的に通院したいです。資金に余裕が出来たら再度凍結を行い、後悔のないように備えたいと意識が変わりました。

女性のライフキャリアの選択肢を増やしたい

今回、卵子凍結を実施したことで、気持ちに余裕が生まれ、自分自身の将来に希望を持つことができました。卵子凍結は、働く女性のキャリアを後押ししたり女性の人生の選択肢を広げたりする良い機会だと思うので、今回の自分の経験を会社の後輩や友人にも伝えていきたいです。

採卵のタイミングの難しさを実感

これまで卵子凍結に興味を持っていたものの、仕事を理由に踏みとどまっていたのですが、東京都の助成制度を知り、卵子凍結へ踏み切ることができました。仕事と通院の両立に不安を感じておりましたが、思ったよりも身体的・精神的な負担がなく、結果として仕事も休まず採卵することができました。しかし、採卵が一番よい日に会社を休まず採卵日を調整することになったので、働きながら行うには、やむを得ないタイミングがあることも実感しました。今回の助成をきっかけに、卵子凍結への周囲の理解が深まることを願います。

自分自身の将来設計を組み立てるきっかけに

お守り代わりになればと卵子凍結を実施しましたが、医療行為を進めていく過程で、結婚・妊娠等について現実的に考える機会が多くあり、将来的なスケジュールを組み立てる大切さを強く感じました。また、都が開催する対象者向けオンライン説明会や医療機関で受けた説明の中で、卵子凍結よりも受精凍結のほうが妊娠の確率が高いということを知り、早くパートナーを見つかけたいと思うようになりました。

卵子凍結に向けて、 医療機関を選ぶ3つのポイント

卵子凍結を考えたとき、何を基準に病院を選べばいいか迷ってしまう方は多いのではないだろうか。卵子凍結は、体に負担がかかるだけでなく、時間も費用もかかります。後悔なく卵子凍結を行なうためには、理解を深め、自分にとっての必要性やリスクを見極めるのに加え、自分に合った病院を選ぶこともとても大切です。少しでも不安を軽くし、安心して実施できるように、医療機関を選ぶ上で重要な3つのポイントを紹介します！

医療機関を選ぶときの3つのポイント

Point
1
通いやすさ

卵子凍結は自分のペースのみでは進められません。卵胞の成長具合、ホルモンの状況などによつては、仕事や他の予定よりも優先させなければならぬことも出てきます。平均5〜6回の通院が必要となりますから、医療機関は自分が通いやすい立地を選びましょう。自宅や職場等から医療機関までの経路や交通手段、かかる時間、マイカーを利用する場合は駐車場の有無、通院にかかる費用なども合わせて確認しておくといいでしょう。

Point
2
費用

卵子凍結は保険適用されないため、全額自己負担となります。費用やプランは医療機関によつて異なり、採卵・凍結・保管までがセットプランになっているところもあれば、医療行為ごとに請求されるところもあり、総額で平均30万円〜60万円ほどかかります。東京都では要件を満たす方を対象に、卵子凍結に係る費用の助成と、凍結卵子を使用した生殖補助医療への助成を行っています。東京都の助成制度については20ページに詳しく記載していますので、ご覧ください。

Point
3
実績

凍結卵子を用いて妊娠を目指す際には、融解した卵子を受精させ、受精卵（胚）を移植します。受精の実績の多さは安心につながります。また、卵子凍結にはさまざまな不安がつきものです。信頼できる医師やスタッフがいるか等も、クリニック選びの重要なポイントです。総合的に評価して選びましょう。

卵子凍結経験者にきいた 医療機関選択の決め手

都の登録医療機関において卵子凍結を完了した方に、選んだ理由と気になった点について伺いました！

医療機関を選んだ理由

- 1位 **立地の利便性が高かったから**
- 2位 **卵子凍結の実績が豊富だったから**
- 3位 **SNSを含むネット上の評価が高かったから**
- 4位 **友人・知人・家族にすすめられたから**
- 5位 **医療機関が開催するセミナー等に参加して良かったから**

まずは、卵子凍結を実施した医療機関を選んだ理由について、複数の選択肢から当てはまるものを3つまで選んでもらったところ、「立地の良さ」が第1位に。自宅や職場から通いやすいクリニックを選んでいる人が多いようです。

また、「実績の多さ」で信頼できる医師やスタッフがいるかどうかを判断している人が多いようです。3位の「ネット上の評判」とは、倍近い差をつけています。そのほか「同じ医療機関でほかの診察や治療を受けたいと考えているから」などの声もあり、費用よりも診療内容や安心感を重視していることがわかりました。

医療機関へこんな意見もありました

- 1位 **費用を安くしてほしい**
- 2位 **希望は特にない**
- 3位 **医療行為等について事前に丁寧に説明を**
- 4位 **料金体系をわかりやすくHP上に示してほしい**
- 5位 **成績や実績をHP等に公表してほしい**

一方、卵子凍結を実施した医療機関への希望を尋ねたところ、こちらは「費用」についてが1位に。実績重視でクリニックを選んだものの、やはり費用負担が重いと感じる人が多いようです。

また、「卵子凍結の料金体系をわかりやすくHP上に示してほしい」「これまでの成績や実績をHP等に公表してほしい」「担当医師や医療スタッフの資格情報等を事前に確認できるようにしてほしい」などの声も多く、医療機関を選ぶ際には、各医療機関のホームページをよく見て研究していることがわかりました。

登録医療機関一覧

助成対象要件の一つである「東京都の登録医療機関」とは、卵子凍結や凍結卵子を使用した生殖補助医療を希望する方が安全・安心に医療行為を受けられるよう、東京都の登録基準を満たしている医療機関です。
あなたのライフスタイルに合った信頼できる医療機関を探してみてください。

所在区市町村	名称	所在地	電話番号
千代田区	神田ウィメンズクリニック	千代田区鍛冶町 2-8-6 6F	03-6206-0065
	杉山産婦人科 丸の内	千代田区丸の内 1-6-2 新丸の内センタービル 5F	03-5222-1500
	医療法人財団小畑会 浜田病院	千代田区神田駿河台 2-5	03-5280-1166
	あざひレディースクリニック	千代田区神田佐久間町 1-13 チョムチョム秋葉原 10 階	03-3251-3588
中央区	さくら・はるねクリニック銀座	中央区銀座 1-5-8 Ginza Willow Avenue BLDG 2F・6F	03-5250-6850
	医療法人社団永遠幸 NaturalARTClinic 日本橋	中央区日本橋 2-7-1 東京日本橋タワー 8 階	03-6262-5757
	医療法人オーク会 オーク銀座レディースクリニック	中央区銀座 2-6-12 OkuraHouse7F	0120-009-345
	医療法人社団楠原ウィメンズクリニック	中央区銀座 5-6-2 銀座七宝ビル 6F	03-6274-6433
	医療法人社団真高会 両角レディースクリニック	中央区銀座 2-5-11 V88 ビルディング 3・4 階	03-5159-1101
	銀座こころのレディースクリニック	中央区 1-3-9 マルイト銀座ビル 2 階	03-5159-2077
	医療法人 RCT 会 リプロダクションクリニック東京	港区東新橋 1-5-2 汐留シティセンター 3 階	03-6228-5351
	京野アートクリニック高輪	港区高輪 3-13-1 高輪コート 5F	03-6408-4124
	医療法人社団永遠幸 新橋夢クリニック	港区新橋 2-5-1 EXCEL 新橋 3F~7F	03-3593-2121
	東京 AMH クリニック銀座	港区新橋 1-9-5 KDX 新橋駅前ビル 2 階	03-3573-4124
港区	表参道 ART クリニック	港区北青山 3-11-7 Aoビル 11 階	03-6433-5461
	医療法人社団神徳会 芝公園かみやまクリニック	港区芝 2-9-10 ダイユビル 1 階	03-6414-5641
	東京ハートクリニック	港区南青山 5-4-19 ジ・アッパーレジデンシース・ミナミアオヤマ 1F	03-5766-3660
	浅田レディース品川クリニック	港区港南 2-3-13 品川フロントビル 3F	03-3472-2203
	医療法人財団順和会 山王病院	港区赤坂 8-10-16	03-6864-0489
	赤坂見附宮崎産婦人科	港区元赤坂 1-1-5 富士陰ビル 8 階	03-3478-6443
	にしたん ART クリニック品川院	港区港南 2-15-2 品川インテリシティ S&R 棟 5 階	03-6712-3355
	にしたん ART クリニック新宿院	新宿区新宿 3-2-1 ヒューリック新宿ビル 10 階	03-6457-7933
新宿区	東京医科大学病院	新宿区西新宿 6-7-1	03-3342-6111
	加藤レディースクリニック	新宿区西新宿 7-20-3 ウェストゲート新宿ビル	03-3366-3777
	Shinjuku ART Clinic	新宿区西新宿 6-8-1 住友不動産新宿オークタワー 3 階	03-5324-5577
	医療法人社団杉一會 杉山産婦人科新宿	新宿区西新宿 1-19-6 山手新宿ビル 1 階から 4 階	03-5381-3000
文京区	東京医科大学歯科大学病院	文京区湯島 1-5-45	03-3813-6111
	東京大学医学部附属病院	文京区本郷 7-3-1	03-3815-5411
	順天堂医院	文京区本郷 3-1-3	03-3813-3111
台東区	秋葉原 ART Clinic	台東区上野 1-1-12 プライム末広町ビル 3F	03-5807-6888
江東区	木場公園クリニック	江東区木場 2-17-13 亀井ビル 5,6,7 階	03-5345-4122
品川区	五の橋レディースクリニック	江東区亀戸 6-26-5 日土地亀戸ビル 8 階	03-5836-2600
	医療法人社団豊妻会 はなおか IVF クリニック品川	品川区大崎 1-11-2 ゲートシティ大崎イーストタワー 1F	03-5759-5112
目黒区	京野アートクリニック品川	品川区北品川 5-15-4	03-6277-4124
	医療法人社団徳真会 とくおかレディースクリニック	目黒区中根 1-3-1 三井住友銀行都立大学駅前ビル 6F	03-5701-1722
大田区	東邦大学医療センター大森病院	大田区大森西 6-11-1	03-3762-4151
	医療法人社団アート会 キネマアートクリニック	大田区蒲田 5-28-18 京急醍醐共同開発ビル 3 階	03-5480-1940
	藤田医科大学・羽田クリニック	大田区羽田空港 1-1-4 羽田インベションシティ Zone A	03-5708-7830
	医療法人社団陽陽会 三軒茶屋 ART レディースクリニック	世田谷区三軒茶屋 1-37-2 三茶ビル 5 階	03-6450-7588
世田谷区	田園都市レディースクリニック二子玉川	世田谷区玉川 2-24-24 センソ玉川 5 階	03-3707-2455
	医療法人社団ローズレディースクリニック	世田谷区等々力 2-3-18	03-3703-0116
	医療法人社団栄賢会 梅ヶ丘産婦人科	世田谷区梅丘 1-33-3	03-3429-6036
	三軒茶屋ウィメンズクリニック	世田谷区太子堂 1-12-34-2F	03-5779-7155
渋谷区	桜十字ウィメンズクリニック渋谷	渋谷区宇田川町 3-7 ヒューリック渋谷公園通りビル 4 階	03-5728-6626
	医療法人社団鳳凰会 フェニックス アート クリニック	渋谷区千駄ヶ谷 3-12-18	03-3405-1101
	グレイス杉山クリニック SHIBUYA	渋谷区渋谷 1-23-16 cocotiSHIBUYA5 階	03-6427-5670
	医療法人社団曉慶会 はらメディカルクリニック	渋谷区千駄ヶ谷 5-8-10 蔵ビル 2 階	03-3356-4211
杉並区	toroh clinic	渋谷区恵比寿 4-3-14 恵比寿 SS ビル 8 階	03-6447-7910
	ファティティクリニック東京	渋谷区東 3-13-11-1F	03-3406-6868
	アートラボクリニック渋谷	渋谷区宇田川町 33-6 渋谷フラッグ 8 階	03-3780-8080
	明大前アートクリニック	杉並区和泉 2-7-1 甘酒屋ビル 2 階	03-3325-1155
豊島区	池袋えざきレディースクリニック	豊島区池袋 2-13-1 池袋岸ビル 4 階	03-5911-0034
	慶堂クリニック	豊島区東池袋 1-12-8 富士喜ビル 4 階	03-3987-3090
荒川区	医療法人社団愛慈会 松本レディース IVF クリニック	豊島区東池袋 1-13-6 ロクマルゲート IKEBUKURO 5・6F	03-5958-5633
	日暮里レディースクリニック	荒川区西日暮里 2-20-1 ステーションポートタワー 5F	03-5615-1181
足立区	北千住 ART クリニック	足立区千住 1-18-9 タワーフロント北千住 4F	03-6806-1808
武蔵野市	花みずきウィメンズクリニック吉祥寺	武蔵野市吉祥寺本町 1-23-1 KS23ビル 6,7 階	0422-27-2965
	うすだレディースクリニック	武蔵野市吉祥寺本町 2-4-14-3F	0422-28-0363
調布市	ウィメンズクリニック神野	調布市国領町 3-11-7	042-480-3105
国分寺市	貝原レディースクリニック	調布市布田 1-29-2 ビルディング川口 4 階	042-426-1103
	国分寺ウーマンズクリニック	国分寺市本町 4-1-9 本町クリスタルビル 5 階	042-325-4124

※一覧は2024年4月1日時点の登録状況です。最新の一覧は東京都福祉局ホームページよりご確認ください。
<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/shussan/ranshitouketsu/touketsu/gaiyou.html>



東京都の助成制度の紹介

卵子凍結を考えている都民の方へ、
東京都の行っている助成制度について紹介します！

卵子凍結に係る費用の助成

加齢等による妊娠機能の低下を懸念する場合に行う
卵子凍結に係る費用を助成します。

対象者

東京都に住む18歳から39歳までの女性（採卵を実施した時点における年齢）

※対象要件等の詳細は東京都福祉局HPでご確認ください。

<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/shussan/ranshitouketsu/touketsu/gaiyou.html>



下記に当てはまる方は本事業の対象外となります。

- ・すでに不妊症の診断を受けており、不妊治療を目的とした採卵・卵子凍結を行う方
- ・東京都若年がん患者等生殖機能温存治療費助成事業（小児・AYA世代のがん患者等の妊孕性温存療法研究促進事業）の対象となる方

助成額

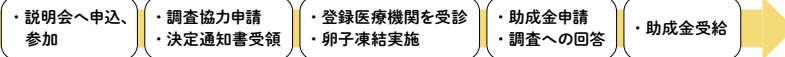
卵子凍結を実施した年度 **上限20万円**

次年度以降、保管更新時の調査に回答した際に、1年ごと一律2万円（令和10年度まで実施）

対象となる医療行為

採卵準備のための投薬・採卵・卵子凍結

助成金支給までの流れ



凍結卵子を使用した生殖補助医療への助成

加齢等の影響を考慮して作成した凍結卵子を使用した
生殖補助医療に係る費用を助成します。

対象者

妻の年齢が43歳未満の夫婦（事実婚含む）で
凍結卵子を使用した生殖補助医療を受ける方

※対象要件等の詳細は東京都福祉局HPでご確認ください。

<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/shussan/ranshitouketsu/shiyou/index.html>



助成額

(1) 凍結卵子を融解し、受精を行った場合：1回につき**上限25万円**

(2) 「以前に凍結卵子を融解し作成した凍結胚」を融解して胚移植した場合：1回につき**上限10万円**

対象となる医療行為

卵子融解・授精・胚培養・胚凍結・胚移植・妊娠確認



東京都

発行 福祉局子供・子育て支援部家庭支援課
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号
電話 03-5320-4362

令和6年3月発行

登録番号(6)53