

プレコンセプションケア

～自分の今の健康、将来の健康を考えよう～



プレコンセプションケアとは

プレ (Pre) は「～の前の」、コンセプション(Conception)は「受胎・妊娠」、という意味で「妊娠前からの健康づくり」を意味します。プレコンセプションケア(Preconception care)とは、若い男女が将来の妊娠や出産を意識して、日々の生活や健康に向き合うことです。

早い段階から正しい知識を得て健康的な生活を送ることで、将来の健やかな妊娠や出産につながり、未来のこどもの健康の可能性を広げます。

なぜプレコンセプションケアが大切なのか

➤ リスクのある妊婦の増加

若い女性のやせと肥満の増加、出産年齢の高齢化などから、リスクの高い妊娠が増加しています。プレコンセプションケアを行って、妊娠前にリスクを減らしていくことが、健やかな妊娠・出産や生まれてくる赤ちゃんの健康につながります。

➤ 不妊の増加

「生理不順を放置していた」「生理痛をがまんしていた」などが将来の不妊の原因となることがあります。妊娠や出産に関する正しい知識を得て行動し、将来の不妊のリスクを減らしましょう。



➤ 性や生殖に関する知識の不足

痩せや肥満、喫煙などはハイリスク妊娠（流産、早産、先天性異常など）の原因となります。男女に関わらず妊娠前から自身の健康状態を把握して、早めにケアを行うことが大切です。

プレコンセプションケアの目的

- ① 若い世代の男女の健康を増進し、より質の高い生活を送ること
- ② 若い世代の男女が将来がより健康になること
- ③ ①の実現によって、より健全な妊娠・出産のチャンスを増やし、次世代のこどもたちをより健康にすること





◆ 適正体重

やせも肥満も、不妊や妊娠・出産のリスクを高めます。男性の肥満も不妊のリスクを高める報告があり、注意が必要です。

適正体重を維持しましょう。

BMIの計算と判定

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重} \text{ [kg]}}{\text{身長} \text{ [m]} \times \text{身長} \text{ [m]}}$$

25以上	太っている
18.5～24.9 (理想値は22)	標準の範囲
18.5未満	やせている

◆ 食事

1日3回バランスのとれた食事を心がけましょう。若い女性では「やせ」の割合が高く、エネルギーや栄養素の摂取不足が心配されます。主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事を心がけましょう。



バランスの良い食事とは・・・

- 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
炭水化物の供給源であるごはんやパン、めん類などを主材料とする料理を主食といいます。
- 「不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理を副菜といいます。
- 「主菜」を組み合わせでたんぱく質を十分に
たんぱく質は、からだの構成に必要な栄養素です。主要なたんぱく質の供給源の肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理を主菜といいます。
- 「乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に
日本人女性のカルシウム摂取量は不足しがちであるため、妊娠前から乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを摂るよう心がけましょう。



こんな食習慣は見直しが必要

- ✓ 朝食を抜きがち
- ✓ 野菜ばかりの食事
- ✓ 食事量を極端に制限
- ✓ おかしの食べすぎ

◆ 運動

適度な運動は、適正体重の維持に役立ちます。プレコンセプションケアでは、息がはずみ、汗をかく程度の運動を1週間に150分行うことが推奨されています。まずは、運動を習慣にすることが大切です。

例：早歩き、お家ヨガ、テレビ体操、筋トレ…



◆ 睡眠

個人差や環境にもよりますが、理想的な睡眠時間は6～8時間。良質な睡眠をとるには、生活リズムを整えたり、寝る前に入浴などで体温をあげリラックスしたりするなど、睡眠環境を整えることが大切です。良質な睡眠を目指して心身ともにリフレッシュしましょう。

◆ 飲酒

お酒は適量ならば緊張やストレスを和らげたり血行を促進したりするなどの効果がありますが、飲みすぎには要注意。

<節度ある適度な飲酒量>



日本酒
1合



ワイン
180ml



ビール
500ml



チューハイ
350ml

◆ 喫煙

不妊や流産、早産、低出生体重児のリスクを高めます。また、受動喫煙も健康に影響を及ぼすため、家族やパートナーの禁煙も大切です。

妊娠を考えている人、妊娠中の人は喫煙をやめましょう。



◆ 健康診断、がん検診、予防接種

生活習慣病や早期のがんは、自覚症状のない場合が多い病気です。定期的な健診（検診）によって、自分たちの体の状態を把握しておくことで、妊娠合併症や低出生体重児などの赤ちゃんの健康リスクの予防することができます。

プレコンセプションケアにおいて、予防接種も極めて重要です。感染症から完全に身を守ることはできませんが、打つことで予防できるものもあります。適切なワクチン接種は、単に今のあなたの健康を守るだけでなく、将来のあなたも、また妊娠して生まれてくる赤ちゃんの健康も守ることができる第一歩となります。



プレコンセプションケア・チェックシート

女性用

もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから始めて、1つずつチェック項目を増やしていきましょう。

- ☐ 適正体重をキープしよう。
- ☐ 禁煙する。受動喫煙を避ける。
- ☐ アルコールを控える。妊娠したら禁酒する。
- ☐ バランスの良い食事をこころがける。
- ☐ 食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取しよう。
- ☐ 150分/週運動しよう。こころもからだも活発に。
- ☐ ストレスをためこまない。
- ☐ よい睡眠をとろう。
- ☐ 感染症から自分を守る。(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)
- ☐ ワクチン接種をしよう。(風疹・インフルエンザなど)
- ☐ パートナーと一緒に健康管理をしよう。
- ☐ 危険ドラッグを使用しない。
- ☐ 有害な薬品を避ける。
- ☐ 生活習慣病をチェックしよう。(血圧・糖尿病・検尿など)
- ☐ がんのチェックをしよう。(乳がん・子宮頸がんなど)
- ☐ HPV ワクチンを接種したか確認しよう。
- ☐ かかりつけの婦人科医をつくろう。
- ☐ 持病と妊娠について知ろう。(薬の内服についてなど)
- ☐ 家族の病気を知っておこう。
- ☐ 歯のケアをしよう。
- ☐ 計画：将来の妊娠・出産をライフプランとして考えてみよう。



男性用

男性にもプレコンセプションケアが必要です！男性も以下の項目をチェックし、健康維持につとめて赤ちゃんのしやすい体質になりましょう。

- ☐ バランスの良い食事をこころがけ、適正体重をキープしよう。
- ☐ たばこや危険ドラッグ、過度の飲酒はやめよう。
- ☐ ストレスをためこまない。
- ☐ よい睡眠をとろう。
- ☐ 生活習慣病やがんのチェックをしよう。
- ☐ パートナーと一緒に健康管理をしよう。
- ☐ 感染症から自分とパートナーを守る。(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)
- ☐ ワクチン接種をしよう。(風疹・おたふくかぜ・インフルエンザ・HPV ワクチンなど)
- ☐ 自分と家族の病気を知っておこう。
- ☐ 計画：将来の妊娠・出産やライフプランについてパートナーと一緒に考えてみよう。