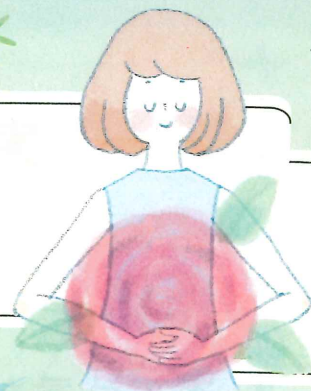


女性・カップルの
新常識に

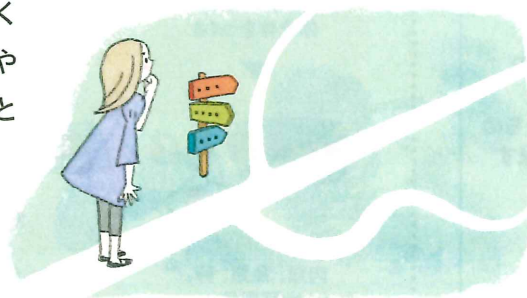
プレコンセプションケア

監修 小川真里子（東京歯科大学市川総合病院 産婦人科 准教授）



プレコンセプションケア（プレコン）とは

プレ（前）コンセプション（妊娠）で、“妊娠前”のヘルスケアという意味。若い男女が将来どんな人生を送りたいのかを考えて、今の自分の体の状態や生活と向き合うことをいいます。プレコンの実践は、いつか子どもを望んだ時に健やかな妊娠・出産ができる可能性を増やすだけでなく、心と体が大きく変化していく40・50代、60代以降を健やかで充実したものにもつな갑니다。



自分の選択を守ろう

「〇年後はこうなりたい」と人生設計を立てていても、人や社会との関わりの中で新しい道を見つけたり、違う道を選んだりすることは大いにあり得ます。そうなった時に望んだ道を選ぶよう、選べなくて後悔しないよう、若いうちから備えておくことが大切です。プレコンは、子どもを持つ持たないにかかわらず、あなたの人生をより豊かにするための道しるべといえます。

プレコンが大切とされる背景

不妊やハイリスク妊娠が増加傾向にある昨今では、早いうちからその原因や自分の健康状態を把握して、ケアを始めることが大切です。女性側の要因として知っておきたいポイントは次の通り。

月経トラブルの放置

正常な月経は健康な体である証。右記のどれか一つでも当てはまったら婦人科を受診しましょう。子宮の病気や排卵が起きていない可能性があります。

- ☐ 3カ月以上月経がきていない（無月経）
- ☐ 月経周期がバラバラ、28～32日周期でない
- ☐ 鎮痛剤が効かないほど月経痛が重い
- ☐ 月経が1～2日で終わる、または、8日以上続く

“やせ”の女性の増加

やせ過ぎは、貧血やうつといった病気だけでなく、不妊や低出生体重児※のリスクも高めます。特に、日本は小さく生まれる赤ちゃんの割合が高い国。その大きな原因の一つが“やせ”だといわれています。

※2500g未満で生まれた赤ちゃんで、発育・発達の遅延や、肥満、糖尿病などの病気にかかるリスクが高くなる。

男女ともに「生殖」に関する知識がないこともプレコンが推奨される背景にあります。あなたは卵巣・精巣の役割や高齢出産のリスクについてきちんと知っていますか？自分とパートナーの体について正しい知識を身に付けてケアを始めましょう。

一緒に考えよう

男性だってプレコン

妊娠というワードがあると、女性だけの話だと捉えられがちですが、プレコンは、生涯を健康で充実したものにするためのもの。不妊の原因の半分は男性にもあるといわれている今、将来の妊娠や体の変化に備えた学習や予防にともに取り組むことが、若者に推奨されています。



実践したい / 女性のためのヘルスケア

過度なダイエットや喫煙・飲酒習慣など、「若いから無理をしてもいい」ではなく、
若いうちから無理をしない健康的な習慣を身に付けることが大切です。
それは、あなたやあなたの周りの人の健康や幸福につながっていくはずです。

1 適正体重をキープする

やせ過ぎは、無月経や月経不順だけでなく、流産・早産、低出生体重児のリスクも高めます。もちろん、太り過ぎも不妊や妊娠糖尿病につながるため、“やせ”でも“肥満”でもないちょうど良い体重のキープが大切です。

あなたのBMIを確認してみましょう

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

※BMI (Body Mass Index) は、肥満の度合いを表す指標です。

18.5未満 やせ

18.5~24.9 普通

25以上 肥満

BMI値「普通」のキープは、
次の世代の子どもたちの健康にもつながります



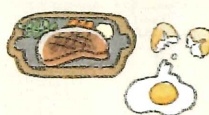
2 栄養バランスを整える

やせることを優先して栄養不足、エネルギー不足に陥っている女性が多くいます。1日3回食事を取り、若い世代で不足しがちな栄養素をしっかり摂取しましょう。

意識して取りたい栄養素

たんぱく質

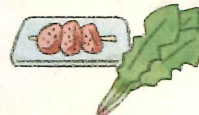
筋肉、髪、爪、
臓器など
体全体をつくる



肉類、魚類、卵、
大豆製品、
乳製品などに豊富

鉄分

赤血球の材料、
全身に酸素を運ぶ



レバー、赤身の魚、
緑黄色野菜、
豆類などに豊富

カルシウム

丈夫な骨や
歯をつくる



乳製品、大豆製品、
小魚、海藻類などに
豊富

3 体を動かす

プレコンでは、1週間あたり計150分程度、少し息がはずむくらいの運動が目安とされています。筋肉が増えると、血行や代謝が改善する、骨が丈夫になるなどの健康効果だけでなく、引き締まった健康的な体が得られます。

ヨガ

オンラインを
活用して

ウォーキング

通勤時や
ランチ後に

筋トレ

手軽にできる
ものから

4 たばこを遠ざける

たばこはがんや心臓病など多くの病気を引き起こすだけでなく、男女ともに不妊のリスクを高めます。また、妊娠中の喫煙・受動喫煙は赤ちゃんの命を危険にさらします。

女性

不妊、
流産・早産、
死産など

男性

不妊、
ED (勃起不全)
など

赤ちゃん

乳幼児突然死症候群、
低出生体重児
など

▷ 受けていますか？ ワクチン・検診

健康を管理するために、まずはかかりつけ婦人科医を持ちましょう。各ライフステージで適切なケアを提供してくれます。また、自分の母子健康手帳を確認して、風疹などの感染症のワクチンの接種歴の確認を。未接種のワクチンがあれば、予防接種の受診をご検討ください。その他、子宮頸がんや乳がん検診、梅毒やクラミジアなどの性感染症の検査も忘れずに。

