



令和4年度 厚生労働省母子保健指導者養成研修
研修4 性と健康の相談（プレコンセプションケア）に関する研修
10:05～11:05

「誰一人取り残さない」すべての若い男女に健康を

妊娠前の健康管理 (プレコンセプションケア)

国立成育医療研究センター

周産期・母性診療センター母性内科

荒田 尚子



～もつとすてきな自分に そして未来の家族のために～

■プレコンセプションケアは社会的課題

- ・持続可能な社会を作る上で、プレコンセプションケアは重要な取り組みの一つです。



「プレコンセプションケア」とは？

女性やカップルを対象として将来の妊娠のための健康管理を促す取組

成育の概念



安心・安全で健やかな妊娠・出産、産後の健康管理を支援するため、**プレコンセプションケア**の実施などの支援を求める者や、支援が必要と認められる成育過程にある者等に対して適切に支援を実施するなど、需要に適確に対応した切れ目のない支援体制を構築する。

成育医療等の提供に関する施策の総合的な推進に関する基本的な方針（2021年2月）

若い男女がより健康になって輝き続けるために
=広い意味での「プレコンセプションケア」が必要

Conceive (コンシーブ) = 『宿る』

女性やカップルに将来の妊娠のための健康管理を提供すること

プレコンセプションケアの目的

1. プレコンセプションケアによって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より健康になること
3. より健全な妊娠・出産のチャンスを増やし、次世代の子どもたちをより健康にすること

■プレコンセプションケアに関する世界と日本の状況

世界は、周産期死亡率、
妊産婦死亡率の改善のため
にプレコンセプション
ケアに力をいれてきた!!

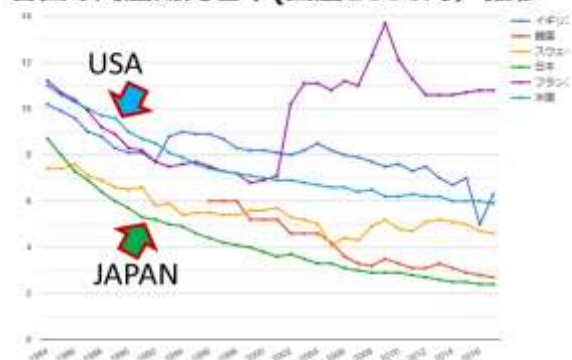


3.4



3.3

各国の周産期死亡率(出産1000対) 推移



周産期死亡率

1,000 出生あたり

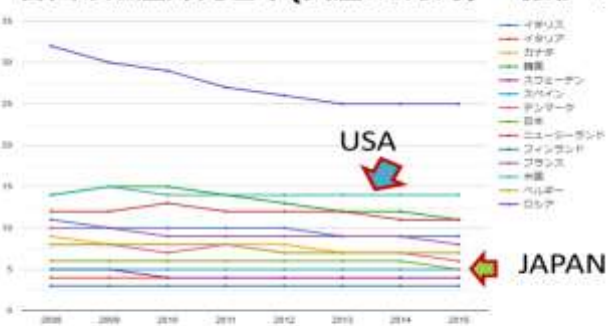
厚生労働省
2019

母体死亡率

100,000出生あたり

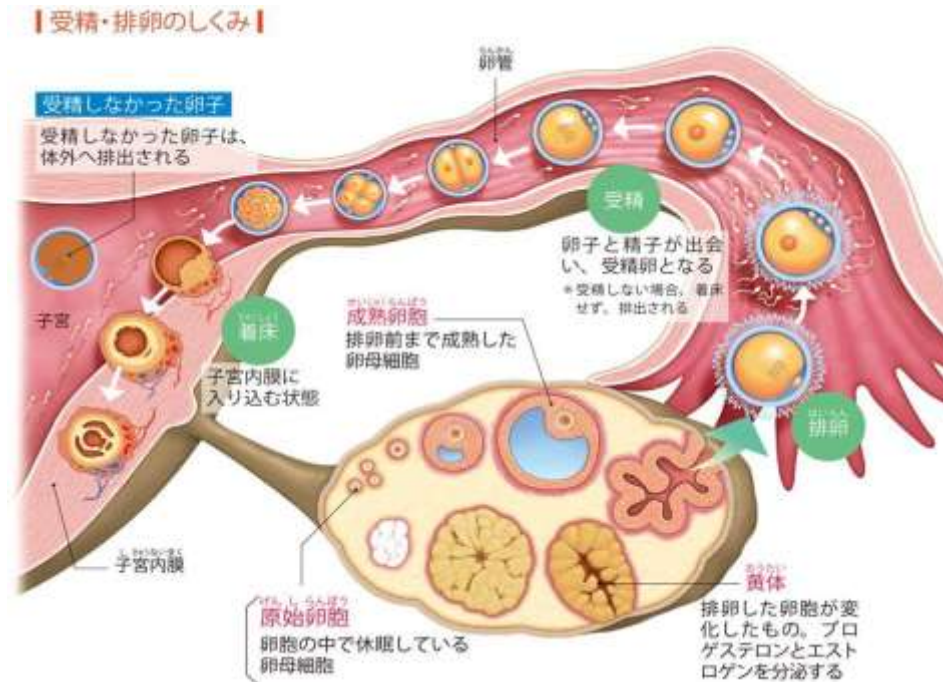
厚生労働省
2019

各国の妊産婦死亡率(出産10万対) 推移



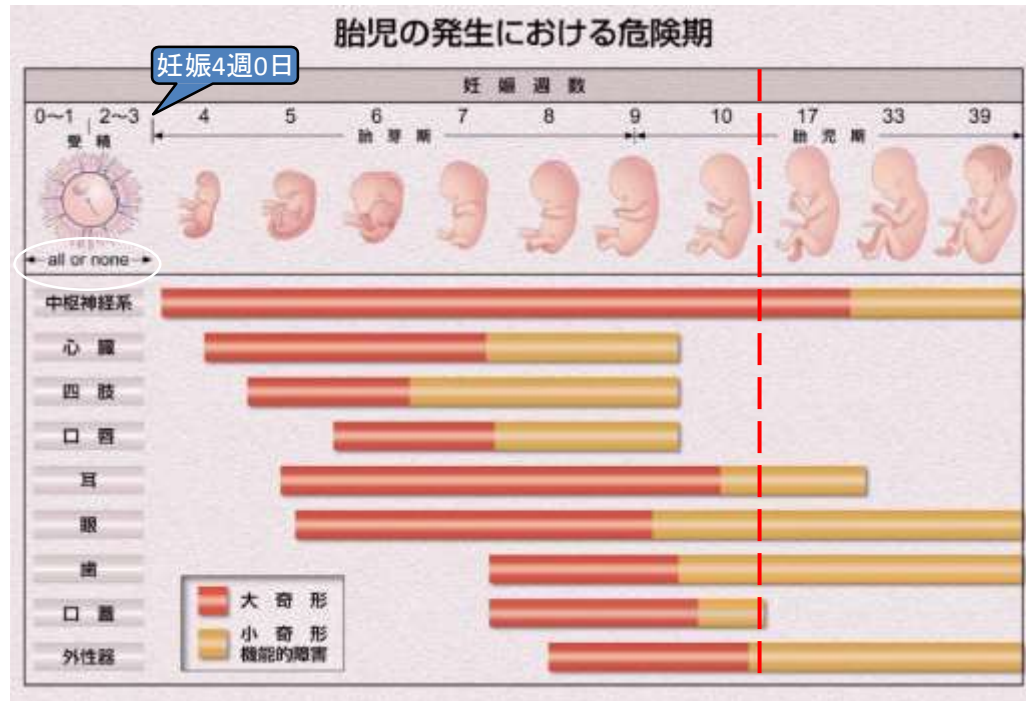
資料: GLOBAL NOTE 出典: OECD

■ 妊娠とは



出典：株式会社法研
「からだと病気のしくみ図鑑」

■ 妊娠とは



妊娠と授乳 改訂3版 南山堂、2020より

■なぜプレコンセプションケアが必要なのか？

妊娠前からの生活習慣や病気が『妊娠・出産・赤ちゃんの健康』に影響する

① 感染症や薬剤



② 肥満ややせ



③ タバコ



④ アルコール



⑤ 葉酸摂取の不足



⑥ 妊娠前からの医学的に問題となる状態 (糖尿病、甲状腺機能異常、高血圧症など)



■なぜプレコンセプションケアが必要なのか？

妊娠・出産の問題は赤ちゃんのその後の健康状態に影響する

6%

早産で生まれる

10%

低出生体重（2500g未満）で生まれる

2-3%

先天異常（構造の異常）をもって生まれる

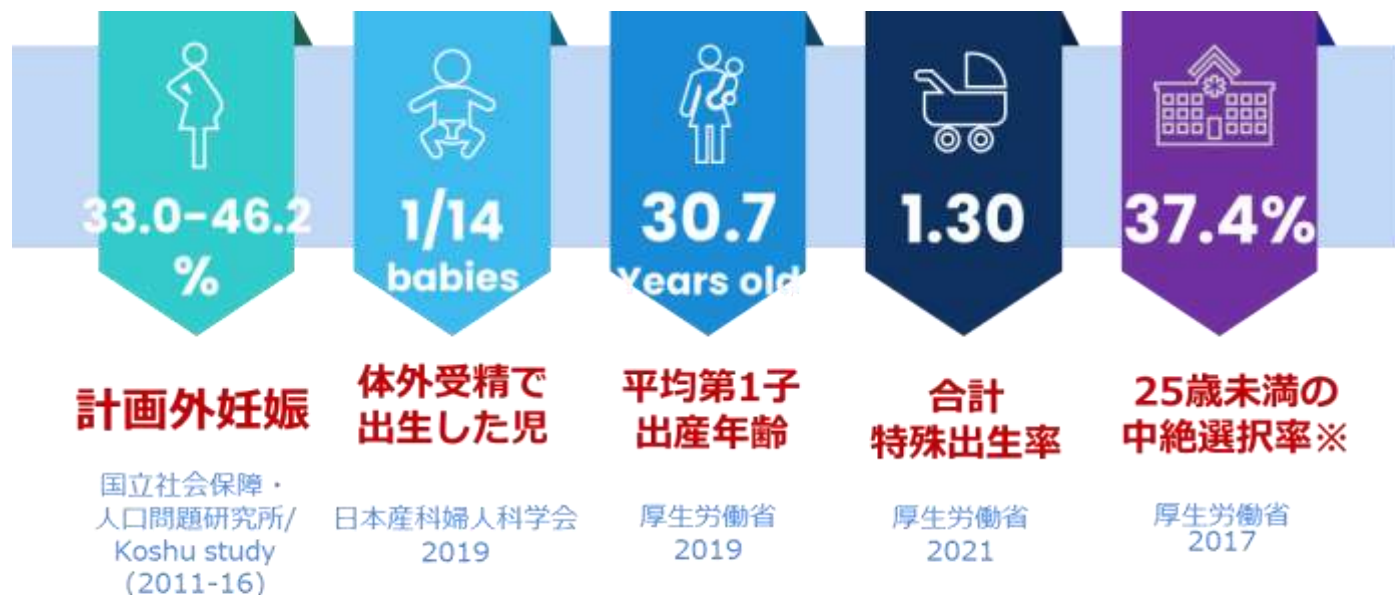


周産期死亡（満22週～生後1週以内の赤ちゃんの死亡）の

36.4%

母体の病態による影響、あるいは母体の妊娠合併症による影響が原因

■プレコンセプションケアに関する日本の状況



※ (人口妊娠中絶数 / 人口妊娠中絶数 + 出生数) × 100%

■なぜ“日本で”プレコンセプションケアが必要なのか？

- 1 若い女性の栄養や活動性の問題
- 2 ヘルスリテラシーが低い
- 3 予防すべき先天異常を予防できていない
- 4 社会的問題

■なぜ“日本で”プレコンセプションケアが必要なのか？

1 若い女性の栄養の問題

やせと肥満の二極化が始まっている

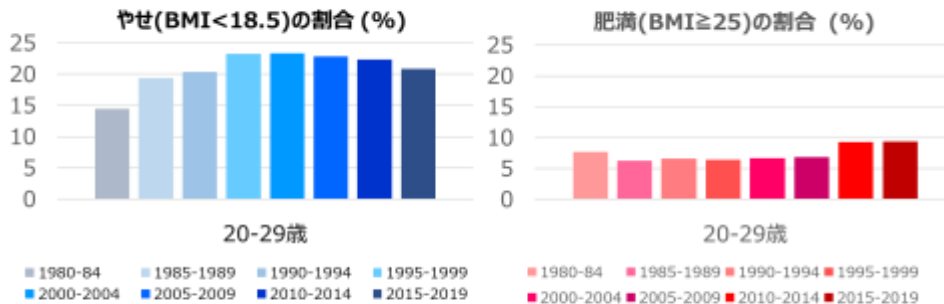
やせ

赤ちゃんの出生体重 ↓
 赤ちゃんの将来の高血圧、糖尿病、心臓病リスク ↑

肥満

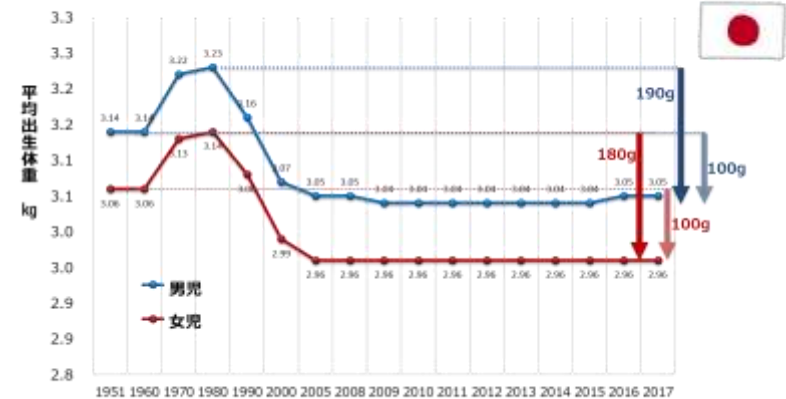
リスク：妊娠合併症
 世代を超えた肥満に起因する疾病の継承

若い女性の「やせ」が増加。20歳代ではこの10年「やせ」はやや減る傾向、20歳代の肥満はこの10年やや増加



厚生労働省 平成30年国民健康・栄養調査より作成

日本で生まれる赤ちゃんの体重は、親世代から180~190g、祖父母世代から100g減っている



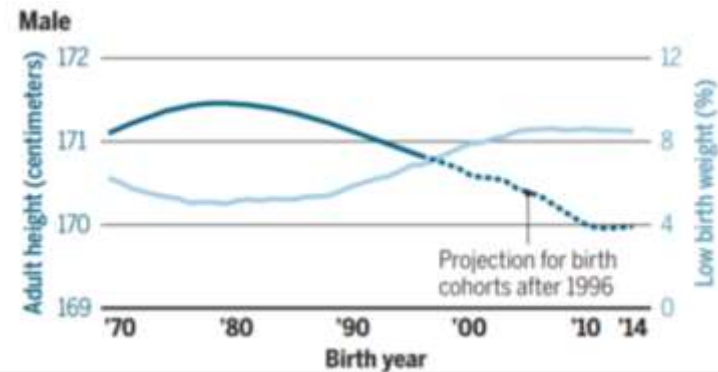
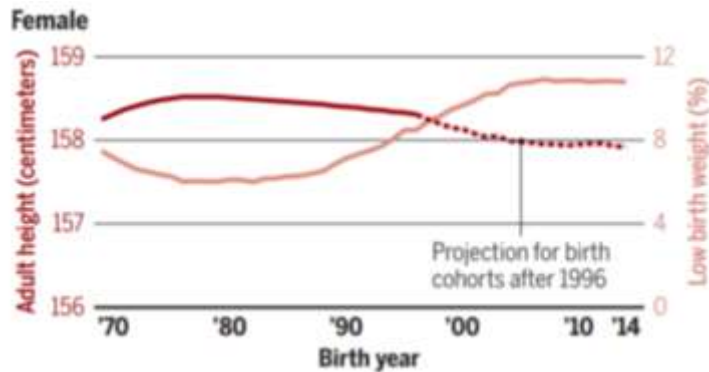
厚生労働省 人口動態統計より作成

日本の若い女性の栄養不良や活動性の低下からやせが増えて赤ちゃんの出生体重が減っている
 一方で肥満も増加傾向にある

■ 日本人は出生体重減少とともに最終身長も低くなってきている

Staying slim during pregnancy carries a price

Dennis Normile DOI: 10.1126/science.361.6401.440 Science 361 (6401), 440, 2018



N. MORISAKI, ET AL., *JOURNAL OF EPIDEMIOLOGY AND COMMUNITY HEALTH* 10.1136/JECH-2017-209266 (2017), ADAPTED BY J. YOU/SCIENCE

■なぜ“日本で”プレコンセプションケアが必要なのか？

2 ヘルスリテラシーが低い

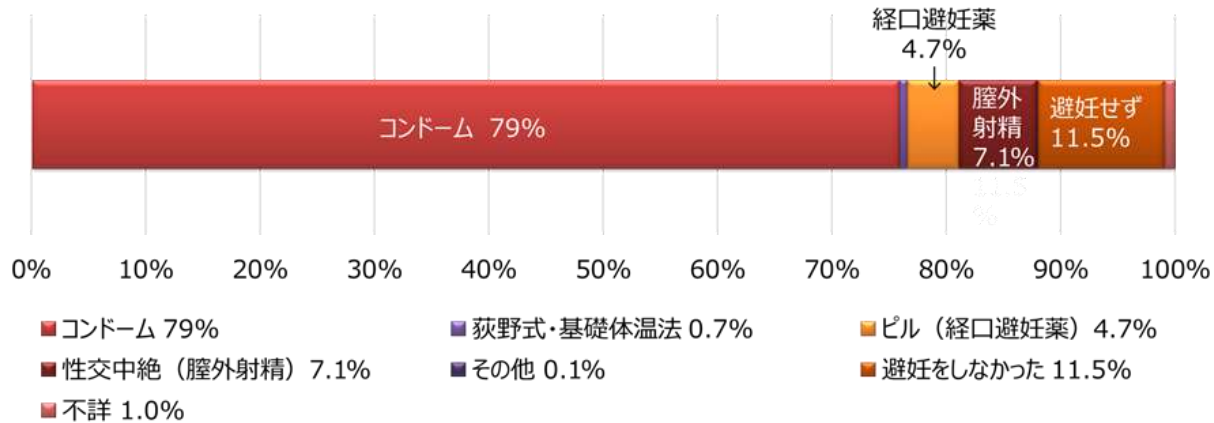
日本は、性と生殖に関する教育が**国際標準に立ち遅れている**

1. ワクチン接種率・がん検診率↓
2. 月経にまつわる諸健康問題
3. 子宮頸がん予防ワクチン接種の積極的な接種勧奨の一時差し控え
4. 女性の健康は女性自身で守る意識の低さ(特に避妊や性感染症に対して)
5. 妊娠前、妊娠中、産後の女性の**高喫煙率**

■なぜ“日本で”プレコンセプションケアが必要なのか？

女性の健康は女性自身で**守る意識の低さ**(特に避妊や性感染症に対して)

異性との性交渉の経験がある18~34歳の未婚者の避妊の状況 (%)

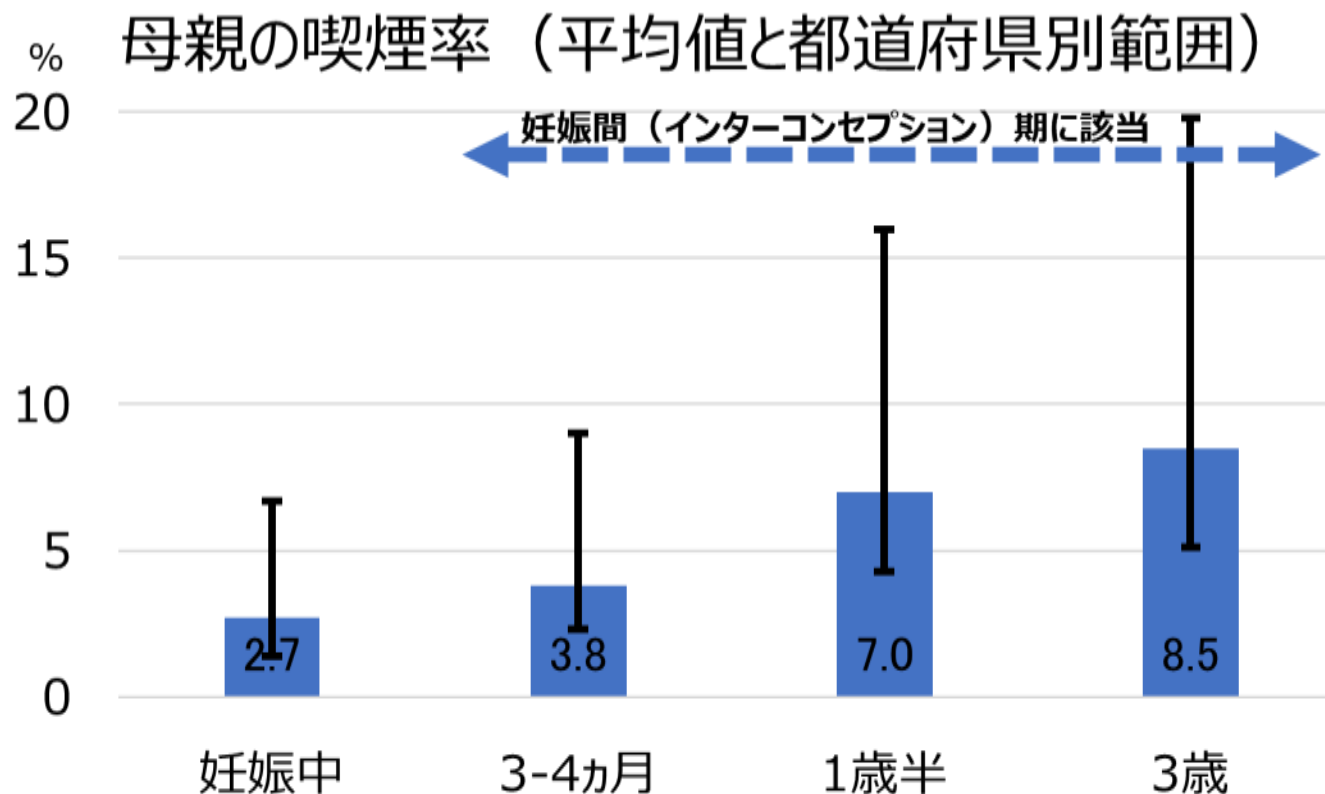


失敗率3~14%とされるコンドームが主流。確実な避妊法であるピルはわずか4.7%。
日本では避妊法の選択し自体が少ない

第15回出生動向基本調査 (2015年) 前田恵理先生より提供

■なぜ“日本で”プレコンセプションケアが必要なのか？

妊娠前、妊娠中、産後の女性の**高喫煙率**

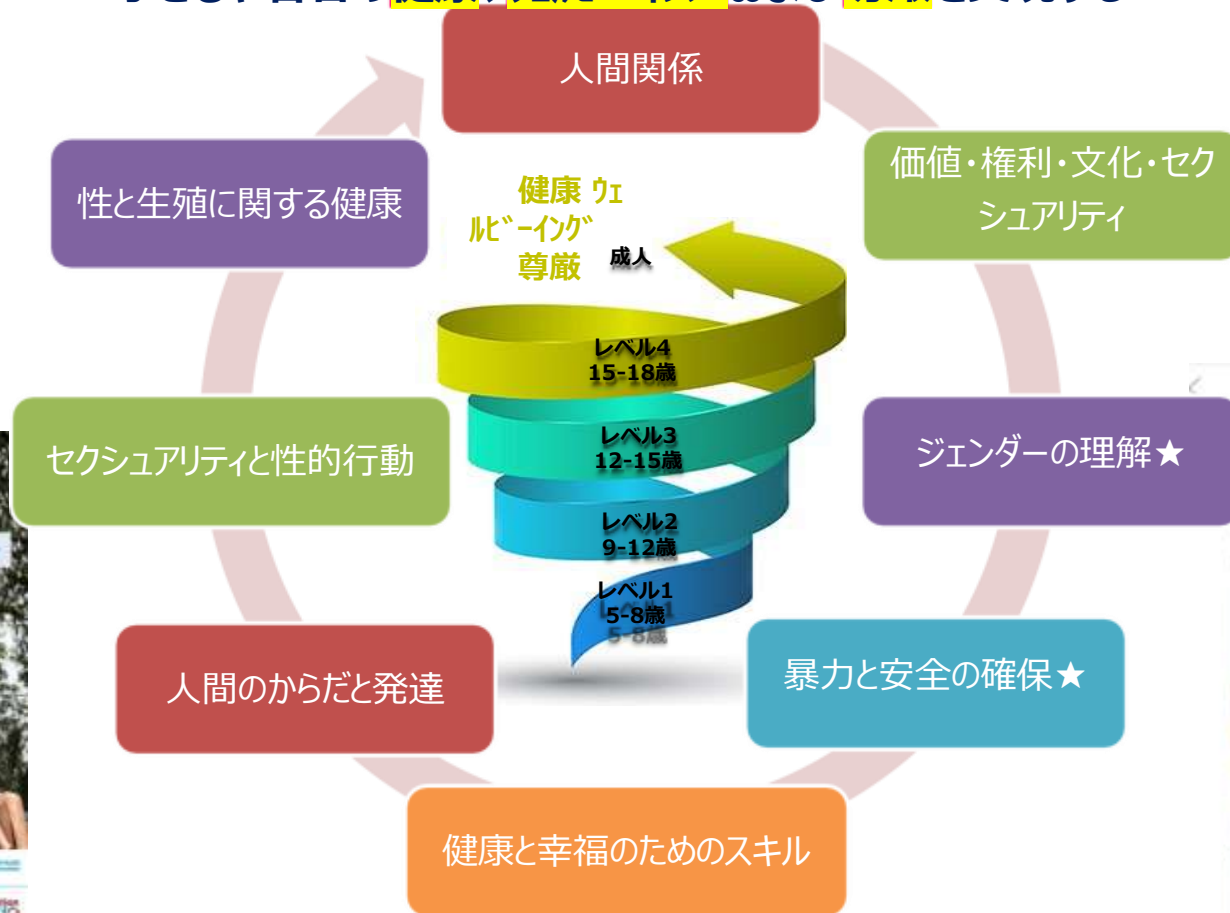


H29年度 母子保健課調査（H30年度 山縣班報告書データ）

国家的健康目標や自治体の母子保健事業にプレコンが加われば母子保健指標の改善と健康格差縮小につながる可能性

前田恵理先生より提供

包括的性教育は8つの教育内容を4つのステップ毎にスパイラルに進めることで
子どもや若者の健康、ウェルビーイングおよび尊厳を実現する



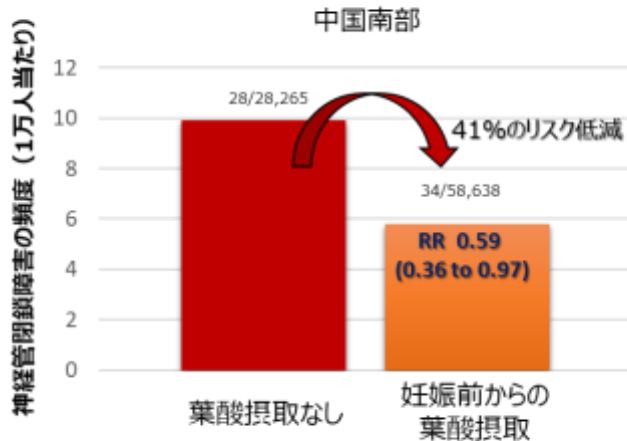
ユネスコ「国際セクシュアリティ教育ガイダンス2018改訂版」

■なぜ“日本で”プレコンセプションケアが必要なのか？

3 予防できる先天異常を予防できていない

- ・葉酸摂取率が低い（適切なサプリ摂取はたったの8.3%）

妊娠を計画している女性を対象とした介入研究
毎日0.4mgの葉酸の錠剤を妊娠3か月まで毎日服用



Berry RJ, et al., Prevention of neural-tube defects with folic acid in China. China-U.S. Collaborative Project for Neural Tube Defect Prevention. N Engl J Med 1999, 341(20): 1485-90.

適切量、葉酸を摂取しているだけで
特定の障害リスクを低減！

葉酸の妊娠前からの摂取を行うことで、1万人あたり8.27人から5.24人へ
(有意差なし)

——2018年エコチル調査から——

Nishigori H, Congenital Anomalies59: 110-117, 2019



1年に80万人出生とすると、年間242人の神経管閉鎖障害合併を減らせるかもしれない！

未然に防ぐことの可能と考えられる先天異常予防
対策を行うことを迷うべきではない
(葉酸サプリ、風疹ワクチン、高血糖を防ぐなど)

■なぜ“日本で”プレコンセプションケアが必要なのか？

4 社会的問題

望まぬ妊娠、望まぬ拳児、望まぬ不妊

- 妊娠 = 経済的負荷
キャリア機会損失



ネガティブなイメージ

- 経済格差、教育格差、地域格差
ジェンダー格差



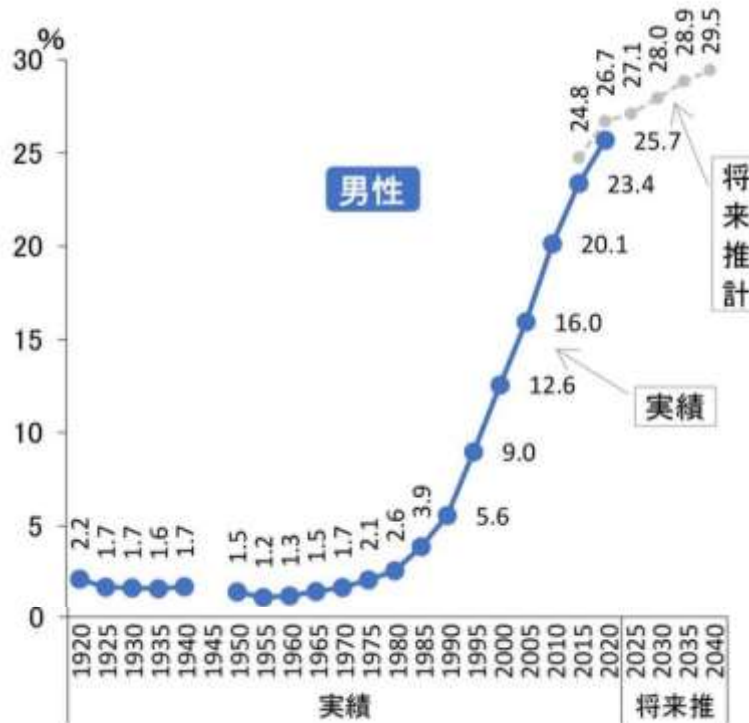
- 少子化・高齢化



■なぜ“日本で”プレコンセプションケアが必要なのか？

男女の生涯未婚率の推移

プレジデントオンライン2022より



(注) 配偶関係未詳を除く人口に占める構成比(外国人を含む総人口ベース)。
 「生涯未婚率」は45～49歳と50～54歳未婚率の平均値。
 (資料) 総務省統計局「国勢調査」(実績)、社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計(2018年推計)」

■なぜ“日本で”プレコンセプションケアが必要なのか？

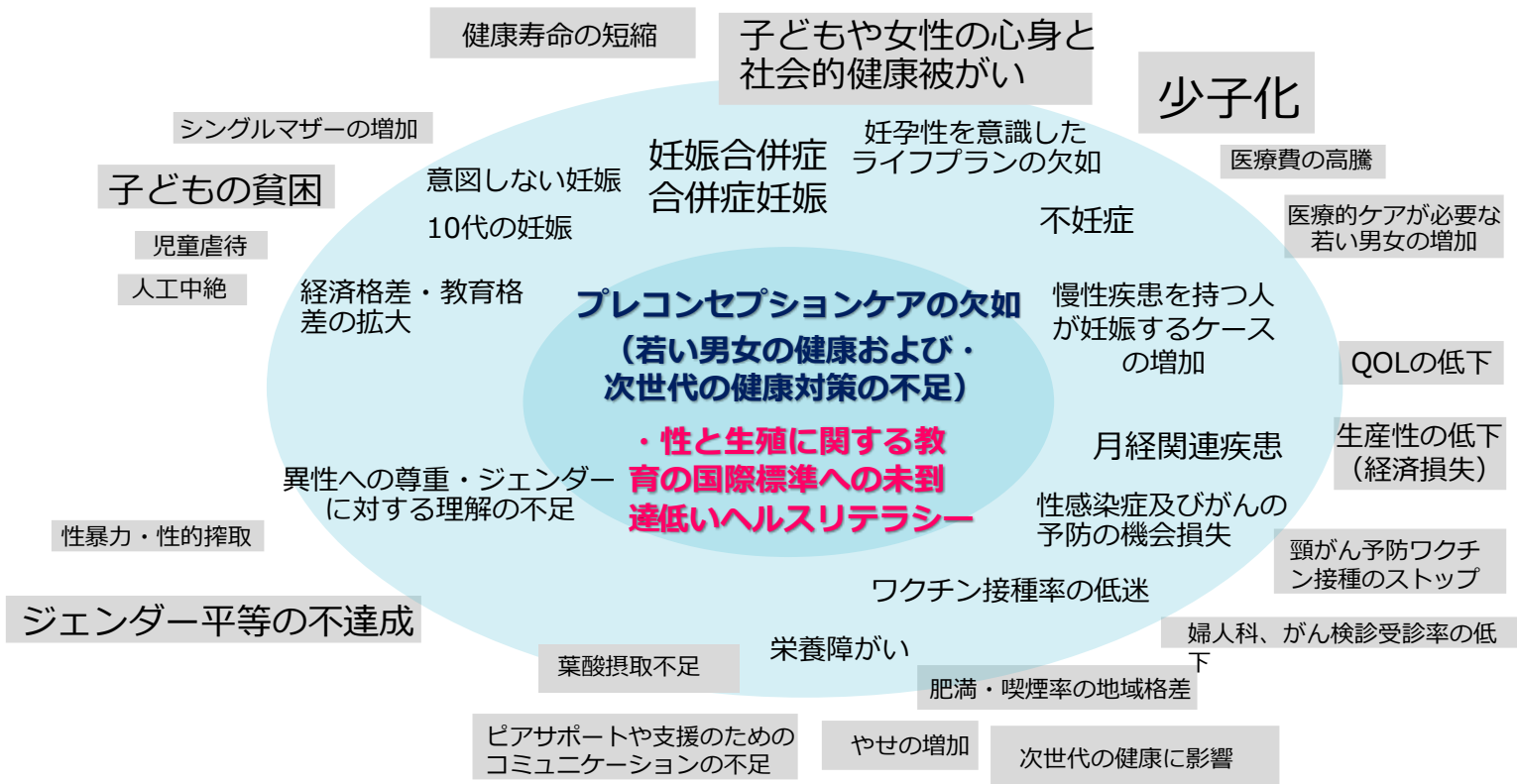
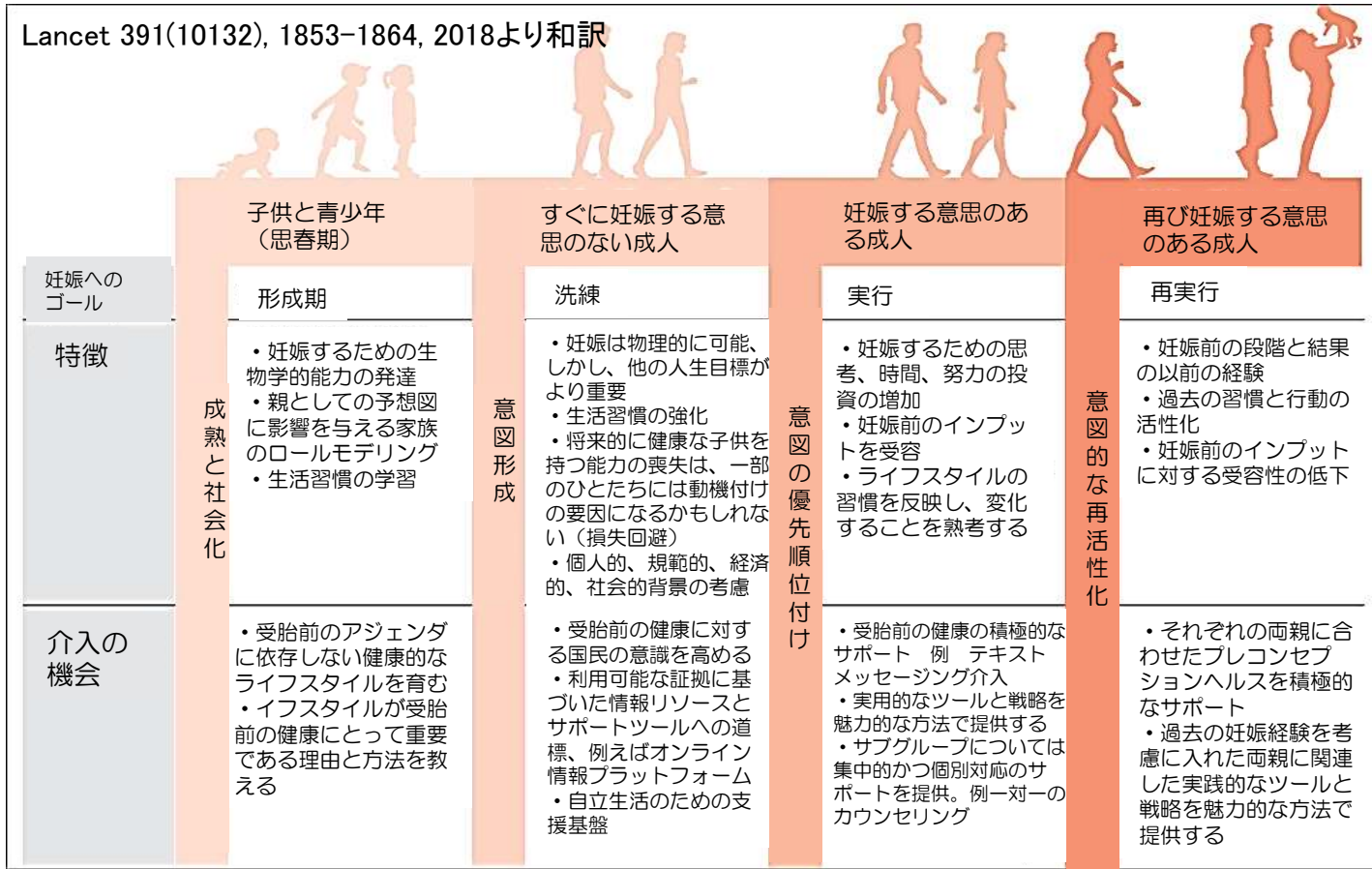


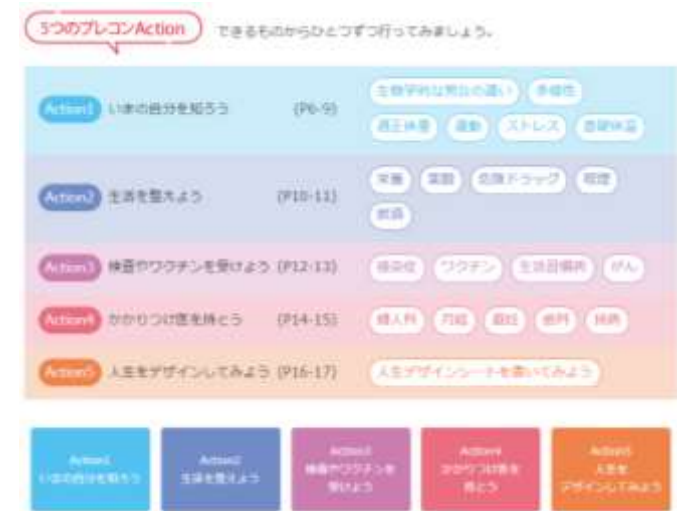
図 プレコンセプションの行動フェーズのモデル

モデルは、各フェーズの特徴と介入の機会を明らかにする（ルビコンの行動フェーズモデルと発達レギュレーションのアクションフェーズモデルから改訂）、親になるという目標に関連して個人が進む4つのフェーズの概要を示す。



実際にどういうふうに指導すればよいのか？

プレコンノート 18歳以上



令和2年度厚生労働科学研究費補助金（健やか次世代育成総合研究事業）
 分担研究年度終了報告書
 生涯を通じた健康の実現に向けた「人生最初の1000日」のための、妊娠前から出産後の女性に対する栄養・健康に関する知識の普及と行動変容のための研究

■ 人生100年時代を自分らしく生きるために



“健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいう”

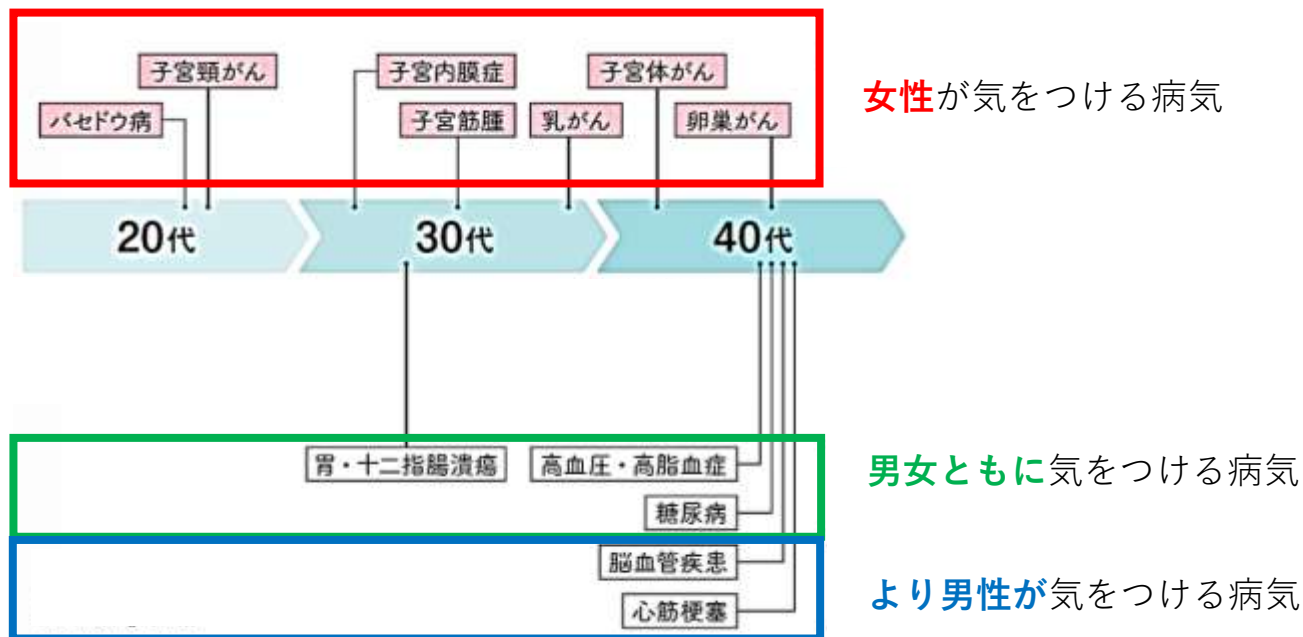
(日本WHO協会訳)

－ WHO (世界保健機関)憲章前文



■ ライフコース・ヘルスケアを実施しよう

「ライフコース・ヘルスケア」とは、長く幸せに生きるために行う「生涯を通じた健康管理」のこと。



■5つのプレコンAction

| | |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| Action1 いまの自分を知ろう | 生物学的な男女の違い 多様性 適正体重 運動 ストレス 基礎体温 |
| Action2 生活を整えよう | 栄養 葉酸 危険ドラッグ 喫煙・飲酒 |
| Action3 検査やワクチンを受けよう | 感染症 ワクチン 生活習慣病 がん |
| Action4 かかりつけ医を持とう | 婦人科 月経 歯科 持病 |
| Action5 人生をデザインしてみよう | 人生デザインシートを書いてみよう |

Action 1.5

パートナーの事を知ろう！



Action1 いまの自分を知ろう

生物学的な男女の違い

多様性

年齢

適正体重

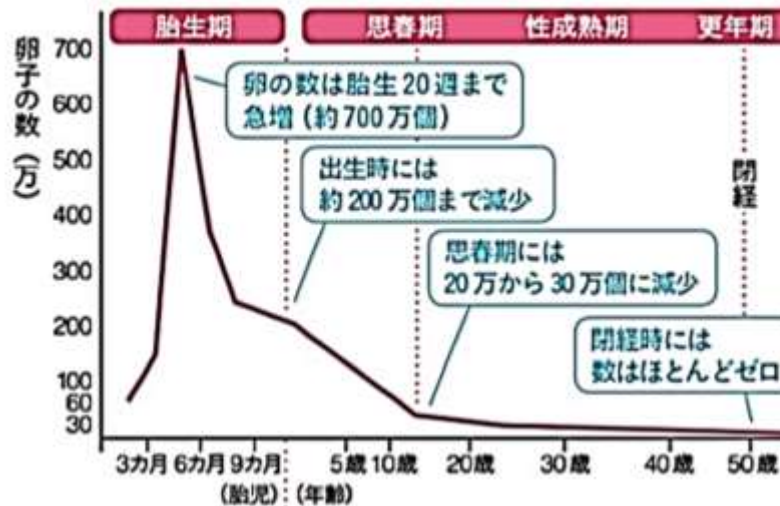
運動

ストレス

基礎体温

年齢

● 女性の一生と卵子の数



卵子の数は、お母さんの子宮の中にいる間に一生分作られ、生まれた後に増える事はありません。思春期には20~30万個で、加齢とともに減ってきています。

(HUMAN 日本婦人科学会編著より改変)

希望する子の数と子づくりを開始すべき女性のMaxの年齢（歳）

| | 子供1人 | | 子供2人 | | 子供3人 | |
|---|------|------|------|------|------|------|
| | 自然妊娠 | 不妊治療 | 自然妊娠 | 不妊治療 | 自然妊娠 | 不妊治療 |
| どちらでも 50% (いなくてもOKの場合) | 41歳 | 42歳 | 38歳 | 39歳 | 35歳 | 36歳 |
| できれば欲しい 75% (どうしてもではないができれば欲しい場合) | 37歳 | 39歳 | 34歳 | 35歳 | 31歳 | 33歳 |
| ぜったい欲しい 90% (どうしても欲しい場合) | 32歳 | 35歳 | 27歳 | 31歳 | 23歳 | 28歳 |

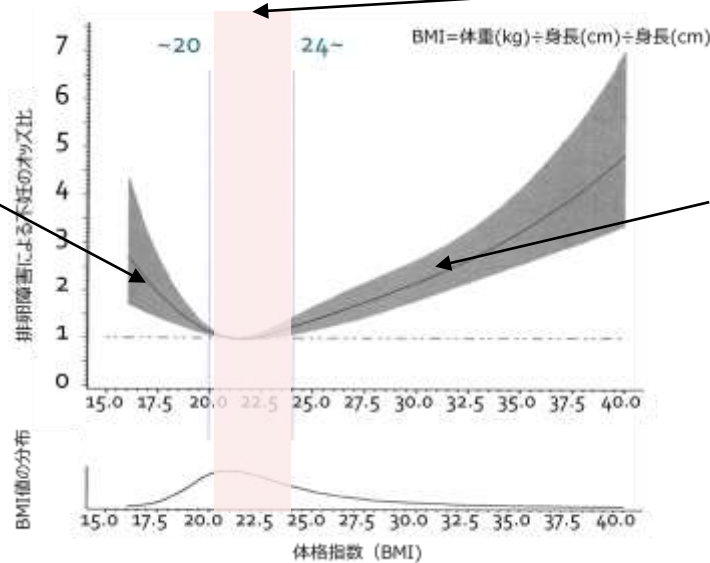
Habbeman et al. Hum Reprod. 30; 2215-21 2015

やせも肥満も排卵障害による**不妊の原因**になる

米国の看護師健康研究IIのデータを解析
26,125人の妊娠と830人の排卵障害の不妊女性を対象

<BMI20~24>
最も排卵障害性不妊のリスクが低い

<BMI20未満>
12%リスクをあげる



<BMI25以上>
25%リスクをあげている

Action1 いまの自分を知ろう

生物学的な男女の違い

多様性

年齢

適正体重

運動

ストレス

基礎体温

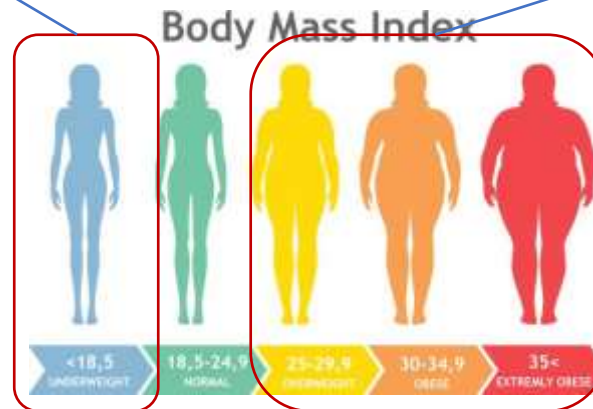
肥満ややせに伴う周産期合併症

やせの場合のリスク

・切迫早産や早産、低出生体重児分娩のリスクが高い。

肥満の場合のリスク

・帝王切開や早産のリスクが増加する。
・妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病などの妊娠合併症のリスクが増加する。



BMI
Overweight:25 – 29
Obesity:30 +

日本産婦人科学会 日本産婦人科医会
産婦人科診療ガイドライン 産科編2014

Action1 いまの自分を知ろう

生物学的な男女の違い

多様性

年齢

適正体重

運動

ストレス

基礎体温

まずは、基礎体温を測りましょう！

低温期

生理開始～排卵日
(2wks)

気持ちが安定して、やせやすい時期。

排卵日

生理周期が28日とすると、その真ん中にあたる14日前後が排卵日。

高温期

排卵完了～生理開始
(2wks)

イライラする事が多くて、むくみやすく、体重が増えやすい等、不調になりがち。



・女性は一か月のうち、ベストなパフォーマンスをあげられるのは、生理が終わってから排卵日までの約一週間程度。

若い女性は戦後より飢餓状態！

- ・エネルギーと栄養（タンパク質、ビタミン・ミネラル）不足

残業続き料理する時間がない



コンビニ弁当



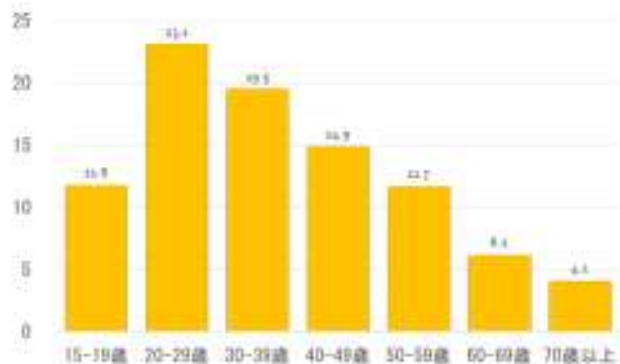
お菓子のみ



朝食抜き

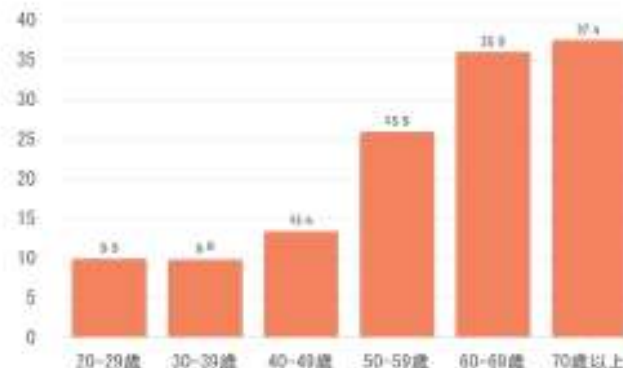


女性の年代ごとの朝食欠食の割合（％）



平成28年国民健康・栄養調査

女性の年代ごとの運動習慣のある者の割合（％）



平成28年国民健康・栄養調査

喫煙



女性

- 卵巣年齢が5-10年↑ **残存卵子数**↓ 早期閉経↑
- 自然**妊娠率**↓ 不妊治療**成功率**↓ (半減)
- 流産↑ 死産↑ 早産↑ **妊娠中の病気**↑
- **こどもの病気** (心臓奇形3倍など) ↑



男性

- **精子の質**↓ (半減) 勃起不全↑
- 不妊治療成功率↓



受動喫煙も同じくらいまずいです。

1年の禁煙で、非喫煙者と同じくらいの妊娠率に戻ります。 禁煙外来も活用しましょう。

飲酒

■ 機会飲酒なら大きな問題はない

(妊娠率や精子の質は多少下がる)と考えられている

■ 一方で、妊娠後のアルコール摂取の悪影響は明らか



女性

- 自然妊娠率 ↓ (ビール1缶/日で10%減。)
- (アルコールの種類や人種差もありうる)
- 流産 ↑ 死産 ↑ 奇形 ↑



男性

- **精子の質 ↓**
- 自然妊娠率 → 不妊治療成功率 →

胎児性アルコール症候群 (FAS)とは・・・

妊娠中にアルコールを摂取した女性から生まれた子どもに

- 特徴的な顔貌 (小さな目、薄い唇など)
 - 発育の遅れ
 - 中枢神経系の障害 (学習、記憶、注意力の持続、コミュニケーション、視覚・聴覚などの障害)
- などの先天異常がみとめられること

FASの基準をすべて満たさない場合でも、アルコールが関与している神経発達障害 (行動や認知の異常) や先天異常 (心臓、腎臓、骨、聴覚の異常) がみられる赤ちゃんの障害を総称して「胎児性アルコール・スペクトラム障害 (FASD)」と呼んでいます。



葉酸摂取 (Folic Acid)

食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取しよう。

・葉酸は水溶性の**ビタミンB群の一種**で、細胞の増殖や成長のために不可欠な栄養素。

・妊娠前からの積極的な葉酸摂取は、二分脊椎などの胎児神経管閉鎖障害の発症リスクを低減することが期待される。

・食事と葉酸サプリメント (400 μ g) による摂取が推奨される。
(1mg/日は超えないこと)

厚生労働省 2000

食品の葉酸含有量

| | | | |
|--------|-------------|------|-------------|
| ほうれんそう | 210 μ g | みかん | 22 μ g |
| アスパラガス | 190 μ g | いちご | 90 μ g |
| ブロッコリー | 210 μ g | ネーブル | 34 μ g |
| 大豆もやし | 85 μ g | 納豆 | 120 μ g |
| 白菜 | 61 μ g | | |

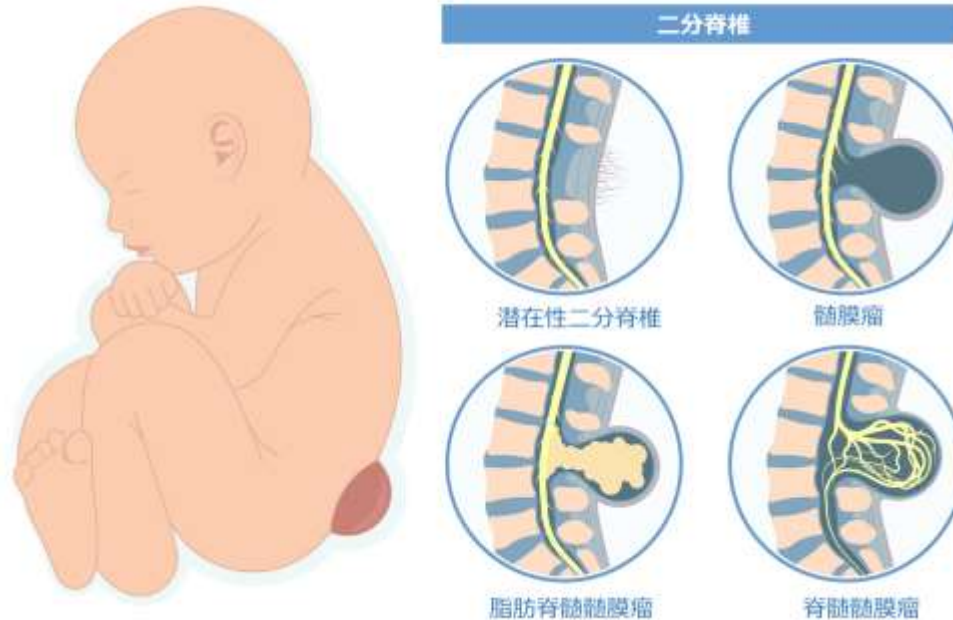


<料理する際のポイント>

あまり火を通し過ぎないようにしましょう！

天然葉酸は水に溶けやすく、加熱に弱いため、調理によって成分が失われてしまうことがあります。

■二分脊椎症：脊柱管を形成する椎弓の先天性な癒合不全



- 水頭症、脊椎側弯、歩行障害、膀胱機能障害、排便障害などが主要な臨床症状
- 脳神経外科、整形外科、泌尿器科、小児科、リハビリテーション科などの包括的な治療を必要とする。

難病センター脊髄髄膜瘤（指定難病118）HPより <https://www.nanbyou.or.jp/entry/4634>

■ 参加者から質問です④

Question

妊娠前から気をつける食生活のポイントを教えてください



妊娠前からはじめる 妊産婦のための食生活指針

～妊娠前から、健康なからだづくりを～

厚生労働省 令和3年3月

- ✓ 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう
- ✓ 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- ✓ 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- ✓ 「主菜」を組み合わせでたんぱく質を十分に
- ✓ 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に
- ✓ 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- ✓ 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- ✓ 無理なくからだを動かしましょう
- ✓ たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- ✓ お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、
周囲のあたたかいサポートから



風疹抗体価をチェックしよう

➔抗体が低い場合には妊娠前にワクチンを接種しよう

先天性風疹症候群（CRS）

※妊娠20週くらいまでの感染が危ない

- ・ 母親が顕性感染した妊娠月別のCRSの発生頻度：

妊娠1 カ月：**50%以上**

2カ月：**35%**

3カ月：**18%**

4カ月：**8%程度**

- ・ 成人でも15%程度不顕性感染があるので、母親が無症状であつてもCRSは発生する

- ・ 赤ちゃんの症状：**先天性心疾患、難聴、白内障**



Action3 検査やワクチンを受けよう

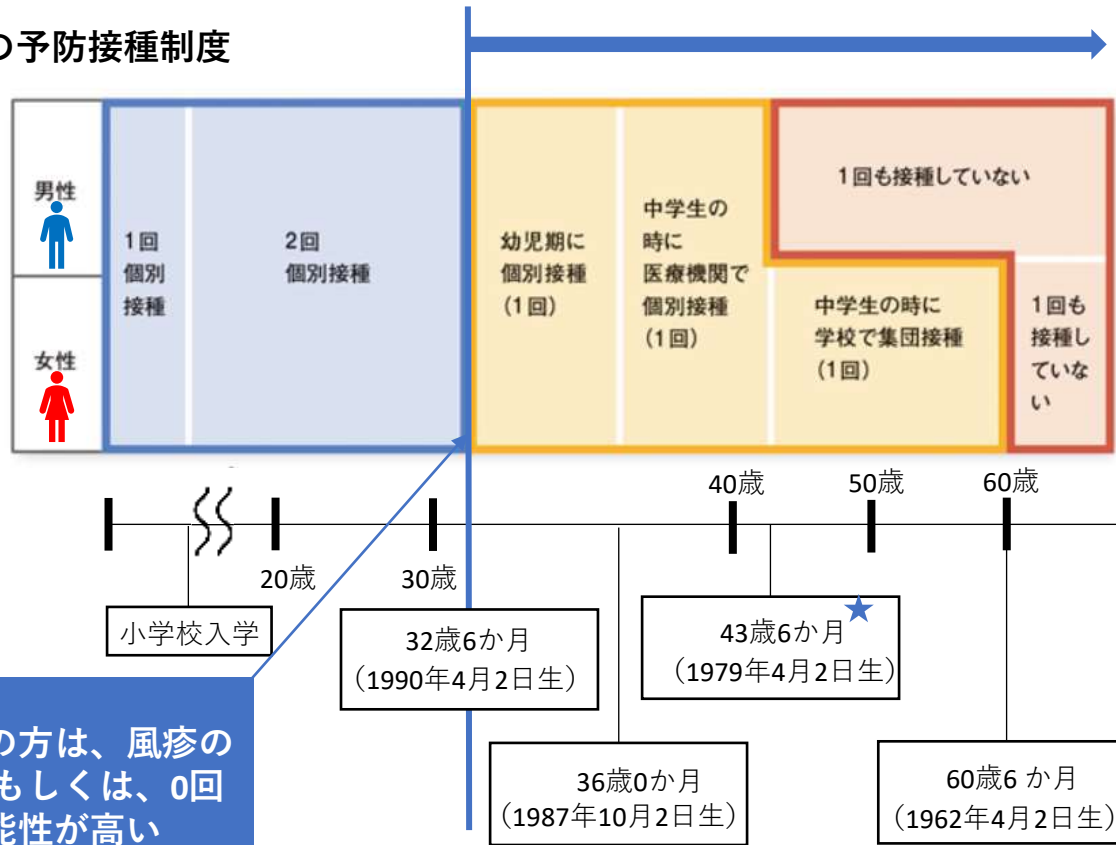
感染症

ワクチン

生活習慣病

がん

年代別で見る風疹の予防接種制度



現在、32歳以上の方は、風疹の予防接種を一回もしくは、0回の接種の可能性が高い

第24回厚生科学審議会予防接種・ワクチン文化予防接種基本方針部会（2018年10月31日）資料を一部改変

性感染症をチェックしよう

知っておきたい 主な性感染症と症状

| | |
|----------|--|
| 性器クラミジア | 男性は排尿痛や尿道から膿みが出る場合があります。女性は自覚症状がないために感染が長期化し、不妊の原因となることも |
| 性器ヘルペス | 外陰部の潰瘍や痛み |
| 尖圭コンジローマ | 先の尖ったイボ |
| 梅毒 | 初期は性器のしこりなど |
| 淋菌感染症 | 排尿痛や膿み |

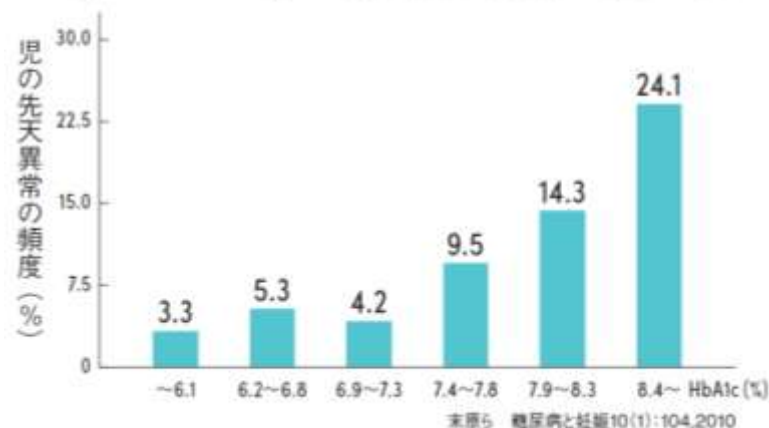
増えている

生活習慣病をチェックしよう

- 毎年健康診断を受ける
- 肥満や家族に糖尿病や高血圧のひとがいる場合には、血糖値や血圧値を積極的にチェックしよう

妊娠前の高血糖と子どもの先天異常の頻度

*妊娠初期、特に**器官形成期(妊娠4～8週)**の
血糖コントロールが悪いほど先天異常の出現率が高くなります



HbA1cは1-2ヶ月前の血糖の平均値を示します。4.6～6.2%が基準値です。

Action3

検査やワクチンを受けよう


感染症

ワクチン

生活習慣病

がん

はじめましょう！ 20歳からのブレストケア

 年代別 効果的ブレストケア法



20～30代

- 月1回のセルフチェック
- 乳房の主治医を見つけておきましょう
- 超音波検査（主治医と相談してスタート）

40代

- 月1回のセルフチェック
- 2年に1回 二方向撮影によるマンモグラフィ（できれば年1回）
- 超音波検査が必要な場合も（主治医と相談）

50代

- 月1回のセルフチェック
- 2年に1回 二方向撮影によるマンモグラフィ（できれば年1回）
- 超音波検査が必要な場合も（主治医と相談）

毎月のセルフチェック（自己検診）を習慣にしましょう！

生理が始まって1週間後

指で触れてチェック



しこりや硬いこぶがないか、乳房の一部が硬くはないか、脇の下から乳首までチェック

鏡の前でチェック



ひきつれ、くぼみ、乳輪の変化がないか、乳首のへこみ、湿疹がないか

変化に気付いたらすぐに診察を

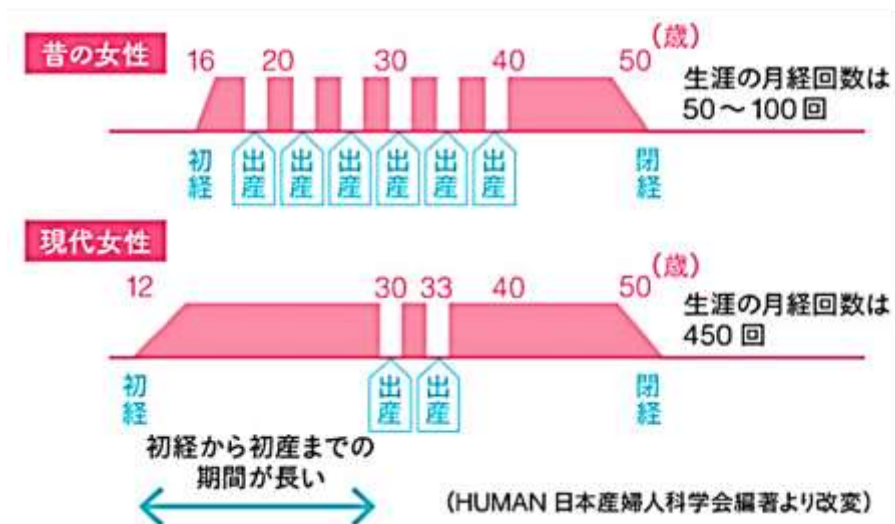
認定NPO法人乳房健康研究会ウェブサイトより

認定NPO法人乳房健康研究会ウェブサイトより

かかりつけ婦人科医を持つ

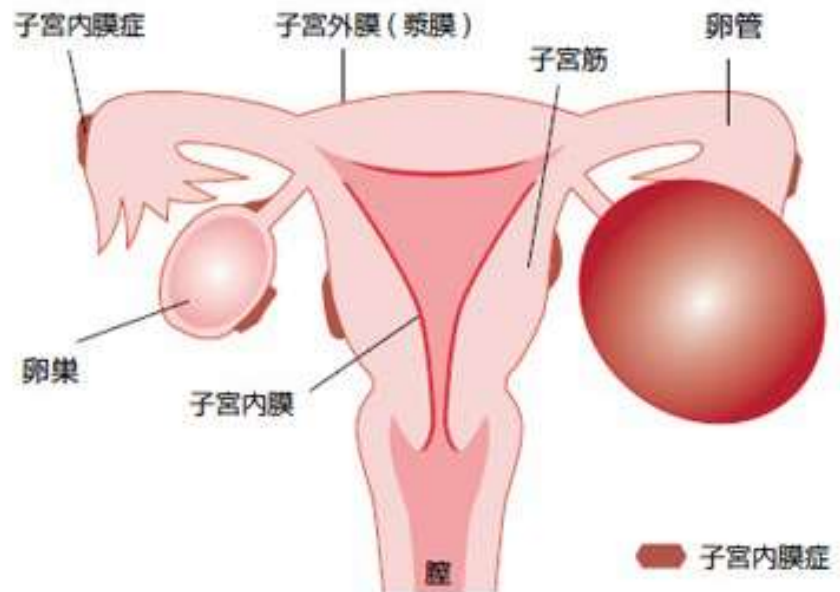
現代女性：初経が早い。月経回数が多い

→ 子宮内膜症や卵巣がん、子宮体がん、乳がんの**リスク高まる**



子宮内膜症（不妊原因の一つ）

- 月経痛
- ↓
- 月経困難症
- ↓
- 子宮内膜症
 - 性成熟期女性の10%
 - 不妊女性の50%
 - 年齢とともに増加
- ➡不妊症
- ➡がん化



日本産科婦人科学会HPより

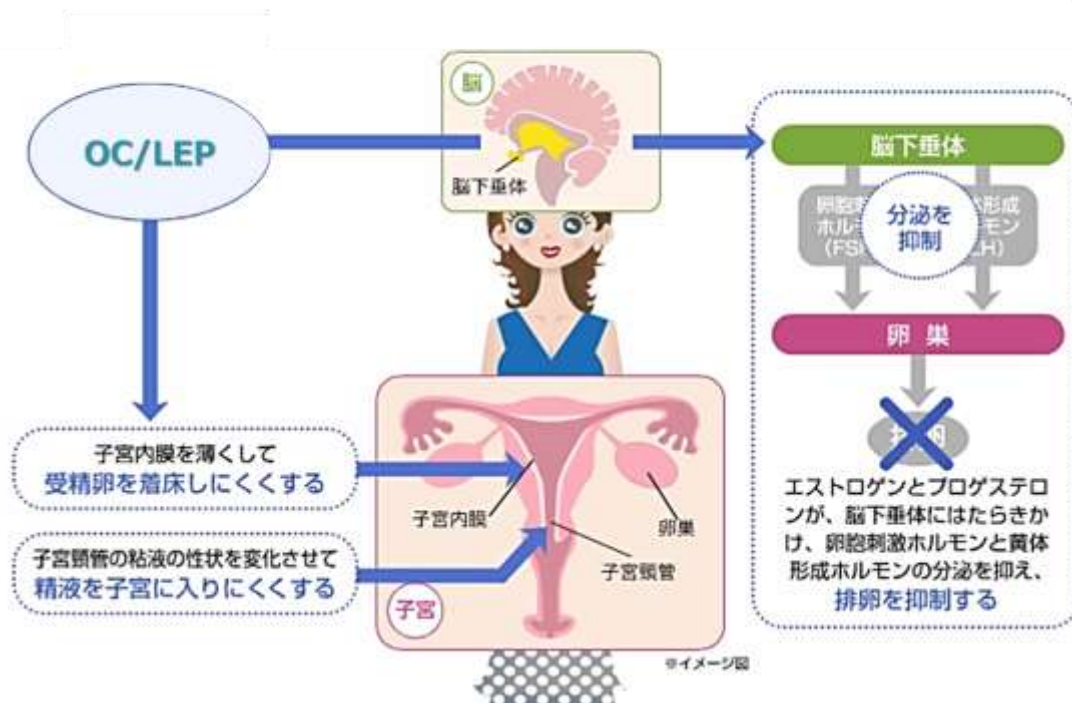
https://www.jsog.or.jp/modules/diseases/index.php?content_id=9

かかりつけ婦人科医を持つ

- 子宮頸がんの定期チェック
- 月経に関する諸症状の相談
- 確実な避妊のために
- 性体験前に頸癌ワクチン接種を

OC（経口避妊薬）/LEP 一般的に低用量ピルという

= 低用量エストロゲン・プロゲスチン配合薬（LEP）



Question

良い婦人科のを見つけ方を教えてください。

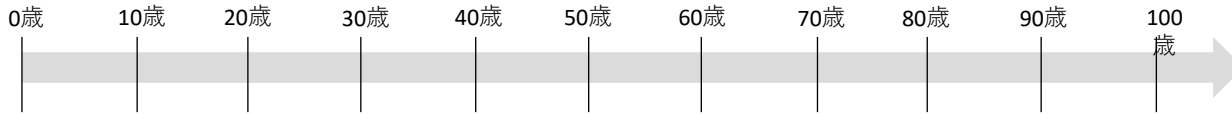
- ・ 口コミをみるといろいろなことが書かれてあり、どのクリニックが良いのか分かりません。どのようなポイントで見たらよいか、教えてください。



Action5 人生をデザインしてみよう

人生デザインシートを書いてみよう

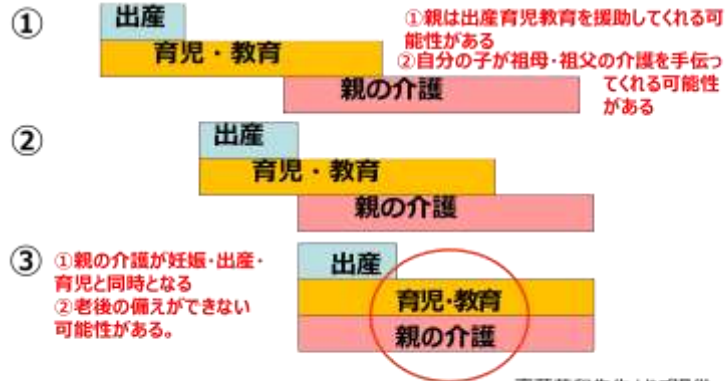
100歳までの人生をデザインしてみよう



ライフプランニングを行う

親の介護も考慮して

20代 30代 40代 50代 60代 70代



齊藤英和先生よりご提供

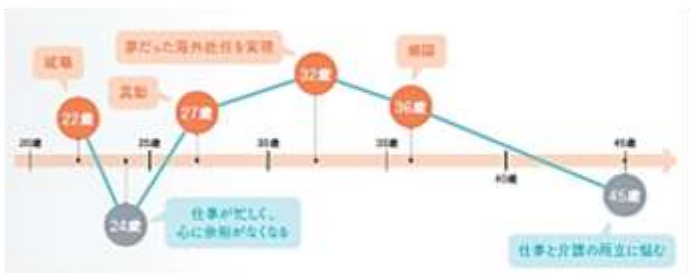
■ 人生をデザインしてみよう！



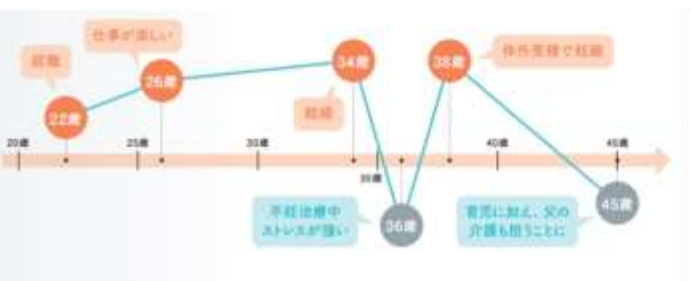
Aさん



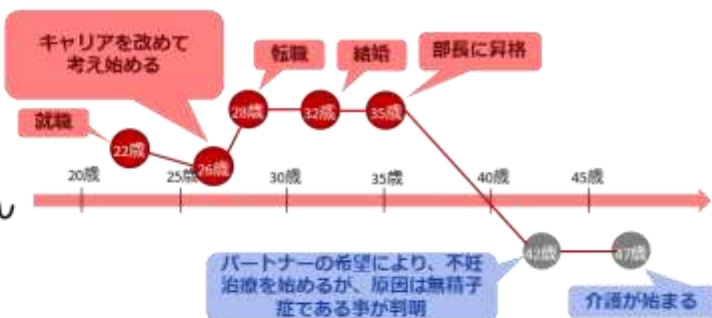
Bさん



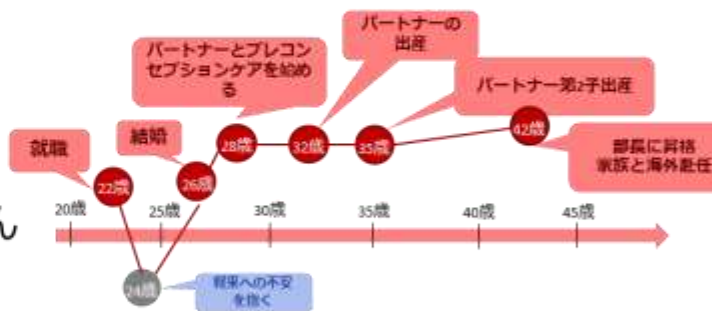
Cさん



Dさん



Eさん



プレコンActionを！

Action 1.5
パートナーの事を知ろう！



Action1 いまの自分を知ろう

- 男女の違いを理解します
- 多様性を受け入れます
- 妊娠と年齢の関係を理解します
- 適正体重を知ります
- 悩みがあるときに相談できる人や場所を作ります
- 基礎体温表をつけてみます

「プレコン」を何か
1つでも取り組んだら、
写真と一緒に
「#プレコン宣言」をつけて、
SNSでシェアしよう！

Action2 生活を整えよう

- 毎食、主食・副菜・主菜・乳製品・果物を意識してとります
- 150分/週運動します
- 葉酸の多い食品(いちご、赤カブ)摂取を心がけます
- 危険ドラッグ・有害な薬品は避けます
- 禁煙しよう!受動喫煙を避けます
- アルコールを控えるようにします

Action3 検査やワクチンを受けよう

- 感染症から自分を守ります
(カップルで性感染症のチェックを受けます コンドームをつけます)
- 妊娠する前に必要なワクチンを接種します
- 年に一度は健康診断を受けます
- がんのチェックをします(子宮 乳房)

Action4 かかりつけ医を持とう

- かかりつけの婦人科医をつくります
- 月経について知ります
- 歯のケアをします
- 持病と妊娠について知ります

Action5 人生をデザインしてみよう

- 100歳までの人生をデザインします
- 定期的にプレコンノートを見直します

■ 男性のプレコンとして必要な項目

1. パートナーと、**将来の妊娠・出産やライフプラン**について考えてみよう。
2. **適正体重をキープ**しよう！
3. **たばこや危険ドラッグ、過度の飲酒**はやめよう。
4. **ストレス**をためこまない。
5. **ワクチン接種**をしよう。（風疹ワクチン・おたふくかぜワクチン・インフルエンザワクチン・新型コロナウイルスワクチンなど）
6. **自分と家族の病気**を知っておこう
7. パートナーと一緒に**健康管理**をしよう！

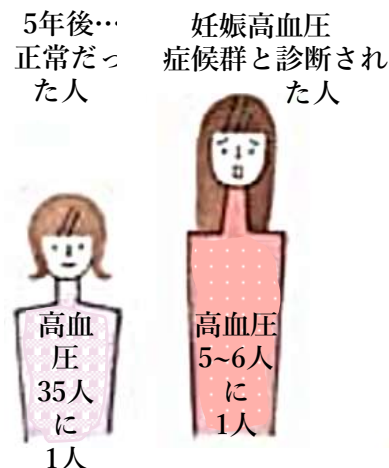


■ 次の妊娠のためのプレコンセプションケア（インターコンセプションケア）

- ・ 妊娠中に妊娠糖尿病や妊娠高血圧症候群を発症した場合には、いったん血糖値や血圧値は改善するが、5年後にはそれぞれ約5人に一人が糖尿病や高血圧を発症する



Waguri M, et al., not yet published



Mito A, et al., Hypertens Res. 2018;41(2):141-146.

・ 次の妊娠のためにも産後のフォローと介入が必要

■ 次の妊娠のためのプレコンセプションケア（インターコンセプションケア）

- 肥満ややせの女性
 - －バランスのよい食事で適正な体重管理を！
- 妊娠糖尿病や妊娠高血圧症候群を合併した女性
 - －リスクの減少と定期的なフォロー
- 風疹抗体価低値
 - －風疹ワクチン接種
- 胎児発育不全や死産など
 - －抗リン脂質抗体症候群の鑑別など
- 神経管閉鎖障害の予防
 - －サプリメントも上手に活用しながらしっかり葉酸の摂取を！
- 遺伝性疾患合併の児を出産
(先天性副腎皮質過形成など)
 - －遺伝カウンセリング など

など



～もつとすてきな自分に そして未来の家族のために～

プレコンセプション・チェックプラン

対象: 妊娠をすぐに考えている方ばかりでなく、将来の妊娠を考える10代から40代までのすべての女性

内容:

- ・検診を行い、妊娠する上で問題となることはないかチェックします。
- ・妊娠を考えるにあたっての改善点や注意点などを、検診の結果に基づいて管理栄養士と医師が、栄養面と医学的な面からマンツーマンでお話しします。
- ・妊娠に向けてのよりよい体づくりになるだけでなく、将来の健康増進にもつながります。

プレコンセプション相談外来

対象: 妊娠をご希望される、今現在ご病気に対して治療中の方、小児期からのご病気をお持ちの方、その他妊娠にあたって具体的なご不安をお持ちの方

内容:

- ・ご病気を持っていらっしゃる方が、安心して最適な状態で妊娠・出産するにはどうしたらよいかを相談していただく専門外来です。
- ・ご病気の状況に応じた最適な妊娠の時期の判断、お薬の調整など、ご本人様とこれから生まれる赤ちゃんの双方にとってより安全で最適な方法を検討します。

オンラインでも行っています（有料）



プレコンセプションケア・チェックシート

～もっとすてきな自分に、そして未来の家族のために～

- 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。
- 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。
- 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)
- パートナーも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)
- 子宮頸がんワクチンを若いうちにうとう。
- 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。

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、できることから初めて、1つずつチェック項目を増やしていきましょう。



成育医療研究センタープレコンセプションセンターウェブサイトより

プレコンセプションケア・チェックシート

～もっとすてきな自分に、そして未来の家族のために～

- 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。

- 生活習慣病やがんのチェックをしよう。
- パートナーも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型肝炎・C型肝炎・性感染症など）
- ワクチン接種をしよう。（風疹ワクチン・おたふくかぜワクチン・インフルエンザワクチンなど）

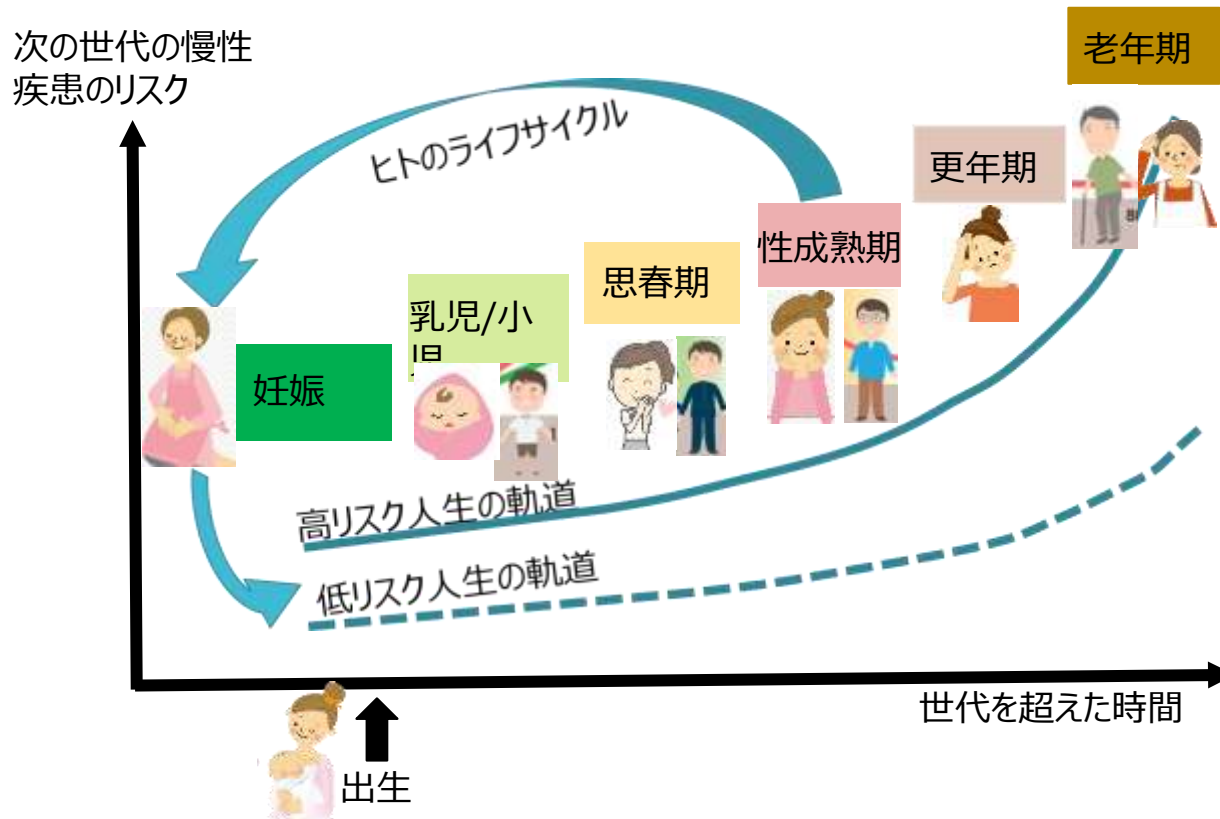
- 自分と家族の病気を知っておこう

- 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。

男性用

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

慢性疾患リスクのライフコースモデル

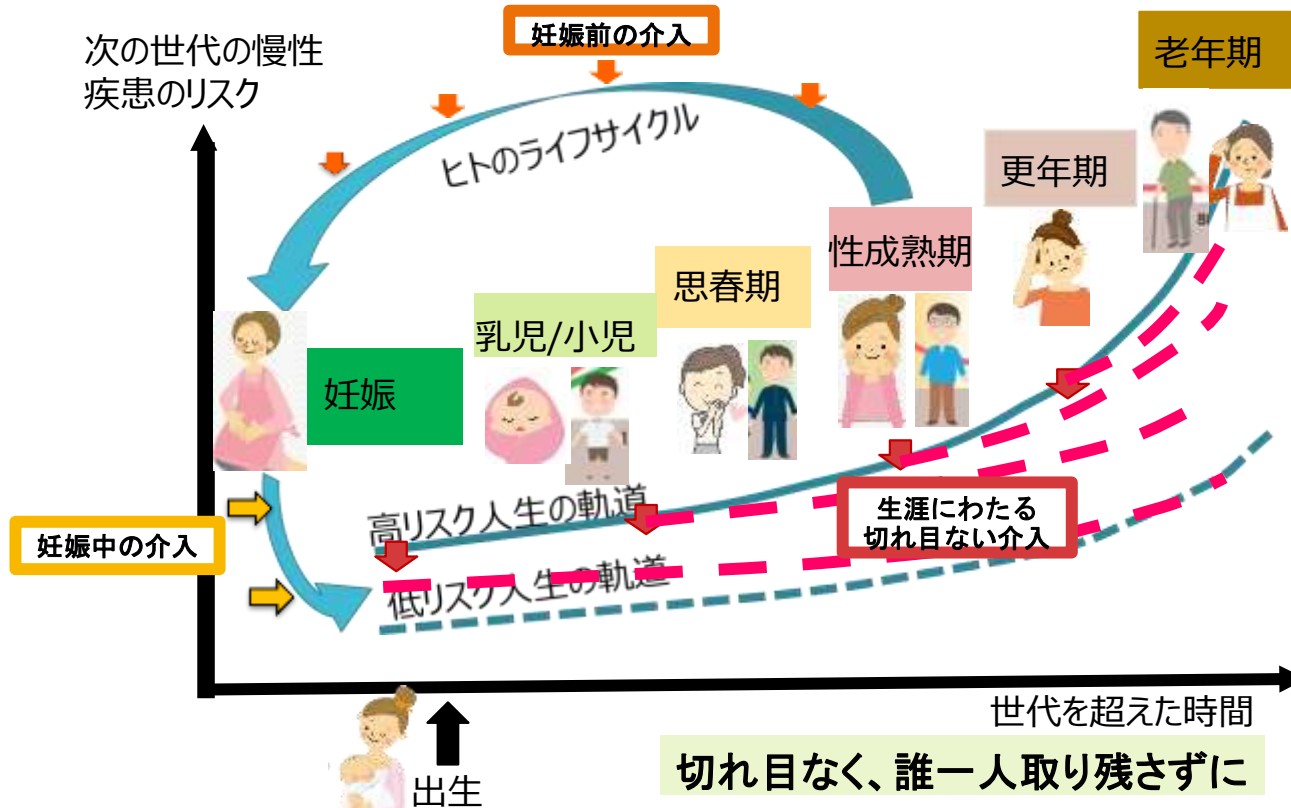


前田恵理先生より

Godfrey KM, Gluckman PD, Hanson MA, Trends Endocrinol Metab. 2010;21(4):199-205

公衆衛生学的に必要なアプローチ -次世代を含めたライフコースアプローチ-

↓ 介入
— 軌道修正



前田恵理先生より

Godfrey KM, Gluckman PD, Hanson MA, Trends Endocrinol Metab. 2010;21(4):199-205

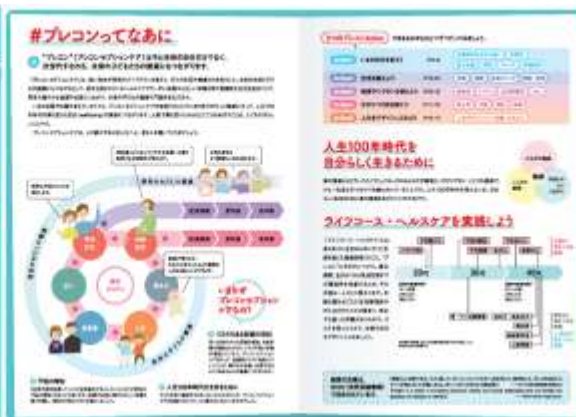
なぜプレコンセプションケア？

若者がより健康になって輝き続けること

- ♥ 現在の自身の健康：今輝くために
- ♥ 将来の自身の健康：人生100年時代、将来に備えて
- ♥ 将来の子ども健康：将来の子どもたちのために



ご清聴ありがとうございました。



令和2年度厚生労働科学研究費補助金〈健やか次世代育成総合研究事業〉
分担研究年度終了報告書
生涯を通じて健康の実現に向けた「人生最初1000日」の100、妊婦前から出産後の女性に
対する栄養・健康に関する知識の普及と行動変容のための研究



☞プレコンノート必要な方は、boseinaika@ncchd.go.jp
までご連絡ください。部数と送り先を！

☞プレコンウェブサイトもご覧ください！



「誰一人取り残さない」すべての若い男女に健康を