

プレコンセプションケア の基礎知識

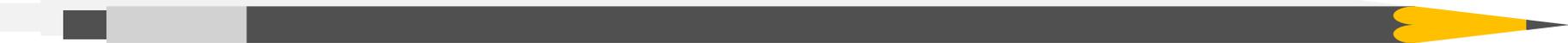
東京都立大学大学院人間健康科学研究科
看護科学域 助産学専攻科
安達 久美子





プレコンセプションヘルス と プレコンセプションケア

プレコンセプションケアとは



●プレコンセプションケア(Preconception care:PCC)

Pre: ～より前の
conceive : 妊娠・受胎
Care: ケア

⇒妊娠(受胎)する前からのケア

プレコンセプションケアとは



●米国管理予防センター（CDC）

・プレコンセプションヘルス

妊娠（受胎）前の健康とは、生殖可能期間、つまり子どもを産むことができる期間の人々の健康を示す。

将来生まれるかもしれない子の健康を守るために、今から対策を講じること。

子どもを産む予定があるかないかに関わらず、すべての人がプレコンセプションヘルスの恩恵を受ける。

・プレコンセプションヘルスケア

健康な子どもを産む可能性を高めるヘルスケア

プレコンセプションケアとは

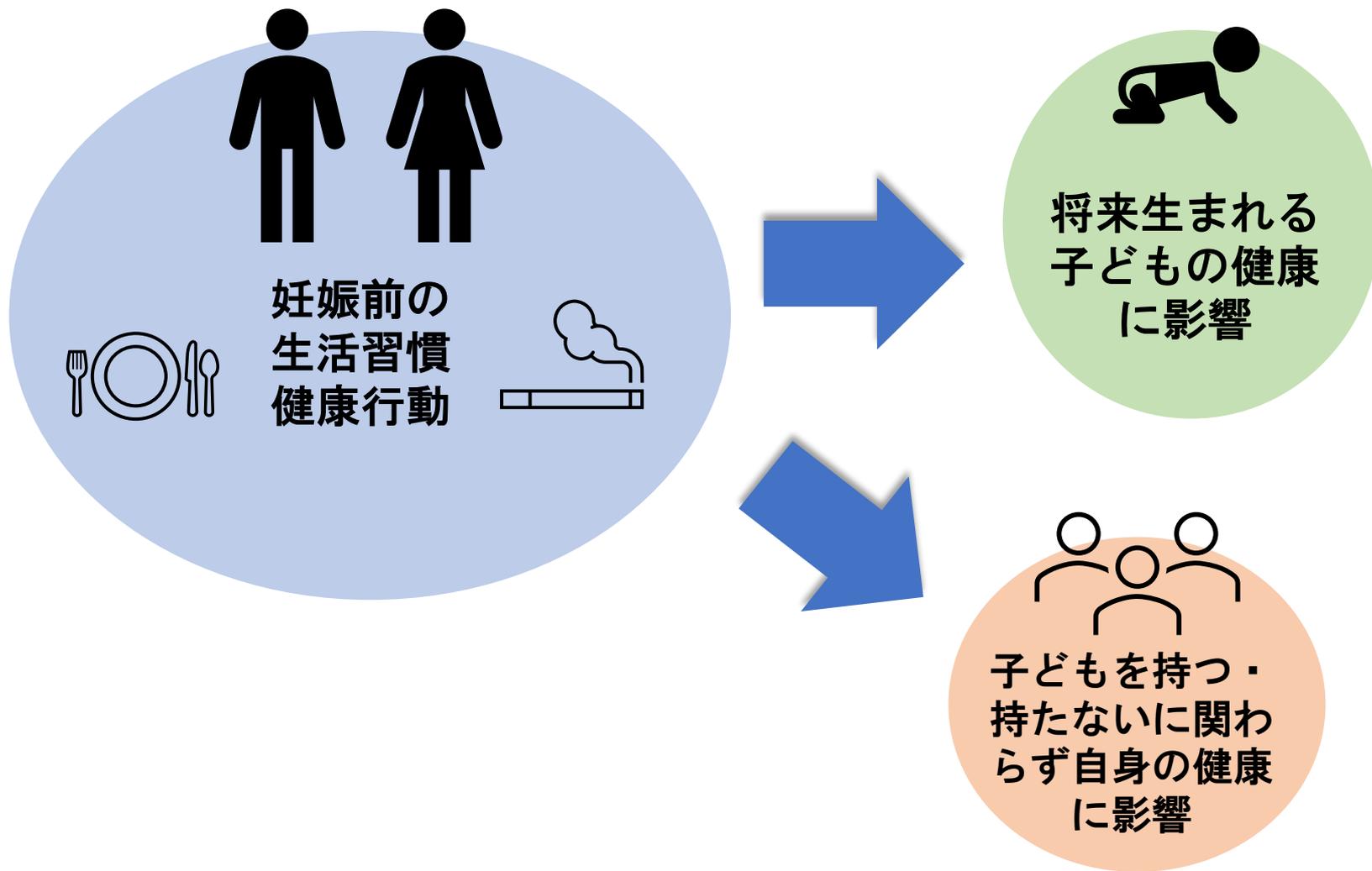


●世界保健機構（WHO）

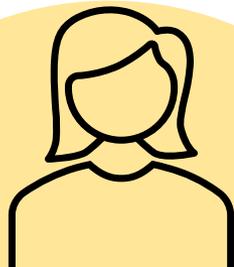
プレコンセプションケアは、女性とカップルの健康と福祉を促進し、妊娠と子の健康結果を改善するために、妊娠前に提供される一連の介入（医学的、行動的、社会的健康）である。

病気の予防と管理をする機会は、人生の様々な段階にある。乳幼児期、学童期、思春期、青年期、成人期まで、親になる計画があるかないかに関わらず、青少年、女性、男性に健康上の利益をもたらす。

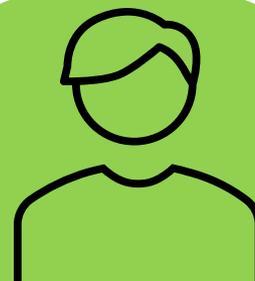
プレコンセプションヘルス



プレコンセプションヘルス



妊娠するか否かに関わらず
健康な生活習慣により
生活の質の向上・心身の健康
をはかる。
将来の子ども健康をはかる。

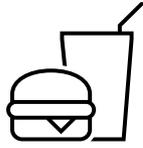


健康な生活習慣により
自身の生活の質の向上・心身の健康
をはかるだけでなく
パートナーとして
愛する人々の生活の質と健康を
向上させる。

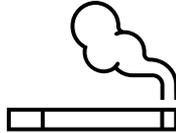
母子の健康への影響因子



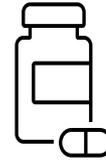
予防接種



栄養



喫煙



向精神薬
薬物の使用



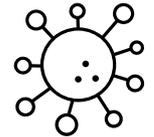
メンタル
ヘルス



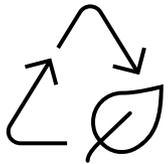
暴力



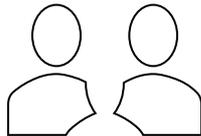
遺伝子



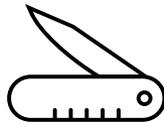
HIV



環境衛生



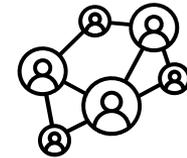
不妊症
不育症



女性
性器切除



早期の望まない
妊娠・短い期間
での連続妊娠



性感染症

父親の母子の健康への影響要因？



BMI



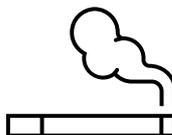
ストレス



飲酒



大麻使用



喫煙

プレコンセプションヘルス



1. 体重

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} / \text{身長 (m)}^2$$

18.5未満	:	やせ
18.5以上25未満	:	標準体重
25以上	:	肥満

プレコンセプションヘルス

肥満：

【女性】 卵巣機能の抑制
妊娠合併症のリスク
【男性】 精子の造精機能
障害

やせ：

月経異常・骨量の減少
早産・低出生体重児の
リスク

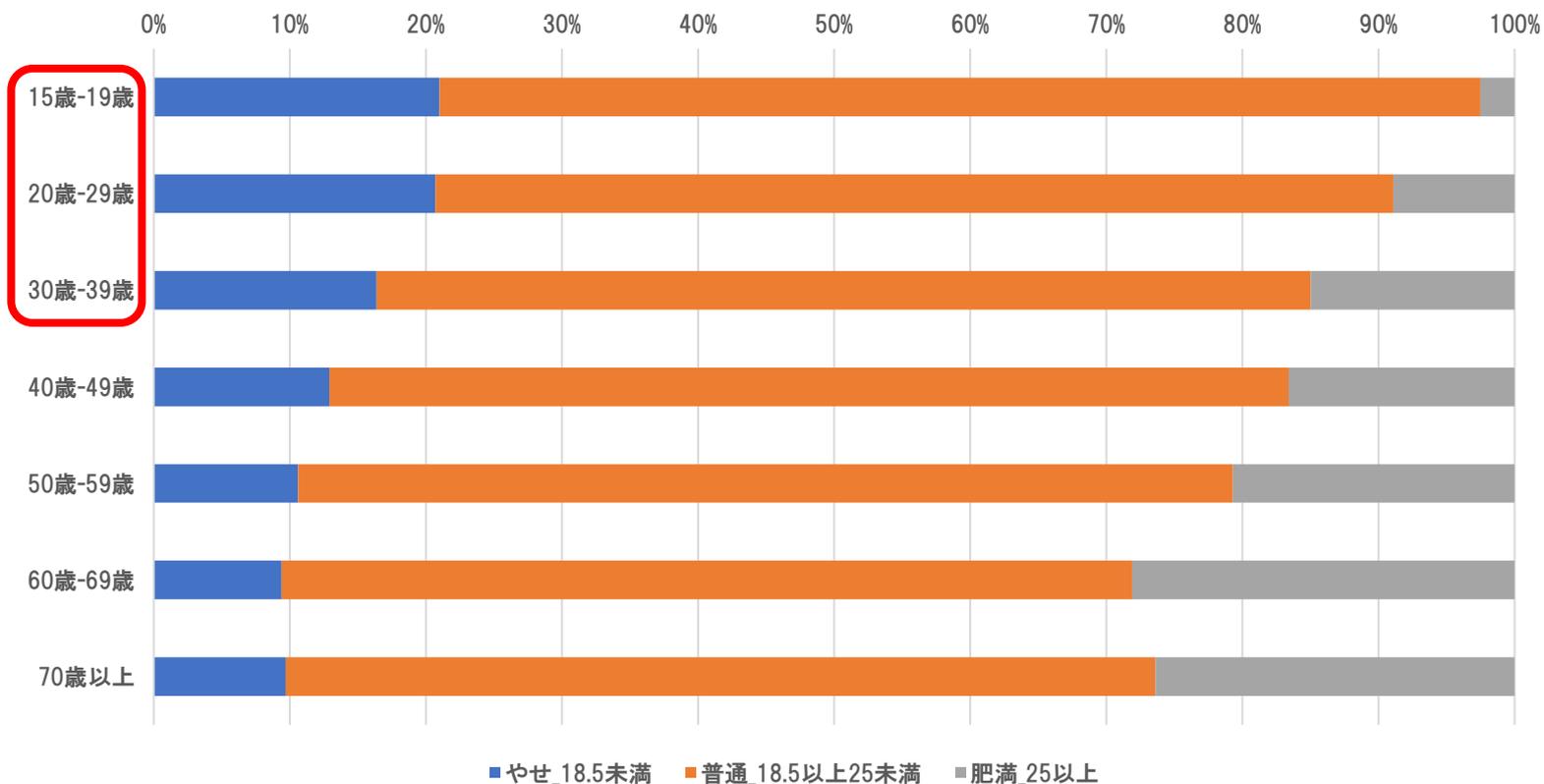
思春期
からの
適切な
体重管理

小宮顕他、男性のプレコンセプションケア、産科と婦人科、8（85）、949-953、2020.

甲村弘子、やせと肥満、最新女性医療、4（2）、75-81、2017.

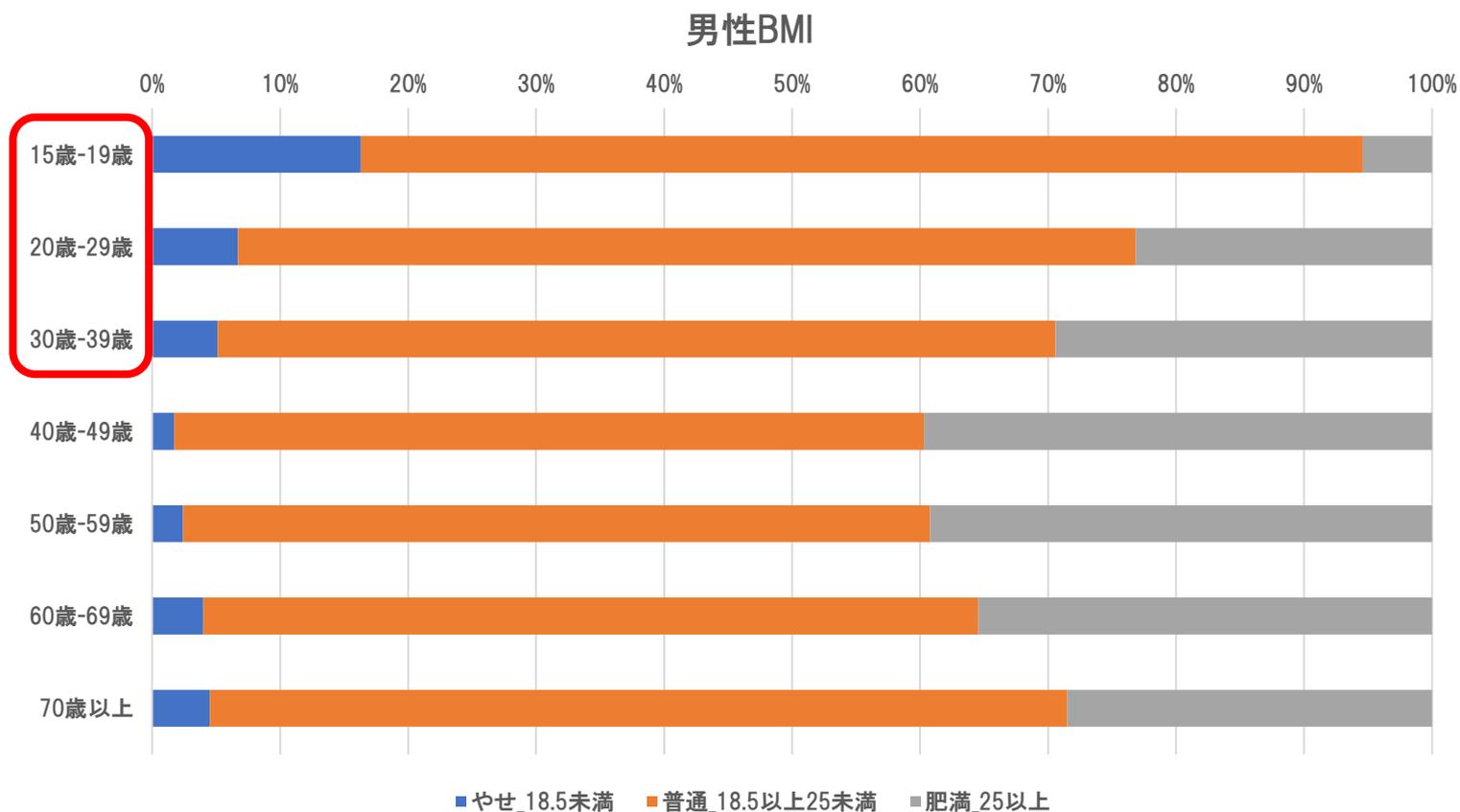
プレコンセプションヘルス

女性BMI



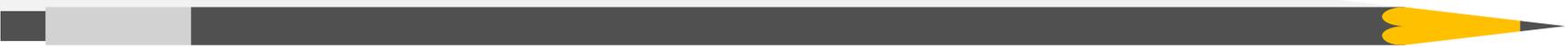
国民健康・栄養調査：BMIの状況 - 年齢階級，肥満度（BMI）別，人数，割合 - 総数・男性・女性，15歳以上〔妊婦除外〕，2019年より作成

プレコンセプションヘルス



国民健康・栄養調査：BMIの状況 - 年齢階級，肥満度（BMI）別，人数，割合 - 総数・男性・女性，15歳以上〔妊婦除外〕，2019年より作成

プレコンセプションヘルス



2. 栄養摂取 微量栄養素の不足

鉄

葉酸

ビタミンD

プレコンセプションヘルス

3. 嗜好品

1) カフェイン



一日300mgを超える摂取

⇒自然流産・死産のリスク
が高まる可能性

100ml 中のカフェイン含有量

コーヒー 60mg

紅茶 30mg

せん茶 20mg

プレコンセプションヘルス

3. 嗜好品

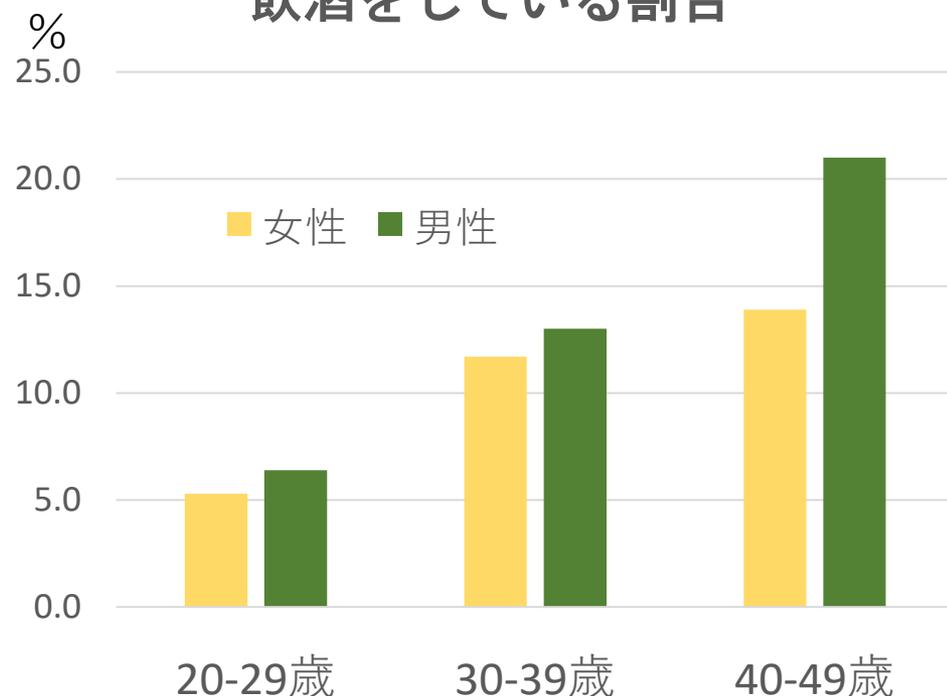
2) アルコール



妊娠前のアルコール摂取と妊娠・胎児への影響は明らかではない。
⇒妊娠前からのアルコール摂取の習慣が妊娠後に継続することによって、胎児性アルコール・スペクトラム障害のリスクがある。

プレコンセプションヘルス

生活習慣病のリスクを高める 飲酒をしている割合



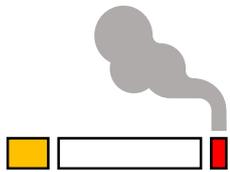
①男性：
「毎日×2合以上」
「週5～6日×2合以上」
「週3～4日×3合以上」
「週1～2日×5合以上」
「月1～3日×5合以上」

②女性：
「毎日×1合以上」
「週5～6日×1合以上」
「週3～4日×1合以上」
「週1～2日×3合以上」
「月1～3日×5合以上」

プレコンセプションヘルス

3. 嗜好品

3) 喫煙

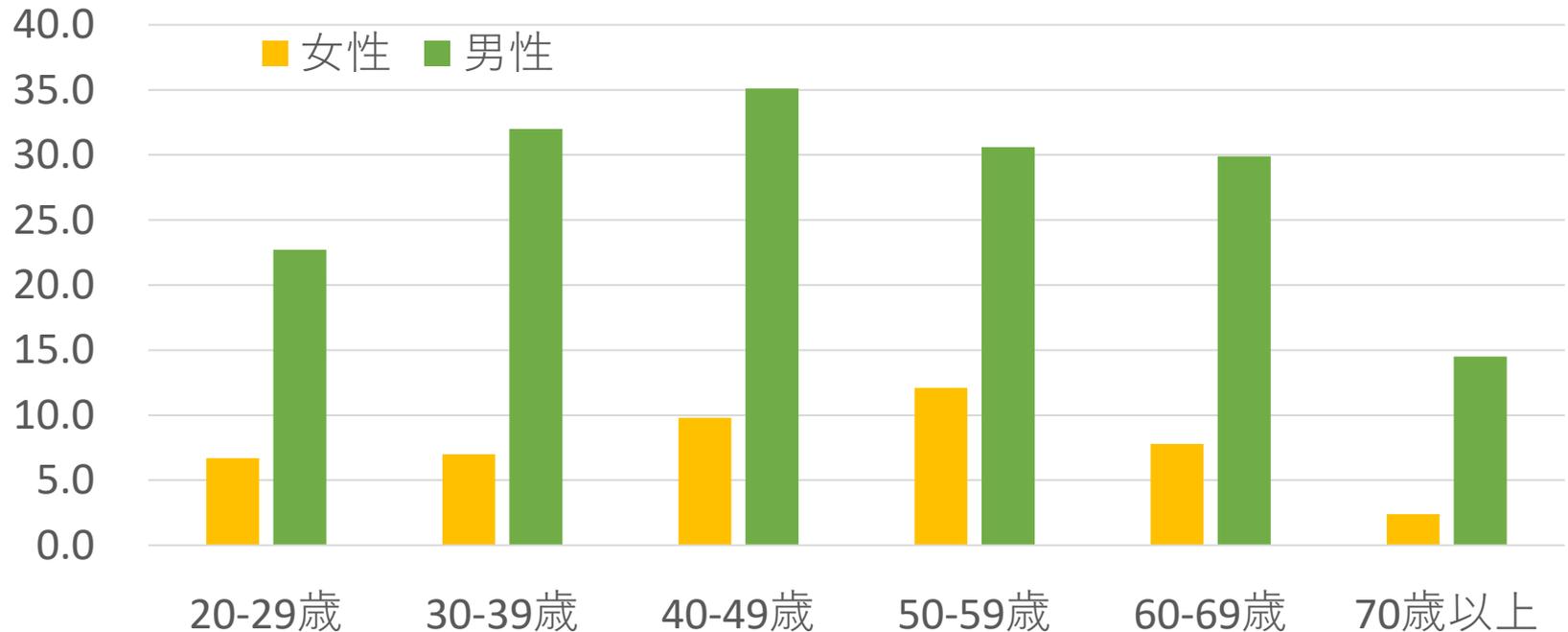


妊娠（受胎）前後の喫煙

⇒ 児の先天性心疾患のリスクが
3倍に増加する可能性

プレコンセプションヘルス

毎日喫煙している割合



厚生労働省：令和元年国民健康・栄養調査 喫煙の状況一年齢階級別，人数，割合 - 総数・男性・女性，20歳以上より作成

プレコンセプションヘルス



4. 感染症

1) 性感染症

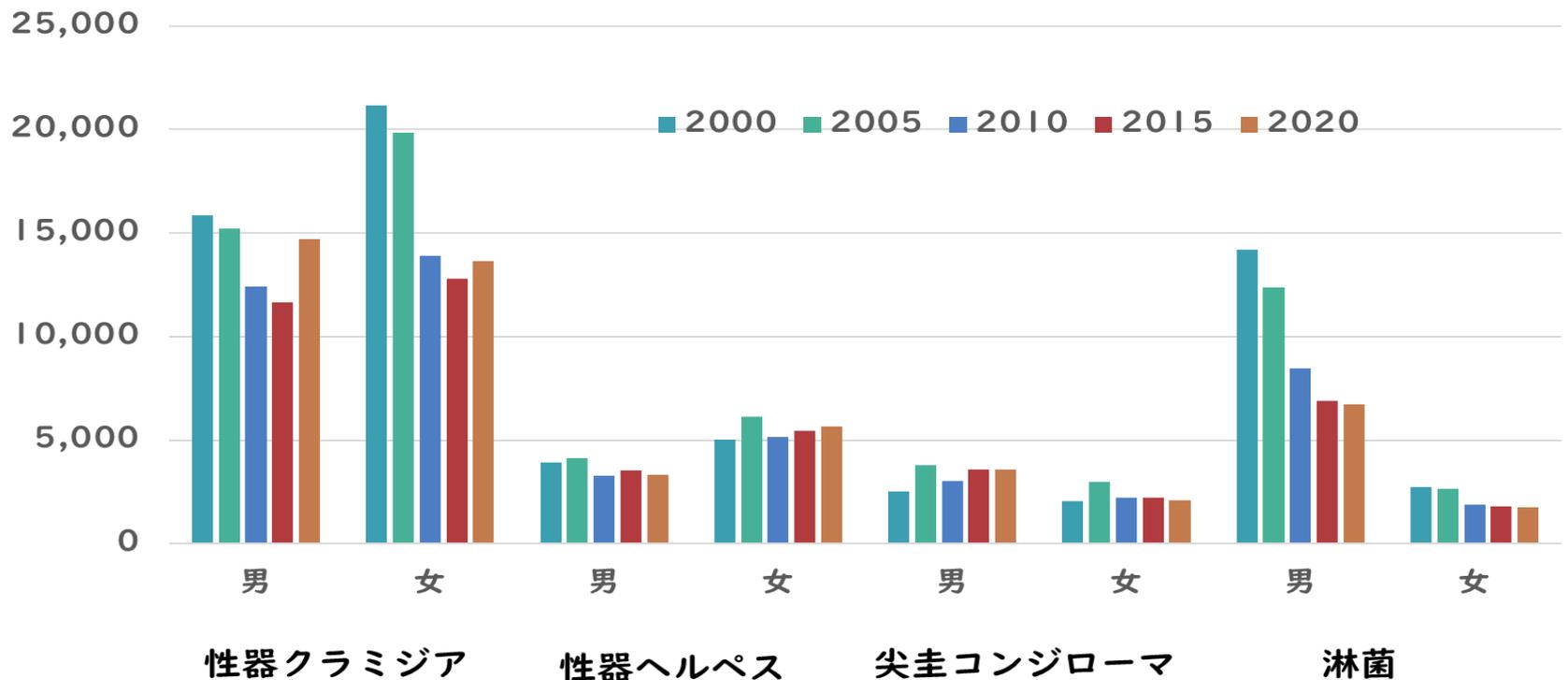
- クラミジア・淋菌
⇒ 不妊症のリスク
- 性器ヘルペス・尖圭コンジローマ
⇒ 胎児・新生児への感染
- 梅毒
⇒ 死産・早産・先天梅毒

プレコンセプションヘルス

4. 感染症

1) 性感染症

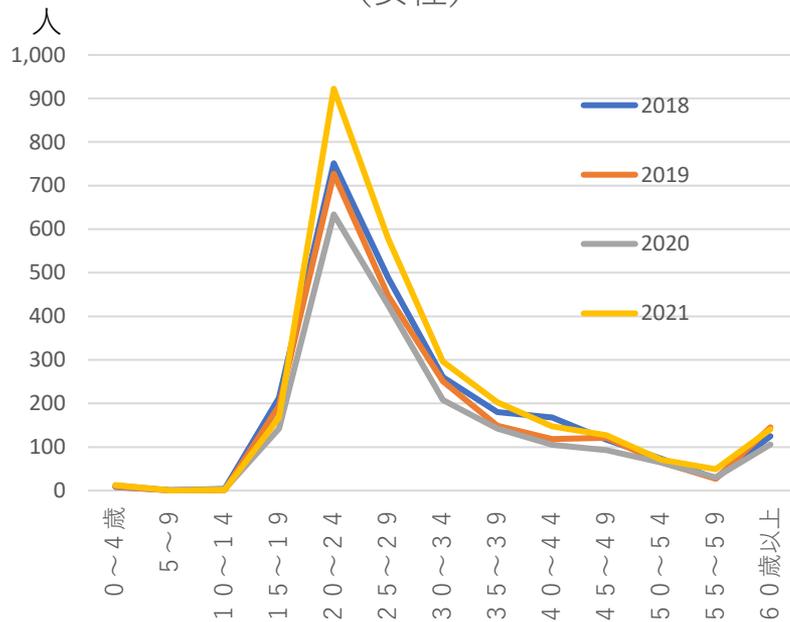
性感染症数（定点調査）年次推移



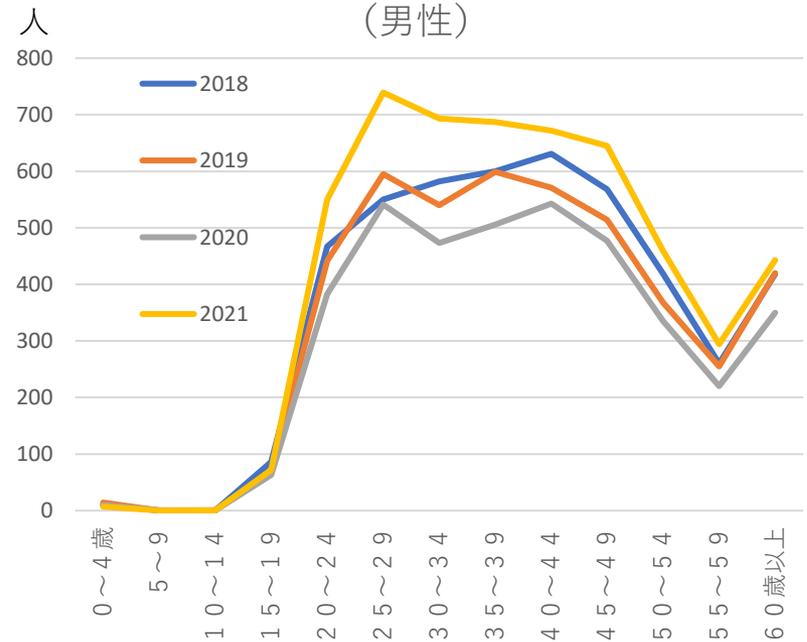
プレコンセプションヘルス

梅毒

梅毒患者数年齢階級別年次推移
(女性)



梅毒患者数年齢階級別年次推移
(男性)



プレコンセプションヘルス



4. 感染症

2) 風疹

先天性風疹症候群（CRS）

- 集団接種が行われていない年代

1962年4月2日～1979年4月1日の間に生まれた男性

1979年4月2日～1987年10月1日の間に生まれた男性・女性

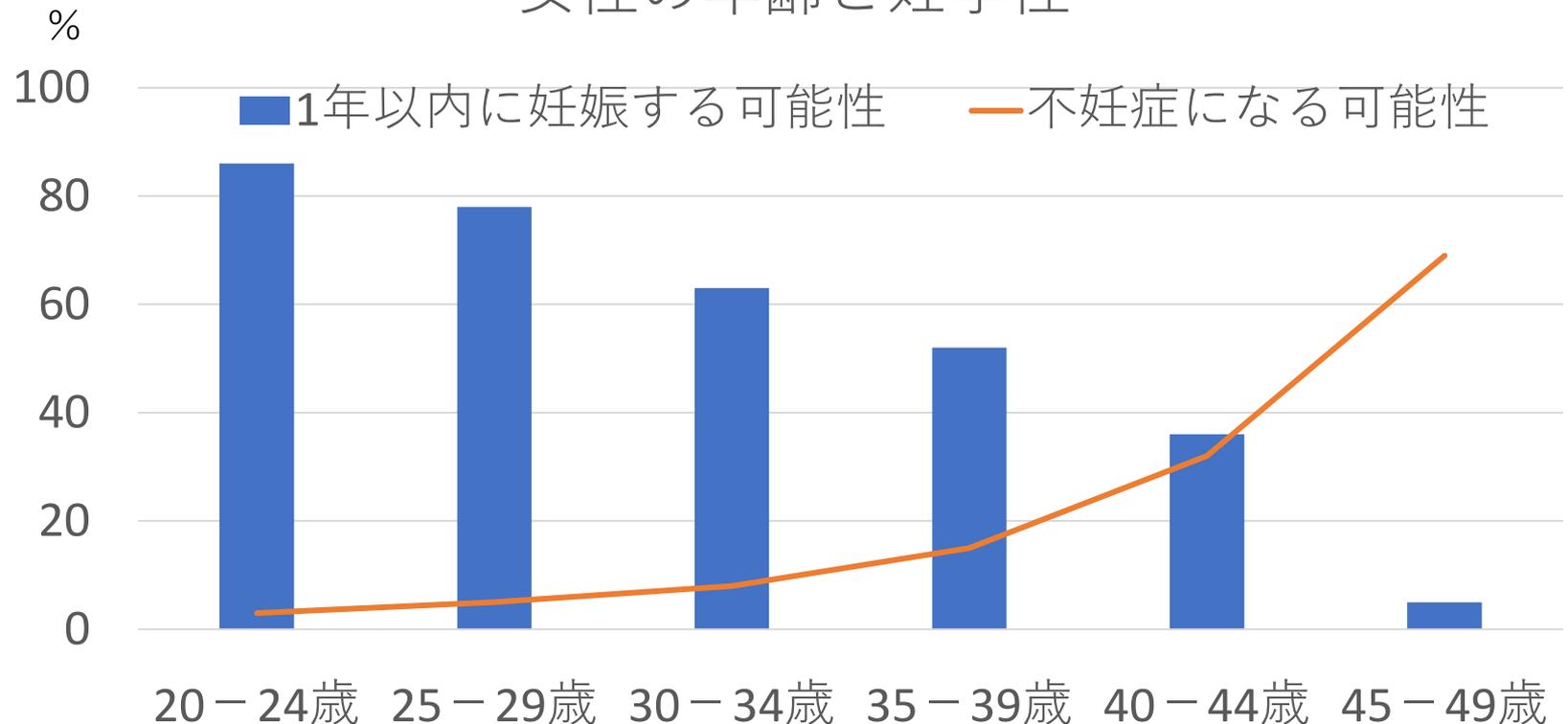
2019年：先天性風疹症候群4例のうち3名は母親のワクチン接種歴不明、1名は接種歴はあるが回数、接種日、種類は不明

(国立感染症研究所：先天性風しん症候群（CRS）の報告2021年1月29日現在より)

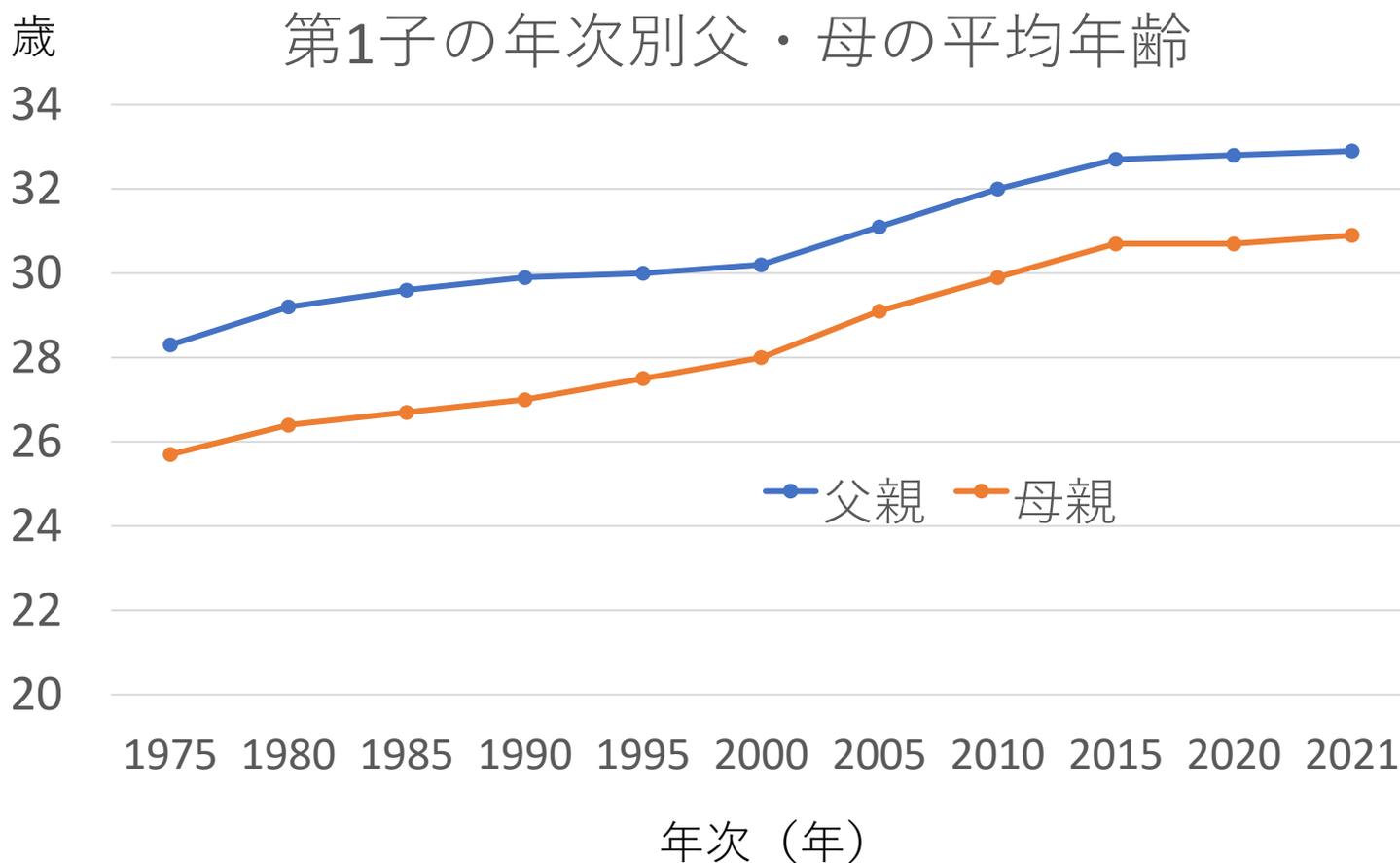
プレコンセプションヘルス

5. 母体年齢と妊孕性

女性の年齢と妊孕性



プレコンセプションヘルス



プレコンセプションヘルス

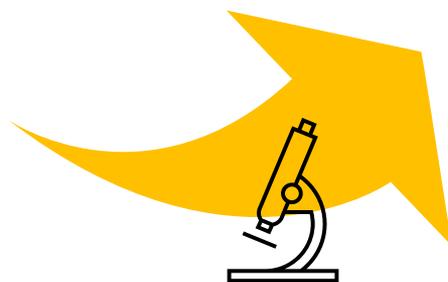
体外受精で生まれた児の割合

7%

2019年

14人に1人

2.5%
2009年

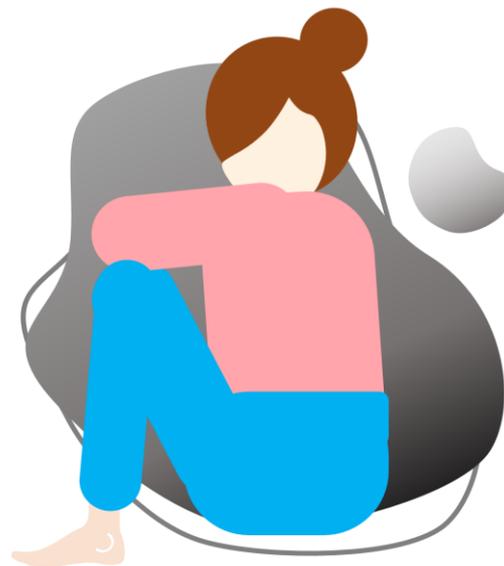


プレコンセプションヘルス

6. メンタルヘルス

日常のストレスが
及ぼすところへの影響

精神疾患と妊娠出産

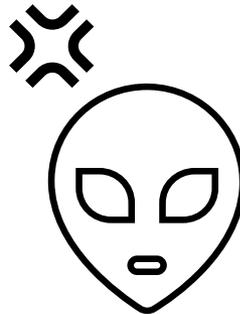


産後のメンタルヘルス
への影響

プレコンセプションヘルス

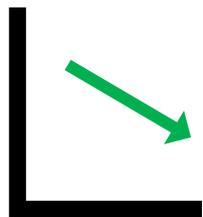
7. 暴力

暴力の被害は生涯にわたって、身体的・精神的影響を与える。



少女・女性に対する暴力は、早産や低出生体重児のリスクを増加させる。

プレコンセプションに関連した統計指標



出生数・合計特殊出生率
の減少

妊産婦死亡・周産期死亡
の減少



出生児体重減少

1982年	正期産	男児	3.26	女児	3.17
2021年	正期産	男児	3.10	女児	3.00



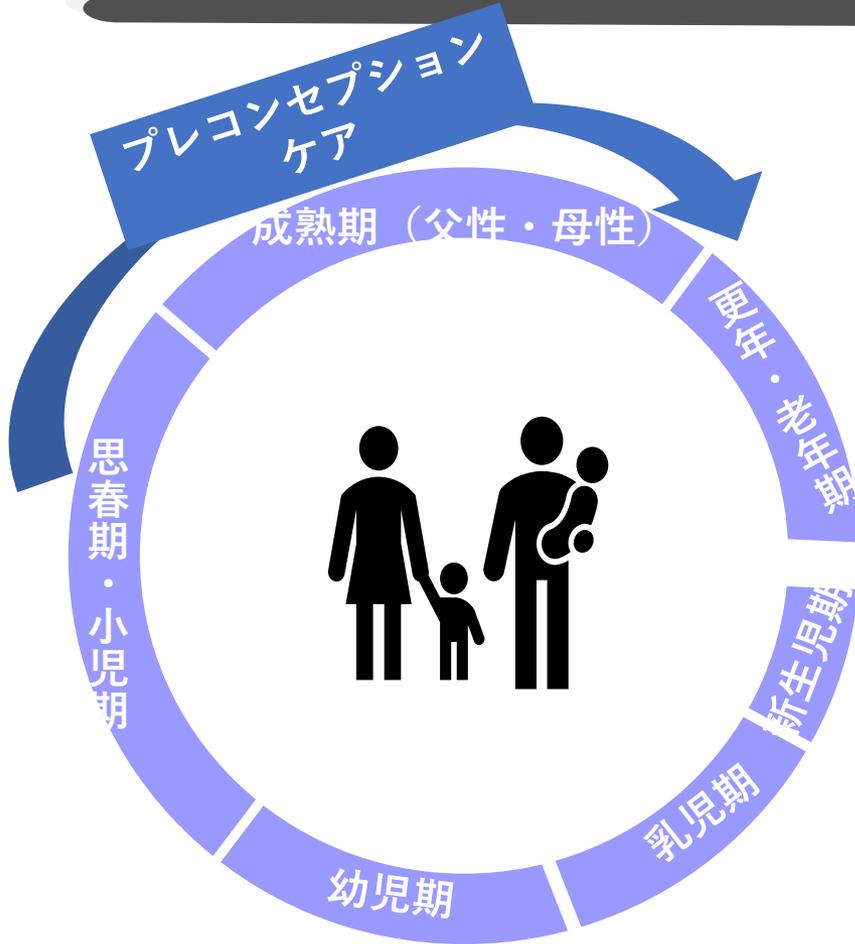
早産児の増加

1980年	28週未満	0.1%	37週未満	4.1%
2021年	28週未満	0.3%	37週未満	5.7%



プレコンセプション ケア

プレコンセプションケア



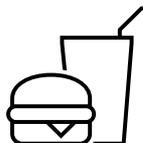
男女問わず将来の妊娠・出産等のための健康な生活習慣を身に着けること

- ・生活習慣は、幼少期からの日々の生活からつくられる。
- ・自身の健康を守るため、発達段階に応じた、健康・妊娠・出産等に関する正しい知識を得て、健康な生活習慣を身につける。

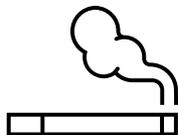
プレコンセプションケア



予防接種



栄養



喫煙



メンタル
ヘルス



暴力



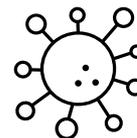
遺伝子



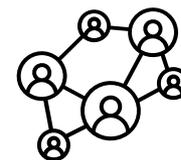
環境衛生



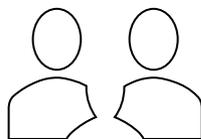
将来の健康に及ぼす
影響因子



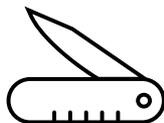
HIV



性感染症



不妊症
不育症



女性
性器切除



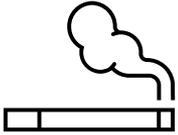
早期の望まない
妊娠・短い期間
での連続妊娠

プレコンセプションケア



- 貧血,糖尿病のスクリーニング
- 鉄と葉酸の摂取
- 栄養に関する情報,教育,カウンセリング
- 栄養状態のモニタリング
- エネルギー,栄養価の高い食品の補給
- 糖尿病患者へのカウンセリングと管理
- 運動

プレコンセプションケア



喫煙

- 喫煙のスクリーニング
- 禁煙のアドバイスと情報提供
- 禁煙に向けての治療やニコチン代替療法
- 禁煙に向けての代替療法
- 全ての人に対して、受動喫煙の害と妊婦および胎児への悪影響について周知

プレコンセプションケア



遺伝子

- 家族歴の聴取
- 家族計画
- 遺伝相談
- 遺伝性疾患のキャリアのスクリーニングと検査

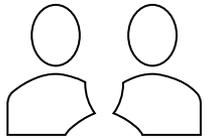
プレコンセプションケア



環境衛生

- 環境上の危険と予防に関する指導と情報提供
- 職業上の不必要な放射線被ばくからの保護

プレコンセプションケア



不妊症
不育症

- 妊孕性や不妊症・不育症に関する正しい知識の提供
- 不妊症・不育症に対する偏見や思い込みへの対応
- 不妊症,不育症が疑われるカップルの早期発見、早期対応
- 不妊症,不育症のカウンセリング

プレコンセプションケア



- デートDV予防のためのヘルスプロモーション
- 年齢に応じた包括的性教育（人権・平等など）
- 経済的エンパワーメント、ジェンダー平等、
コミュニティ活動との連携
- 女性に対する暴力の兆候の認識
- 暴力被害者に対する医療的、社会的サポート
- 飲酒に関する慣習・社会的規範の変更、飲酒と暴力リスクのスクリーニング、カウンセリング

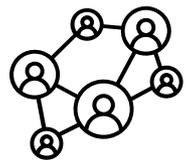
プレコンセプションケア



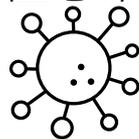
早期の望まない妊娠・短い期間での連続妊娠

- 若年女性の学業継続
- 年齢に応じた包括的性教育
- 若年での妊娠の予防のための避妊に関する情報提供と支援
- 強制的な性行為に抵抗するためのエンパワメント
- ジェンダーと暴力に関する正しい情報提供
- 適切な妊娠間隔に関する教育

プレコンセプションケア



性感染症



HIV

- 年齢に応じた性感染症予防教育
- 個人、グループ、コミュニティレベルを通じた安全な性行動に関する予防教育
- コンドーム使用に関する普及啓発
- 性感染症のスクリーニング検査
- 性感染症の治療など医療サービスへのアクセスのしやすい環境づくり

プレコンセプションケア



メンタル
ヘルス

- 心理社会的問題の評価
- 教育的、社会的カウンセリングの提供
- 妊娠を計画している女性と性成熟期にある女性の精神疾患に関するカウンセリング、治療、管理
- 経済的不安の軽減

プレコンセプションケア

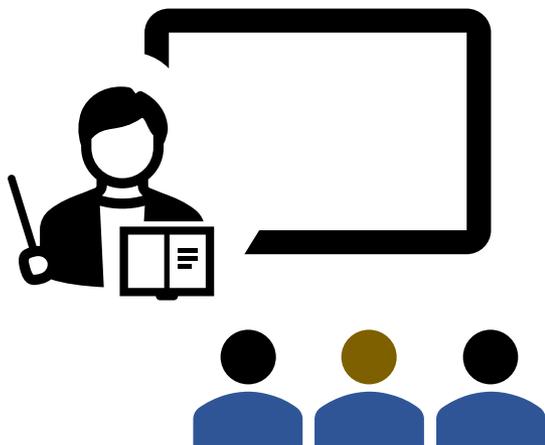


向精神等
の薬物の
使用

- 不適切な薬物使用のスクリーニング
- 必要に応じた早期介入と治療
- 家族を含めた支援
- 不適切な薬物使用の予防教育、プログラム

プレコンセプションケアの実践例

健康教育事業：保健師による「思春期健康教育」



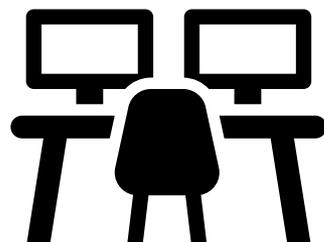
保健師による「思春期出前事業」 (兵庫県姫路市)

- 市内中学校の1年および3年生
- 主な内容（抜粋）
 - 保健センターって何しているの？
 - 体と心の変化
 - 命の大切さ
 - 性感染症
 - 予期しない妊娠

プレコンセプションケアの実践例

性と健康の相談センター事業：

自治体からの委託・連携



不妊症・不育症相談



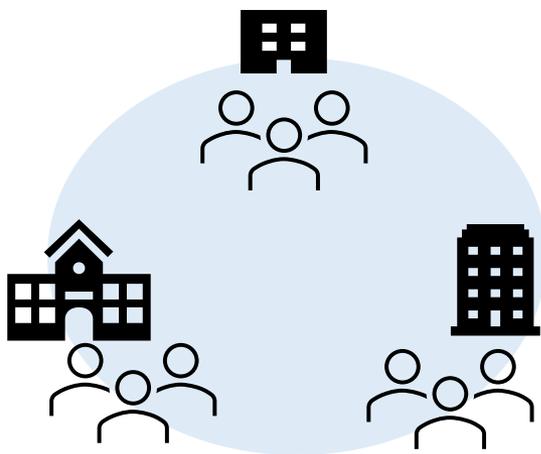
妊娠・出産に関する相談



女性の健康に関する相談

プレコンセプションケアの実践例

地域での連携とコーディネート

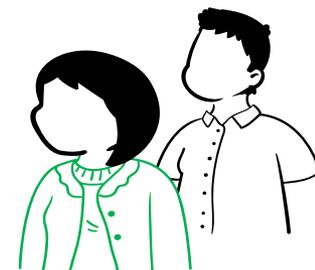
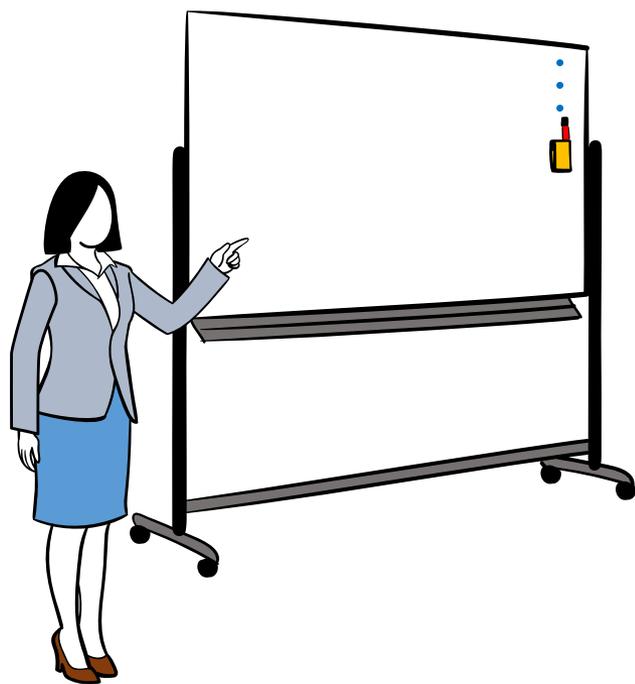


保健センター（母子保健係）と連携した
「生と性のカリキュラム」推進事業
（愛知県小牧市）

- 小牧市母子保健推進協議会の開催
小児科医、小児歯科医、産婦人科医、
助産師、臨床心理士、保育士、
主任児童委員、保健所、行政機関担当者、
学校関係者など
- 「生と性のカリキュラム」作成

プレコンセプションケアの実践例

母親学級・両親学級・子育て学級での健康教育



プレコンセプションケアの取り組み

国立成育医療研究センター：プレコンセプションケアセンター

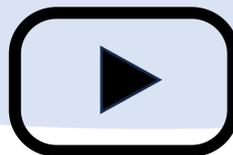
プレコンセプ
ションケアに関
する検診・相談

HTA

プレコン・チェックシート



プレコンセプションケア啓発動画2022



<https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/>

プレコン・チェックシート（女性）

- 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。

プレコン・チェックシート（男性）

- 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/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。

プレコンセプションケアの取り組み

支援・情報サイト

- 性と健康の相談支援に向けた手引書
- プレコンノート
- 乳幼児期の性に関する情報提供 保健師や親子に関わる専門職のための手引き
- Adolescenceわからないことがここにある
- 働く女性のためのヘルスケアブック
- つながるBOOK
- 女性の健康推進ヘルスケアラボ
- 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針普及啓発リーフレット
- 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針ウェブサイト
- 健やかな体づくりのと食生活BOOK
- 職場と一緒に！働く女性の健康づくりー企業における健康支援の取り組み事例

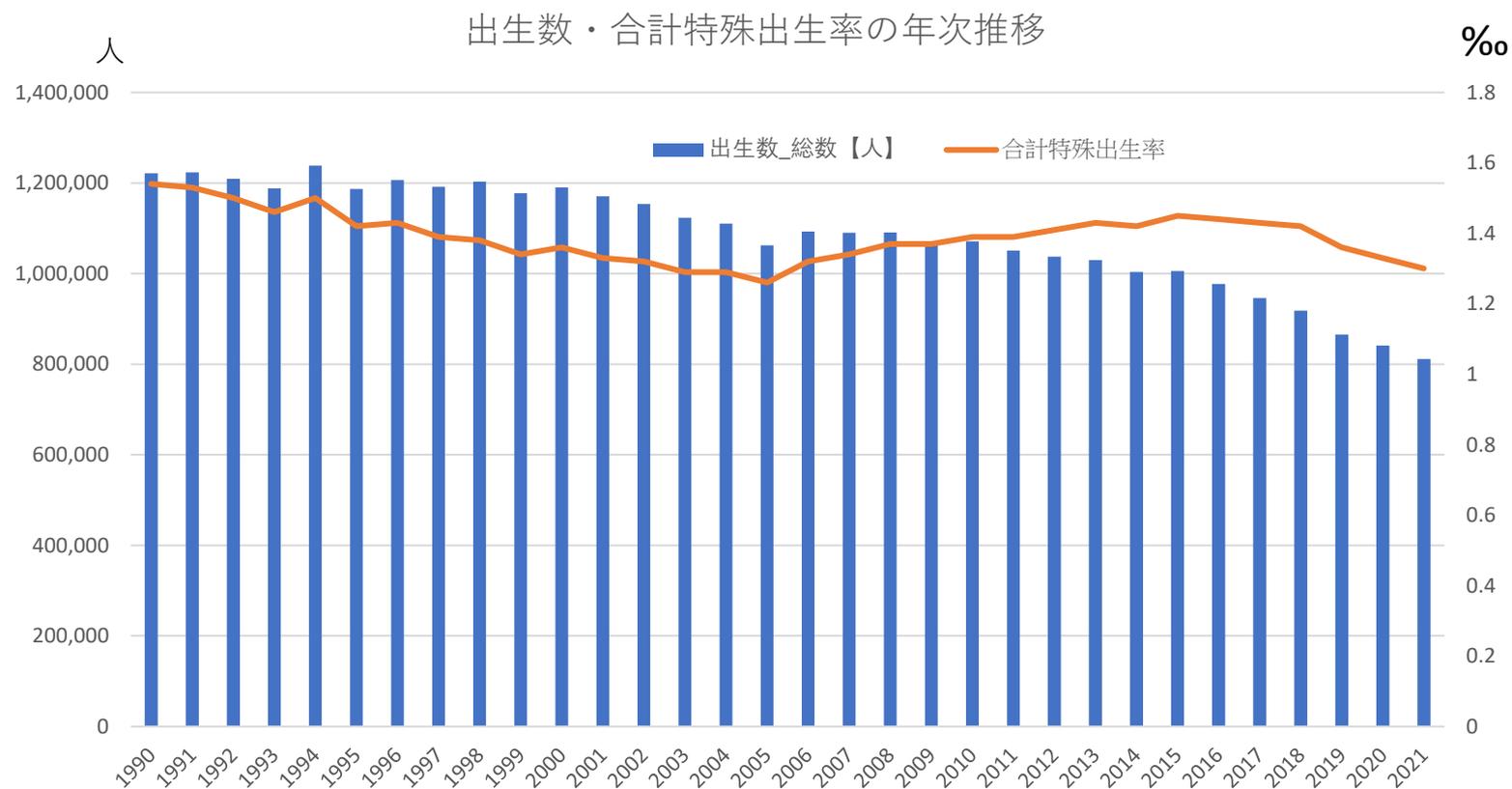
まとめ

プレコンセプションヘルス、プレコンセプションケアは、将来、子どもを持つか、持たないかに関わらず、人々の健康にとって重要です。

実際に妊娠を考えるその前の世代から日々の生活の中で、指導、相談、教育が行われるための、場所と機会を提供することが求められています。



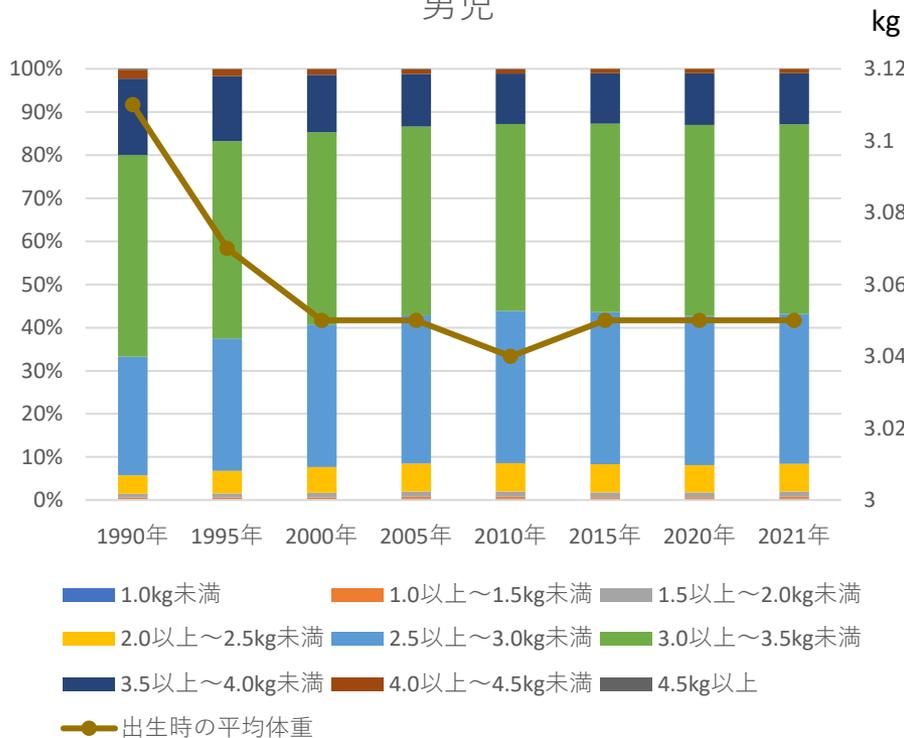
資料：プレコンセプションに関連した統計指標



資料：プレコンセプションに関連した統計指標

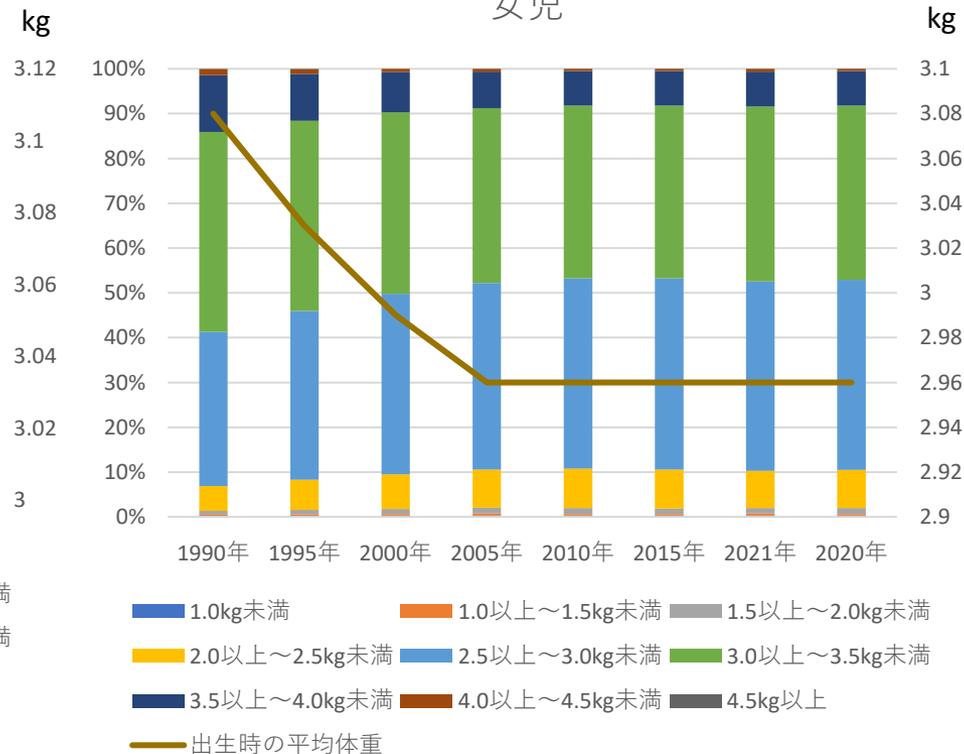
出生児の体重 年次別推移

男児

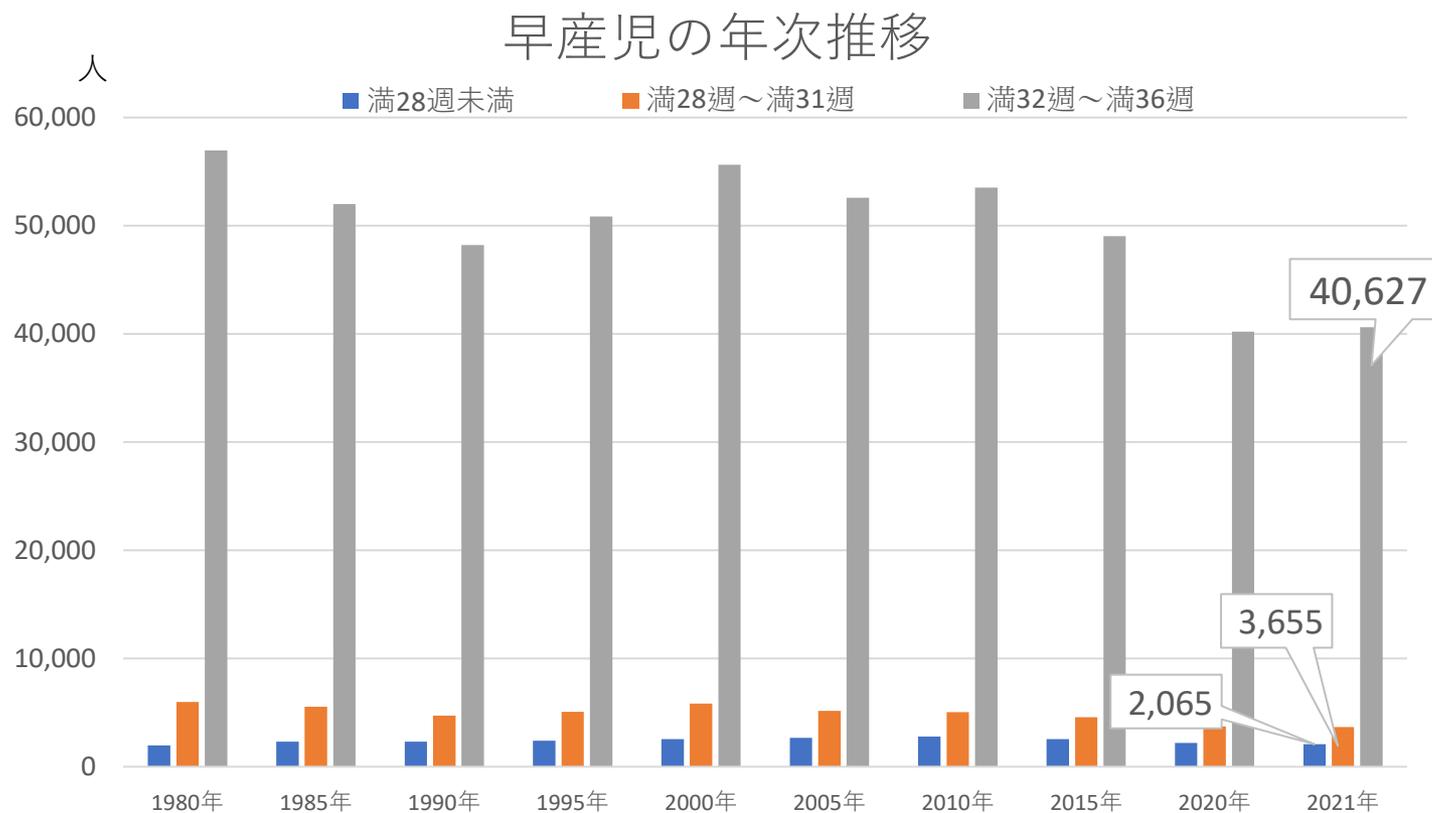


出生児の体重 年次別推移

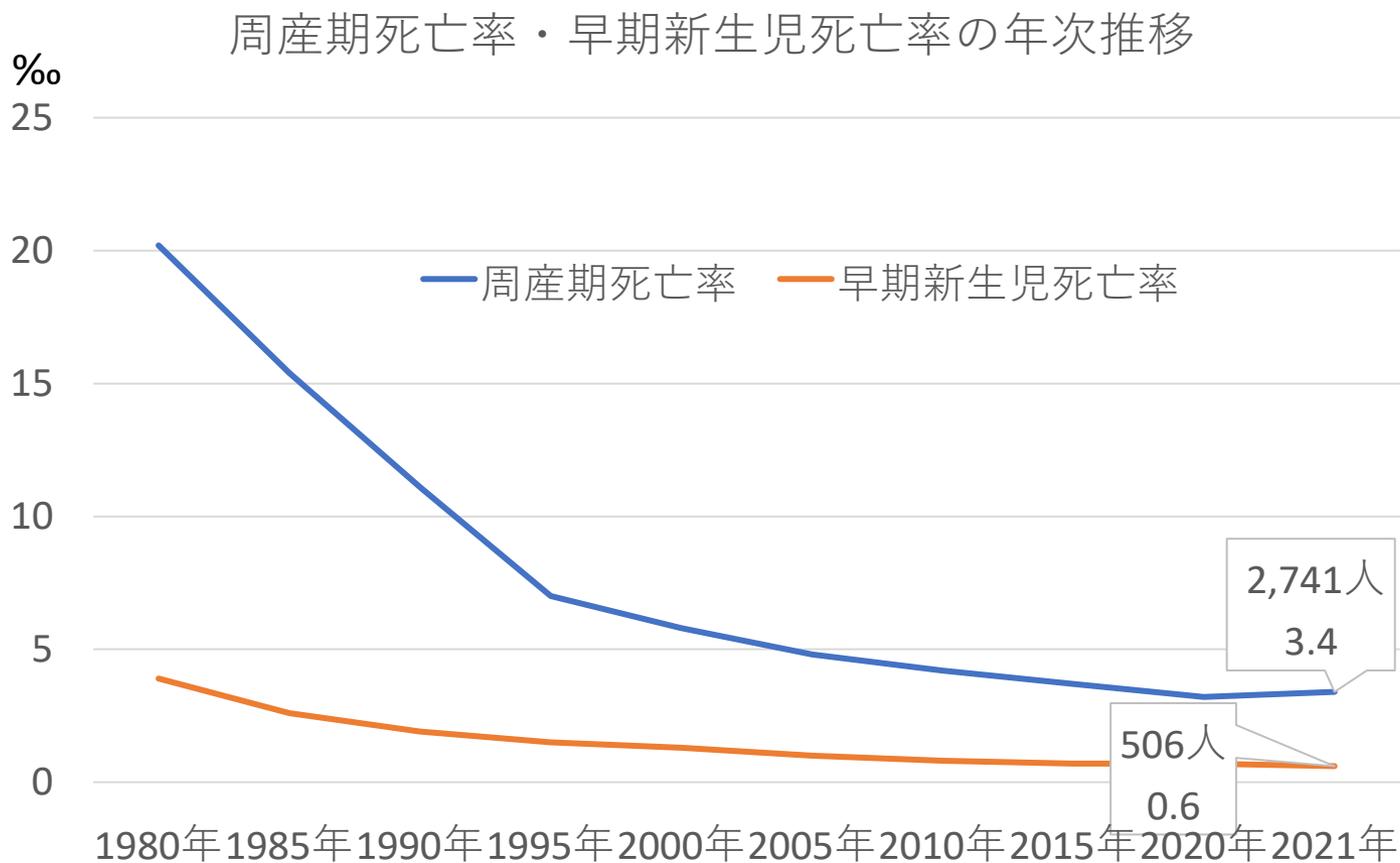
女児



資料：プレコンセプションに関連した統計指標



資料：プレコンセプションに関連した統計指標



人口動態統計調査：年次別にみた性・妊娠満22週以後の死産－早期新生児死亡別周産期死亡数・早期新生児死亡別周産期死亡率（出産－出生千対） 2021 より作成