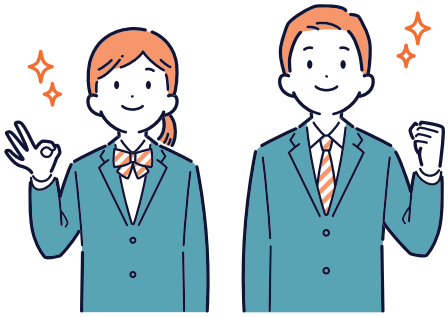
# プレコンセプションケアについて

「プレコンセプションケア」とは、「性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン（将来設計）や将来の健康を考えて健康管理を行うこと」とされています。
WHO（世界保健機関）が「妊娠前の女性とカップルに医学的・行動学的・社会的な保健介入を行うこと」と提唱し、国際的にも取組みが推奨されています。また、次世代を担う子どもの健康にもつながるとして近年注目されているヘルスケアです。



## ■プレコンセプションケアの目的について



プレコンセプションケアの目的は３つあります。
①若い世代の健康を増進し、より質の高い生活を実現してもらうこと
②若い世代の男女が将来、より健康になること
③①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」は、近々妊娠したいと考えている女性だけでなく、女性の健康を支えるパートナーや家族にも知っていただきたいことです。

## ■プレコンセプションケアに向けて



### ●健康でいるための７つの生活習慣

① 体　重：適正体重を維持するよう心がけましょう。BMI※で18.5以上25未満が適正体重の目安です。
※BMI（体格指数とは）：体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）の値
やせも肥満も不妊や妊娠・出産のリスクを高めます。

② 食　事：1日3食きちんと摂り、できるだけ栄養バランスが整うように心がけましょう。

③ 運　動：1週間あたりの運動量は150分ほどが目安です。運動不足の人は今よりも毎日10分長く歩くなど、身体活動量を少しでも増やしてみましょう。

④ 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時間から8時間といわれています。睡眠は生活習慣病をはじめとするさまざまな病気の予防につながります。

⑤ストレス：過度なストレスは不安や抑うつの原因になります。ストレスを溜め込まないように、自分なりの発散方法を見つけておくことが大切です。

⑥ 飲　酒：節度ある適度な飲酒量を心掛けましょう。 特に女性は男性に比べてアルコールのダメージを受けやすい傾向があるので、妊娠前からアルコール摂取を控えましょう。

⑦ 喫　煙：タバコはがん・心臓病をはじめたくさんの病気を引き起こします。また男女ともに不妊症のリスクが増加し、特に妊娠中の喫煙や受動喫煙は流産、早産、周産期死亡、低体重を引き起こす可能性があります。

妊娠出産に関わらない人でも、生活習慣を整えることを心がけましょう。

## ■感染症の予防について

感染症の原因となる病原体には男女にかかわらず不妊の原因になり、将来の子どもの健康へ影響を及ぼす可能性があります。正しい知識や予防法を身につけましょう。

### ■妊娠・出産に関連する主な性感染症

| 項目 | 行動 | 備考 |
|---|---|---|
| 風しん | 母子健康手帳でワクチン接種歴を確認し、未接種であればワクチンを受ける。(2 回接種が必要) | 胎児への先天性風しん症候群を予防する。 |
| 梅　毒 | 性行為ではコンドームを使用。<br>気になる場合は、検査や治療をパートナーとともに受ける。 | 2013年以降男女とも梅毒の感染者が増加。<br>初期症状がわかりにくいので注意が必要。 |
| 性器クラミジア感染症 | 性行為ではコンドームを使用。<br>気になる場合は、検査や治療をパートナーとともに受ける。 | 性感染症の中で最も感染者が多い。<br>感染が続くと不妊の原因になることがある。 |
| ヒトパピローマウイルス(HPV) | 女性は検診受診(HPV 感染の有無)を確認する。性行為でコンドームを使用。 | 子宮頸がんの主原因は性感染症。<br>女性だけでなく男性も感染する。 |

## ■性別による更年期障害について



更年期障害は40歳代以降の男女の性ホルモン分泌量の低下が原因となる、自律神経失調症に似た症候群のことです。男女ともに40歳を過ぎた頃から見られる、様々な体調の不良や情緒不安定などの症状をまとめて更年期障害と呼びます。

男女とも性ホルモンの減少による症状出現があります。女性の場合は閉経前後にホルモンが急激に減少するため症状が分かりやすく、男性の場合は緩やかに減少するため気づかれないことが多いとみられています。

治療には、ホルモン剤などの薬物療法や漢方療法、予防的な意味合いの食事療法などがあります。

更年期障害は初期症状が、だるい、寝付けないなどあいまいなものであるため、発症に気づかずにストレスとなって精神症状が悪化していくケースが多いです。まずは更年期の症状について気付けるように正しい知識と対処療法を事前準備しておくことが大切です。

## ■さいごに



妊娠出産にかかわるのは女性で、更年期障害についても症状の表れやすいのは女性ですが、年齢性別にかかわらず正しい知識を持って適切に行動することが自分とパートナーの健康を守ることに繋がります。

【参考文献】大阪府「プレコンセプションケア」について（https://www.pref.osaka.lg.jp/o100040/kenkozukuri/boshi/pre-conception.html）
厚生労働省「健康日本 21」（https://kennet.mhlw.go.jp/slp/event/womens_health/2021/lecture2）

■内容に関する問い合わせは　産業保健・健康管理事業部　TEL:06-6312-5000（代表）

株式会社 ISEIKAI