



女性特有の健康課題

～「プレコンセプションケア」について～

1.プレコンセプションケアとは？

コンセプション(Conception)には「受胎・妊娠」という意味があります。プレ(pre)コンセプションですので直訳すると「妊娠前のケア」とも読めますが、今は必ずしも「妊娠・出産・子どもを持つこと」が目的のヘルスケアではないとされています。

プレコンセプションケアは、若い世代が将来のライフプランを考えながら、日々の生活や健康と向き合うことです。しかしこのことは、「今の自分」や「将来の自分」の健康だけでなく、次の世代を担う子どもの健康にもつながるのです。妊娠や出産を希望しない方にとっても、性や妊娠・出産について正しい知識を持つことは、自分や相手を守る大切なことです。

プレコンセプションケアは、人生100年時代に自分らしい幸せ(well-being)を実現するための新しいヘルスケアとして注目されています。

2.プレコンセプションケアはなぜ必要か？

●自分の生涯における健康づくりのため

子どもを持つか持たないかにかかわらず、若いうちから健康や性・妊娠・出産に関する正しい知識を持つことは、自分自身の健康を守ることに繋がります。また、自分だけでなく大切な相手を守るためにも重要な知識です。人生100年といわれる長い人生の中で、健康で自分らしい生き方を選ぶためにも、少しでも早くから取り組んでいきましょう。

●健康な妊娠や次世代の健康のため

近年、出産年齢の高年齢化が進んでいることから、リスクの高い妊娠が増加しています。また、不調を我慢し続けた結果、不妊の原因になることもあります。さらに、若い女性のやせや肥満も増えており、産まれてくる赤ちゃんの低出生体重や巨大児などのリスクを高めることがわかっています。思春期など早い時期からプレコンセプションケアに取り組み、妊娠前のリスクを減らしていくことで、子どもを持ちたいと思った際の健やかな妊娠・出産や産まれてくる赤ちゃんの健康にもつながっていきます。

3.プレコン・チェックシート

自分の日常や健康状態に目を向けて、できることから一つずつ、チェックを増やしていきましょう！



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。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。
- 1日60分以上からだを動かそう（目安1日8000歩以上）できれば週60分以上の運動や週2-3日の筋トレを！
- 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）
- 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。

女性用

男性用もご覧ください！

- 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。
- 1日60分以上からだを動かそう（目安1日8000歩以上）できれば週60分以上の運動や週2-3日の筋トレを！
- 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）
- HPVワクチンをうとう。
- 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

女性用もご覧ください！