

# 『プレコンセプションケア』をご存じですか？

～3月1日-8日は女性の健康週間です～



↑↑↑  
ホームページには  
健康情報が  
盛りだくさん！



## ◆『プレコンセプションケア』をご存じですか？

コンセプションとは、「受胎」つまりおなかの中に新しい命を授かることをいいます。プレコンセプションケアとは、若い世代の男女が、①将来の不妊リスクを減らし、②将来望んだときにすこやかな妊娠・出産を実現し、③生まれた赤ちゃんもより健康で過ごし、④そして将来健康な人生を送るためのヘルスケアです。



## ◆なぜプレコンセプションケアが必要な？

▶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

要注意！ ①感染症や薬剤 ②肥満ややせ ③タバコ ④アルコール  
⑤葉酸摂取不足 ⑥病気(糖尿病、高血圧、甲状腺機能異常など)

▶どんな影響があるかというところ…

6%が早産で生まれる 10%が低出生体重(2500g未満)で生まれる 2-3%が先天異常で生まれる  
周産期死亡(満22週～生後1週以内の死亡)の36.4%がハイリスク妊婦(妊娠合併症や高血圧など母体の影響)

### タバコの影響

喫煙による妊娠・出産への影響として①早産 ②低出生体重③胎児発育遅延が挙げられます。また、①生殖能低下②子宮外妊娠 ③前置胎盤の可能性が指摘されています。

## ◆若い女性に多い『やせ』の問題

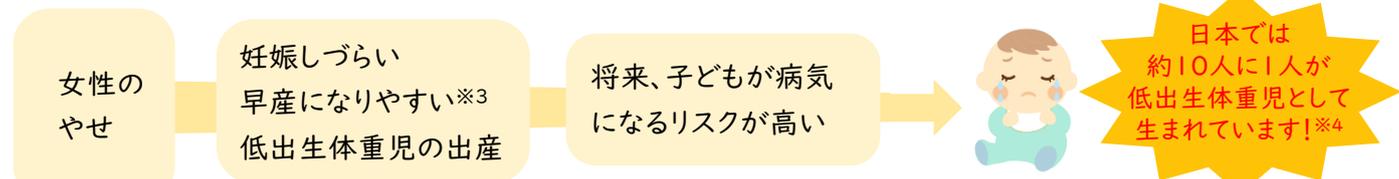
若い女性の『やせ』の増加は、低出生体重児の増加や赤ちゃんの将来の健康問題に関わってきます。日本では、20代女性の20.7%、30代では16.4%が低体重(BMI※118.5未満)とされています※2が、当協会の受診者(令和5年度)でも24歳以下では19.0%(およそ5人に1人)が『やせ』でした(右図)。



※1 BMI(体格指数)=[体重(kg)]÷[身長(m)<sup>2</sup>] ※2 2019年国民健康・栄養調査

## ◆『やせ』の影響はご自身と将来生まれてくる赤ちゃんにも！

低体重では排卵障害が起こり、不妊の原因になると言われています※3。低出生体重児の出産につながりやすく、小さく生まれてきた子どもはエネルギーをため込みやすい体質であるため、成人後に生活習慣病(肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症など)を発症しやすく、心血管疾患の罹患リスクが高いことがわかっています※4。



※3 日本産婦人科医会HP ※4 厚生労働省/国立成育医療研究センターHP

## ◆プレコンセプションケア、5つのActionを実践しよう！

Action1	いまの自分を知ろう	適正体重を守る	適度に運動する	ストレスを溜めない	基礎体温を測る
Action2	生活を整えよう	栄養バランスを整える	葉酸を摂取する	有害物質に注意	タバコを吸わない 妊娠中は禁酒
Action3	検査やワクチンを受けよう	性感染症に注意	ワクチン接種	健康診断を受ける	がん検診を受ける
Action4	かかりつけ医を持とう	月経異常は婦人科へ	歯科検診で早産予防	持病は適切に管理	できることから始めよう！
Action5	人生をデザインしてみよう	人生デザイングラフを描いてみよう！			

22歳就職 プレコン開始 28歳 結婚・出産 30歳 キャリア復帰 など

詳細はコチラ