

「プレコンセプションケア」を知っていますか？

近年、プレコンセプションケアの重要性がますます認識されるようになってきました。

人間は進化とともに様々な技術と作り出すことで昔とは比較にならないほど多くのものに触れたり、感じたり、吸収したりしています。それらが我々の身体へ与える影響に加え、これから生まれてくる子供たちにどのような良い影響、悪い影響を与えるのかについて十分に知っておく必要があります。

プレ (pre) は「～の前の」、コンセプション (conception) は「受精・懐妊」で、プレコンセプションケアは「妊娠前の健康管理」という意味です。CDCは2006年にプレコンセプションケアを“女性の健康と妊娠転帰に対する医学的・行動的・社会的リスクを、予防と管理を通じて特定・修正することを目的とした一連の介入”と定義し、また、WHOは2012年に”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”と定義しております。

プレコンセプションケアの目的

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 ①を実現することによって、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、思春期以降、妊娠可能な年

齢の全女性にとって非常に重要なものと考えられています。

これからは女性の健康を支えるパートナーやご家族はもちろんですが、企業の健康支援のご担当者様もプレコンセプションケアについて十分知っておく必要があります。



なぜ今プレコンセプションケアが必要なのか？

日本では、医療の発展によって妊婦死亡率や周産期死亡率（妊娠満22週以後の死産と生後1週間以内の死亡を合わせた死亡率）は劇的に減りました。しかし、女性が持つリスク因子が原因の一つとされる先天異常、低出生体重児等は減っていません。

リスク因子としては、やせや肥満、喫煙、飲酒、持病（糖尿病、甲状腺異常、高血圧症など）、高齢、薬の服用（催奇形性のある）、感染症および葉酸の摂取不足などが考えられており、これらに該当する女性が妊娠した場合、流産、早産、2500g未満の低出生体重児、先天異常などの発生頻度は、通常よりも高くなります。妊娠する前からの対策が重要である一番の理由は、胎児の心臓は受精後22日目に拍動を開始し、全身への神経が通る神経管は受精後28日目までに閉鎖するといわれているため、妊娠に気づいてからリスク因子のケアを始めるのでは遅いのです。

つまり女性には、妊娠前から自身の健康状態やリスク因子を把握して、早めにケアを始めてもらうことが大切です。また、持病などによって妊娠が難しい人も、プレコンセプションケアを行う事によって体調面を整えていくことができるため、妊娠の可能性を探ることが可能になります。

女性にとって大切な生活習慣

もちろんプレコンセプションケアは妊娠だけに關わる話ではありませんし、若いうちから健康に気を付けた生活を送ることによって女性の社会進出を促進することにつながりますし、加えて老後の生活に備えることで可能になるでしょう。女性だけではないと思いますが、常に意識をしておきたい生活習慣を列挙しております。

① 適正体重を維持しましょう

18～49歳の女性の適正体重の範囲は、BMI値で18.5～24.9。やせ（18.5未満）は低出生体重児等の要因になり、肥満は妊娠糖尿病や妊娠高血圧症候群等につながります。適正範囲に収まるように妊娠の前に体重をコントロールすることが大切です。特に近年母体のやせが児の長期的な健康状態に影響するという考え（DOHaD: developmental origins of health and disease）が定着してきております。適正体重の維持は自分だけでなく子供たちの将来にもかかわっていくという事を知っておくことが重要です。

② 栄養バランスを考えた食事をとりましょう

若い女性は、たんぱく質、カルシウム、食物繊維等が不足して、「低栄養」の傾向があります。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。また、葉酸（ようさん）も積極的に摂取してください。葉酸は胎児の細胞分化に不可欠なビタミンで、ブロッコリー、ほうれん草、納豆などに多く含まれています。日本産科婦人科学

会では胎児の神経管閉鎖障害の予防のため、妊娠前からの葉酸サプリメントの服用も有効としています。



③ 適度な運動を心がけましょう

若い女性は運動から遠ざかってしまい、体力が低下しがちです。1週間あたりの運動量は150分ほどが目安といわれていますがなかなか難しいものです。運動不足を感じる方は毎日の歩く距離を伸ばしてみる、ストレッチ運動を取り入れるなど、日常生活の中でできることから始めてみましょう。



④ 禁煙する・受動喫煙を避けましょう

喫煙は不妊、流産や早産、低出生体重児などのリスクを高めます。また、婦人科腫瘍（子宮頸がん、子宮体がん）のリスク因子でもあります。今、喫煙している女性は妊娠する前に、完全に禁煙しましょう。自分の意思で禁煙が難しければ、禁煙外来の利用をおすすめします。また、受動喫煙も健康に影響を及ぼすので、パートナーも禁煙する必要があります。電子タバコ・Vapeなども妊娠を考えている方はやめていただくようお願いいたします。

⑤ アルコールは控えめにしましょう

厚生労働省「健康日本21」によると、「節度ある適度な飲酒量」は、1日平均の純アルコールで20g程度です。しかし、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、妊娠前から純アルコール10g/日以下に控えましょう。純アルコール10g分とは、アルコール度数5%のビールなら250ml、ワインなら100ml程度です。もちろん妊娠中は禁酒です。

⑥ ストレスを溜め込まないようにしましょう

過度なストレスは不安や抑うつの原因になりますし月経不順や無排卵の原因となることがよく知られています。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。

若くても健康診断を受け、病気の治療は早めに開始を

健康診断、がん検診をうまく利用しましょう生活習慣病やがんは、早期発見・早期治療が有効です。会社や自治体による健康診断は必ず受けるようにしましょう。また、20歳から2年に1回の頻度で、子宮頸がん検診もぜひ受けてください。妊娠すると口腔環境が悪化しやすいので、若いときから定期的な歯科検診も習慣にしましょう。

ワクチン接種を行いましょう

自分の母子手帳を見て、風疹など感染症のワクチンに接種漏れがないか確認をしてください。漏れがあれば妊娠前に保健所か、かかりつけ医に相談しましょう。子宮頸がん予防ワクチン(HPVワクチン)の接種も重要です。定期接種で行えなかった人はキャッチアップ接種を検討しましょう。HIV(AIDS)や性感染症の検査、治療については、パートナーがいる場合は一緒に行う必要があります。

男性にもプレコンセプションケアを！

実際に妊娠・出産をするのは女性ですが、男性が正しい知識を持って適切に行動することも、女性や赤ちゃんの健康を守ることに繋がります。すべての世代の男性にも女性にも、プレコンセプションケアの大切さを知っていただくようにしましょう。



ジャパングリーンメディカルセンター
平川 誠(ひらかわ まこと)

Centers for Disease Control and Prevention : Before Pregnancy Overview

<https://www.cdc.gov/preconception/overview.html>

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ウェブサイト

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

女性の健康習慣2021

https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/womens_health/2021/