

日本で必要なプレコンセプションケアとは

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
母性内科

荒田尚子



「誰一人取り残さない」すべての若い男女に健康を

♡ 1 プレコンセプションケアとは？

♡ 2 なぜ日本でプレコンセプションケアが必要なのか？

♡ 3 日本で必要なプレコンセプションケアは？

♡ 4 次世代を含めたライフコースアプローチとしてのプレコンセプションケア

♡ 5 プレコンノートのご紹介



■**プレコンセプションケア**とは

女性やカップルに将来の妊娠のための健康管理を提供すること—成育基本法における成育医療等基本方針(2021) から

Conceive (コンシーブ)
= 『抱く』 『宿る』

<目的>

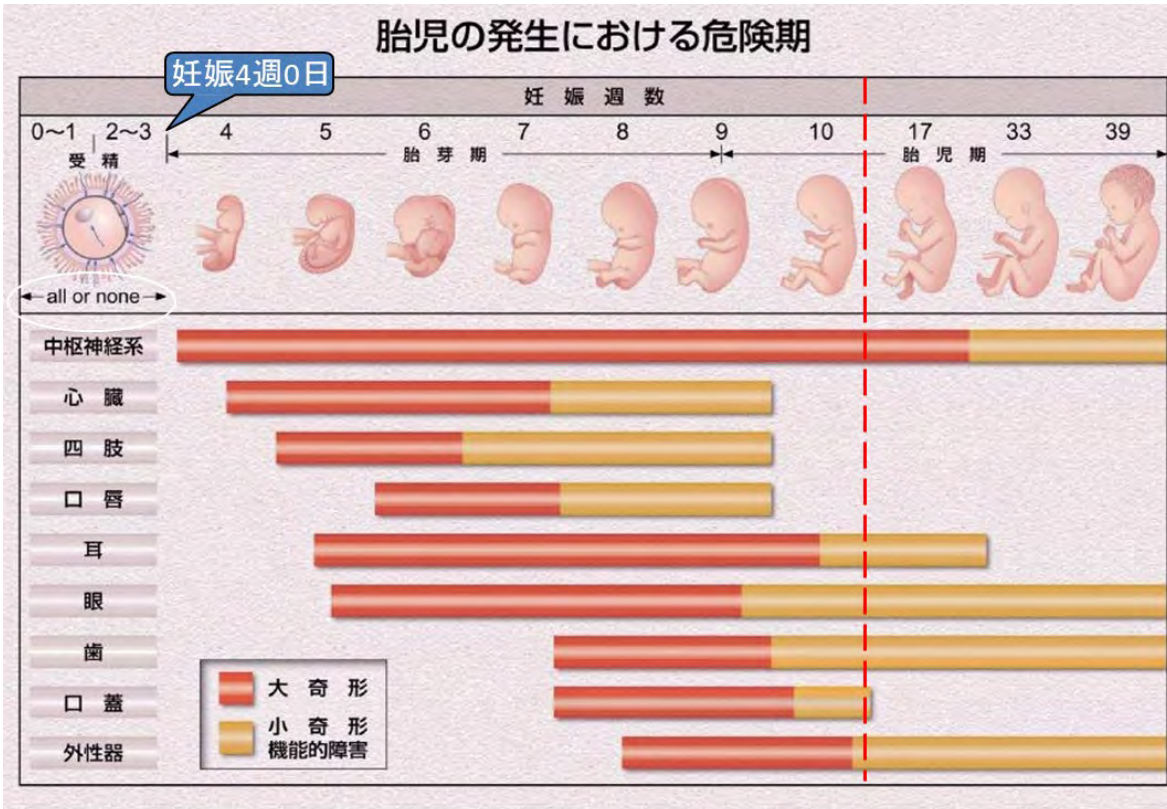
1. 若い世代の男女の健康を増進し、より質の高い生活を送ること
2. 若い世代の男女が将来より健康になること
3. より健全な妊娠・出産のチャンスを増やし、次世代の子どもたちをより健康にすること

Preconception Health and Health Care
Centers for Disease Control and Prevention



若い男女がより健康になって輝き続ける

広い意味での「プレコンセプションケア」が必要



妊娠と授乳 改訂3版 南山堂、2020

■なぜプレコンセプションケアが必要なのか？

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』に影響する

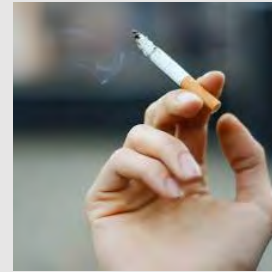
① 感染症や薬剤



② 肥満ややせ



③ タバコ



④ アルコール



⑤ 葉酸摂取の不足



⑥ 妊娠前からの医学的に問題となる状態 (糖尿病、甲状腺機能異常、高血圧症など)



■なぜ**プレコンセプションケア**が必要なのか？

妊娠・出産の問題は赤ちゃんのその後の健康状態に影響する

6%

早産で生まれる

10%

低出生体重（2500g未満）で生まれる

2 - 3%

先天異常（構造の異常）をもって生まれる



周産期死亡（満22週～生後1週以内の赤ちゃんの死亡）の

36.4%

母体の病態による影響、あるいは母体の妊娠合併症による影響が原因

プレコンセプションケアに関する日本の状況

世界は、周産期死亡率、
妊産婦死亡率の改善のため
にプレコンセプション
ケアに力をいれてきた!!

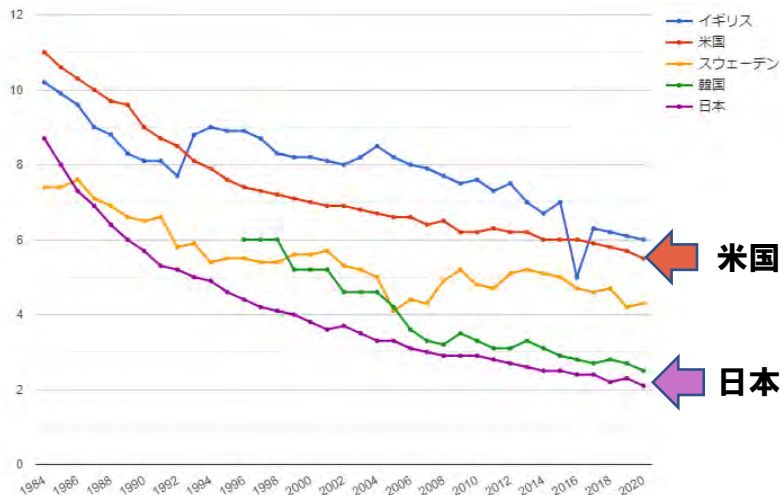


3.4



3.3

各国の周産期死亡率(出産1000対)推移



資料:GLOBAL NOTE 出典:OECD

周産期死亡率

1,000 出生あたり

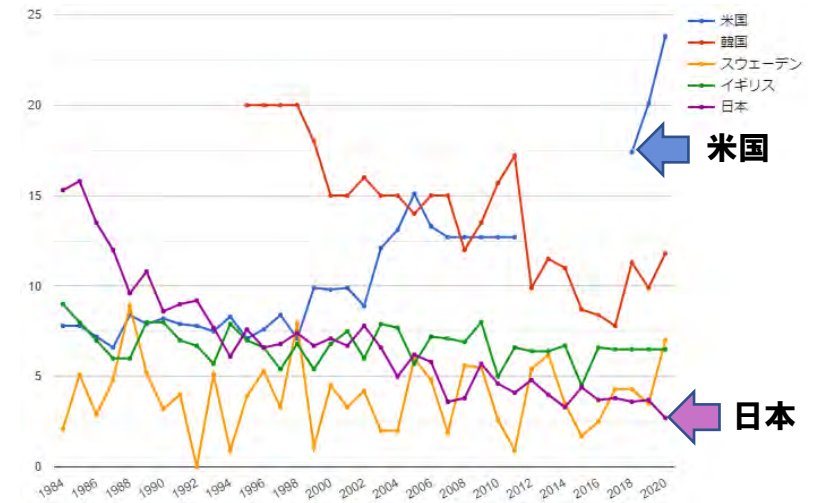
厚生労働省
2019

母体死亡率

100,000出生あたり

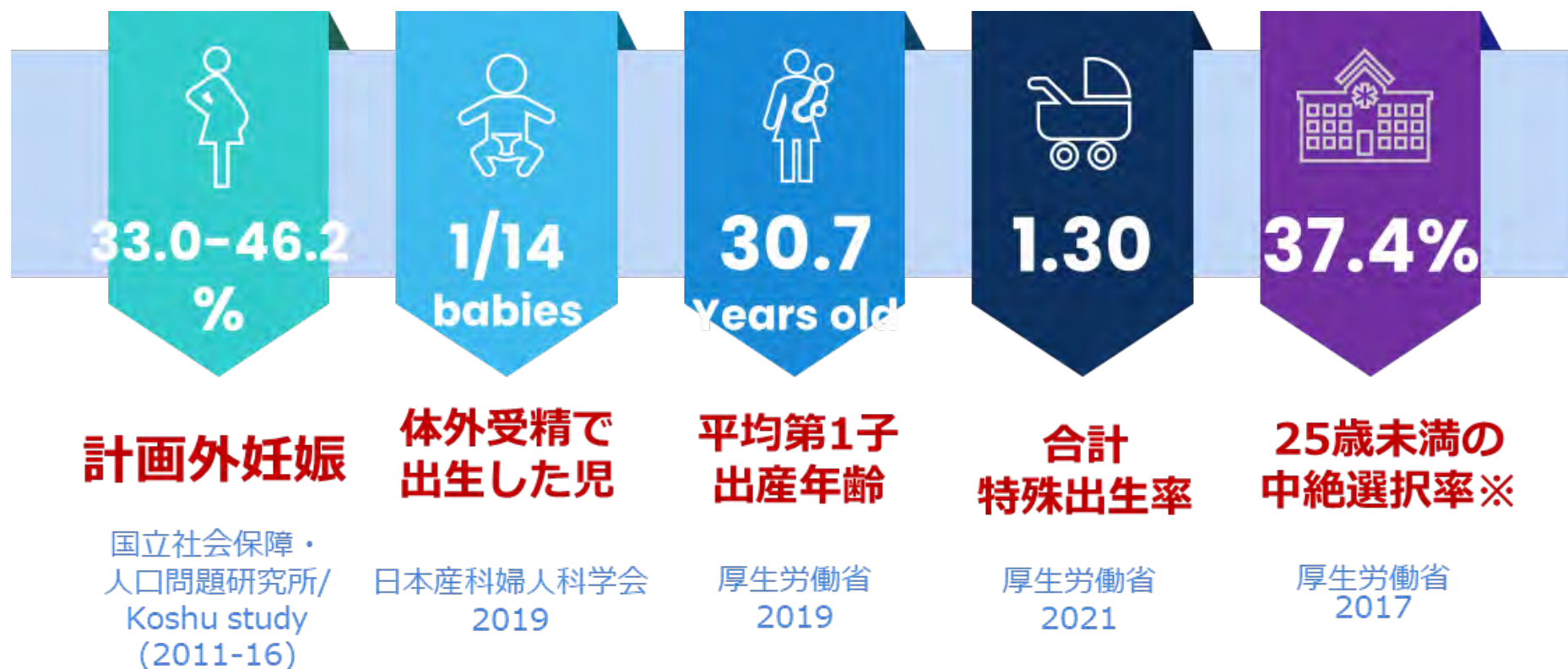
厚生労働省
2019

各国の妊産婦死亡率(出産10万対)推移



資料:GLOBAL NOTE 出典:OECD

■プレコンセプションケアに関する日本の状況



※ $(\text{人口妊娠中絶数} / \text{人口妊娠中絶数} + \text{出生数}) \times 100\%$

■なぜ“日本で”プレコンセプションケアが必要なのか？

- ① 若い女性の栄養の問題
- ② 若者のヘルスリテラシーが低い
- ③ 予防すべき先天異常を予防できていない
- ④ 若者の自己肯定感が低い
- ⑤ 社会的問題

■なぜ“日本で”プレコンセプションケアが必要なのか？

1 若い女性の栄養の問題

やせと肥満の二極化が始まっている

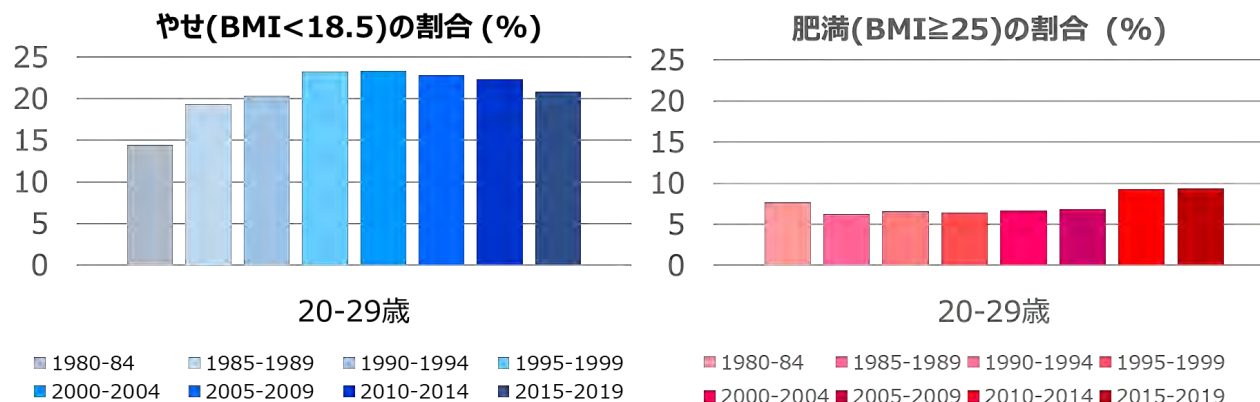
やせ

赤ちゃんの出生体重 ↓
赤ちゃんの将来の高血圧、糖尿病、心臓病リスク↑

肥満

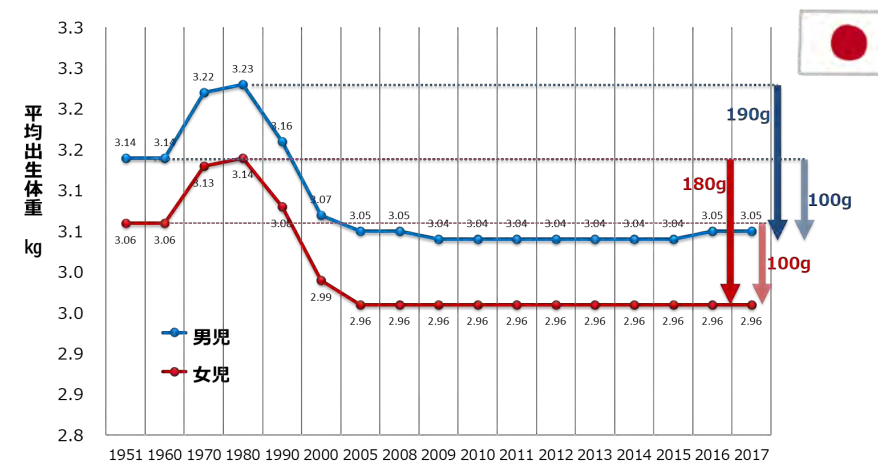
リスク：妊娠合併症
世代を超えた肥満に起因する疾病の継承

若い女性の「やせ」が増加。20歳代ではこの10年「やせ」はやや減る傾向、20歳代の肥満はこの10年やや増加



厚生労働省 平成30年国民健康・栄養調査より作成

日本で生まれる赤ちゃんの体重は、親世代から180～190g、祖父母世代から100g減っている

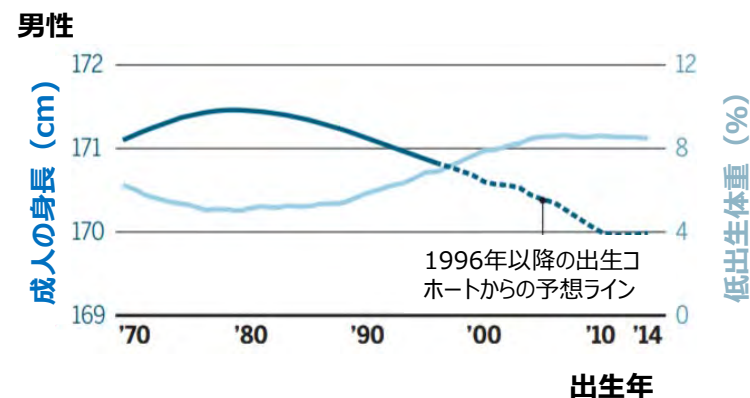
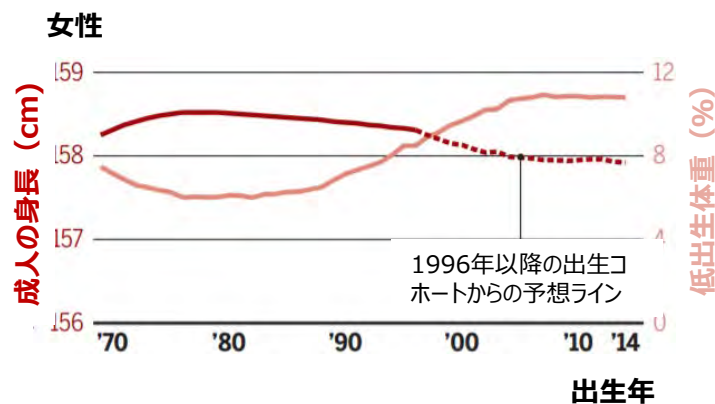


厚生労働省 人口動態統計より作成

■日本人は出生体重減少とともに最終身長も低くなってきている

妊娠中にスリムな体型を保っていることでその代償を払っている

Dennis Normile DOI: 10.1126/science.361.6401.440 Science 361 (6401), 440, 2018



N. MORISAKI, ET AL., JOURNAL OF EPIDEMIOLOGY AND COMMUNITY HEALTH 10.1136/JECH-2017-209266 (2017), ADAPTED BY J. YOU/SCIENCE

■なぜ“日本で”プレコンセプションケアが必要なのか？

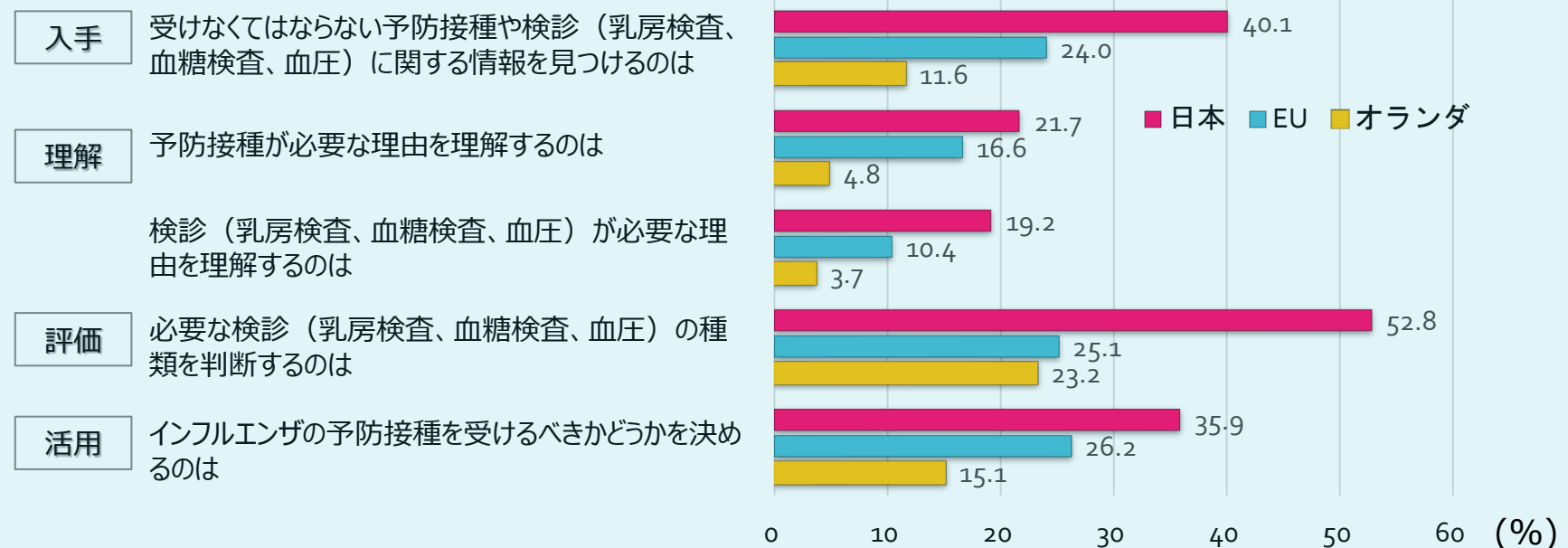
② ヘルスリテラシーが低い

ヘルスリテラシーとは？ = 「健康情報についての情報リテラシー」

健康情報を入手し、理解し、評価し、活用するための知識、意欲、能力であり、それによって、日常生活におけるヘルスケア、疾病予防、ヘルスプロモーションについて判断や意思決定を行い、生涯を通じて生活の質を維持・向上させることができるもの

Sorensen K, et al. BMC Public Health 12:80, 2012

ヘルスリテラシーの『疾病予防』の質問項目での「難しい」の割合（％）-日本とEU・オランダの比較



■なぜ“日本で”プレコンセプションケアが必要なのか？

2 ヘルスリテラシーが低い

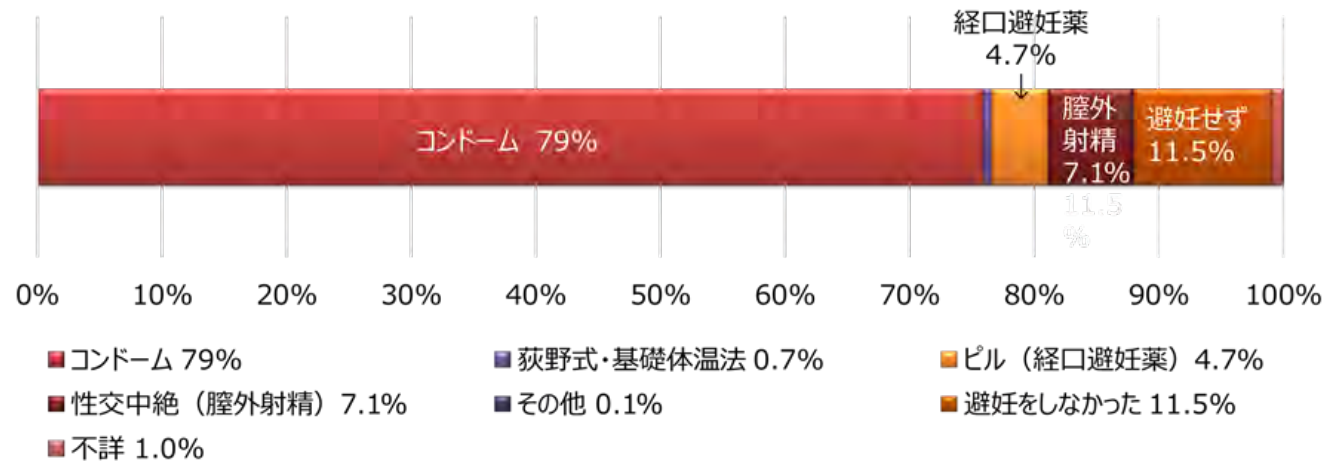
1. ワクチン接種率・がん検診率↓
2. 月経にまつわる諸健康問題
3. 子宮頸がん予防ワクチン接種の積極的な接種勧奨の一時差し控え
4. 女性の健康は女性自身で守る意識の低さ(特に避妊や性感染症に対して)
5. 妊娠前、妊娠中、産後の女性の高喫煙率

日本は、健康教育のおおもととなる**性と生殖に関する教育が国際標準に未到達**
これが大きな要因ではないか

■なぜ“日本で”プレコンセプションケアが必要なのか？

2 ヘルスリテラシーが低い

異性との性交渉の経験がある18～34歳の未婚者の避妊の状況 (%)



失敗率3～14%とされるコンドームが主流。確実な避妊法であるピルはわずか4.7%。
日本では避妊法の選択し自体が少ない

第15回出生動向基本調査 (2015年) 前田恵理先生より提供

■なぜ“日本で”プレコンセプションケアが必要なのか？

3 予防できる先天異常を予防できていない

- ・葉酸摂取率が低い：日本では適切なサブリ摂取はたったの8.3%

世界の確かなデータ 介入試験 (BerryRJらN Engl J Med 341(20)、1485, 1999)

■神経管閉鎖障害の頻度(中国南部) (1万人あたり)

毎日400μgの葉酸サブリを妊娠前から妊娠3か月まで服用

葉酸摂取なし **10人** ➡ 妊娠前からの葉酸摂取**6人** ↓

日本のエコチル10万人に妊産婦 観察試験 (Nishigori, H. Congenital Anomalies 59, 110, 2019)

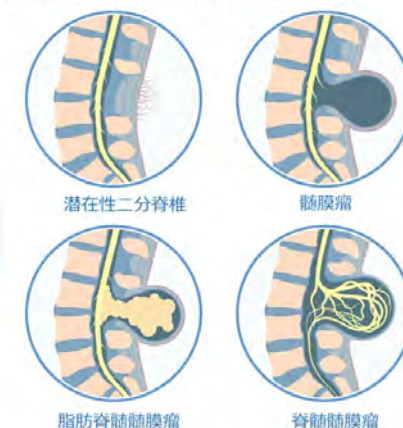
■神経管閉鎖障害の頻度 (1万人あたり)

葉酸摂取なし **8.3人** vs 妊娠前からの葉酸摂取**5.2人**

➡ 年間242人の神経管閉鎖障害合併を防げるかもしれない！ (1年80万人の出生数で計算)



■二分脊椎症：脊柱管を形成する椎弓の先天的な癒合不全

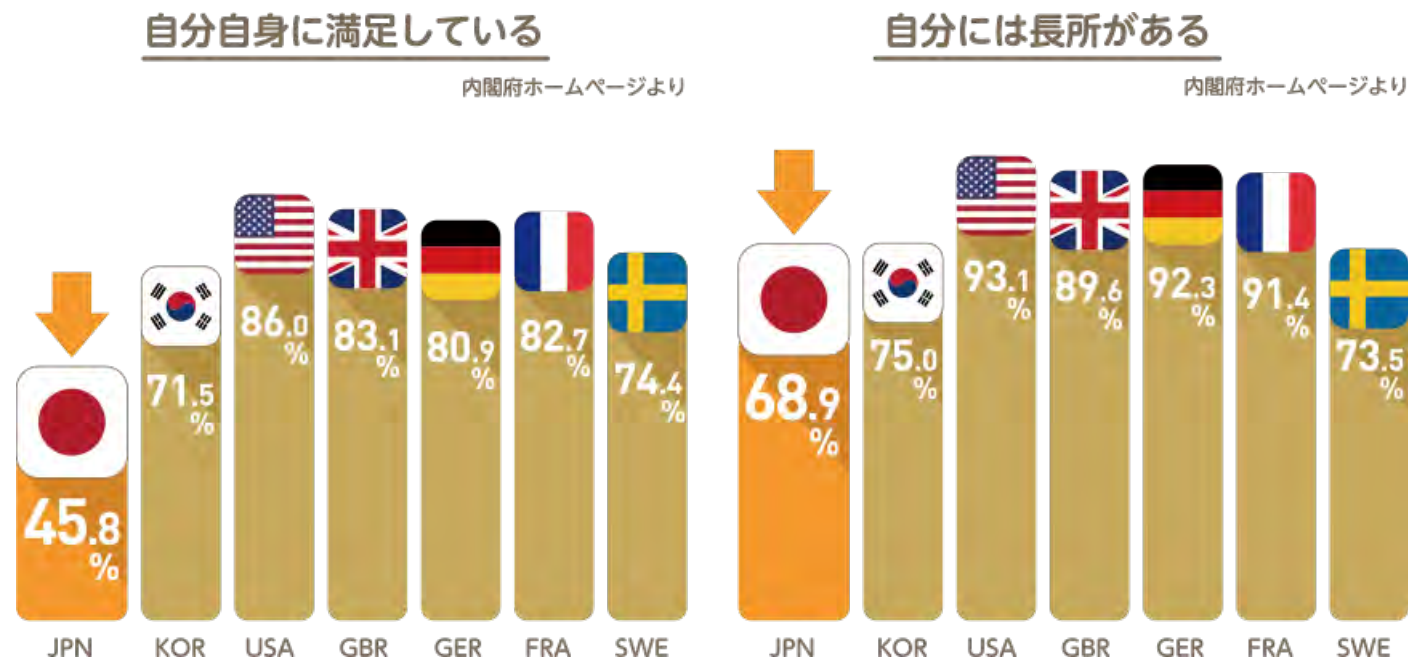


未然に防ぐことの可能と考えられる先天異常予防対策を行うことを迷うべきではない
(葉酸サブリ、風疹ワクチン、高血糖を防ぐなど)

■なぜ“日本で”プレコンセプションケアが必要なのか？

4 若者の自己肯定感が低い

■日本は若い世代の死因1位が自殺！



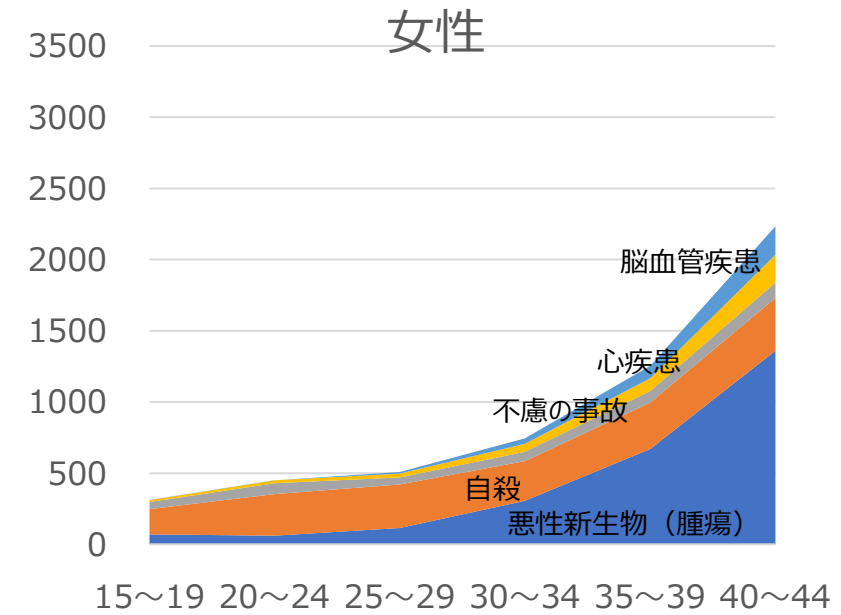
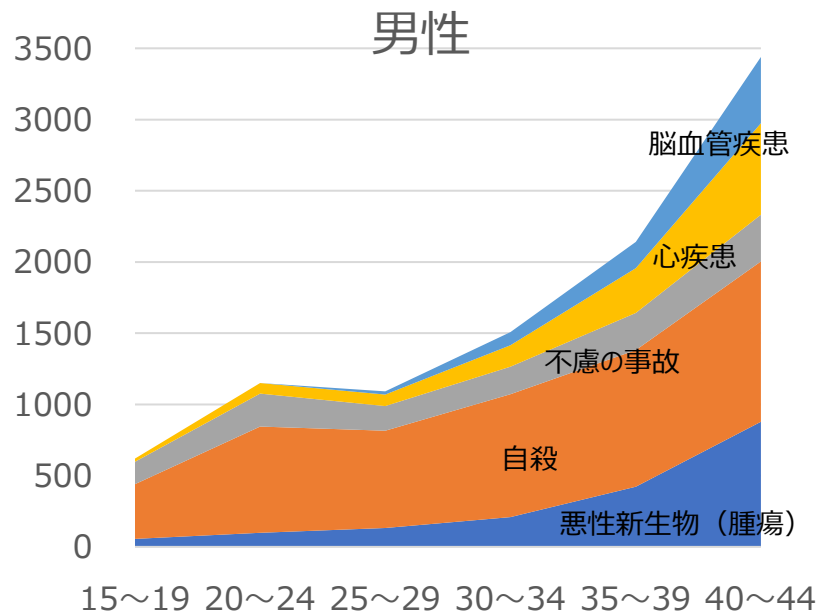
* 日本を含めた7カ国の満13～29歳の若者を対象とした意識調査（内閣府「我が国と諸外国の若者の意識に関する調査（平成25年度）」）

■ 日本は若い世代の死因1位が自殺！

男女別年代別死因別死亡数 10万人対 2019年

青壮年期の健康：男性は自殺、悪性新生物、心疾患
女性は悪性新生物、自殺

をケア



令和元年(2019) 人口動態統計月報年計

■なぜ“日本で”プレコンセプションケアが必要なのか？

5 社会的問題

■ 妊娠＝経済的負荷
キャリア機会損失



家庭をもつこと、妊娠や子育てが
ネガティブなイメージ

■ 経済格差、教育格差、地域格差
ジェンダー格差



■ 少子・高齢化

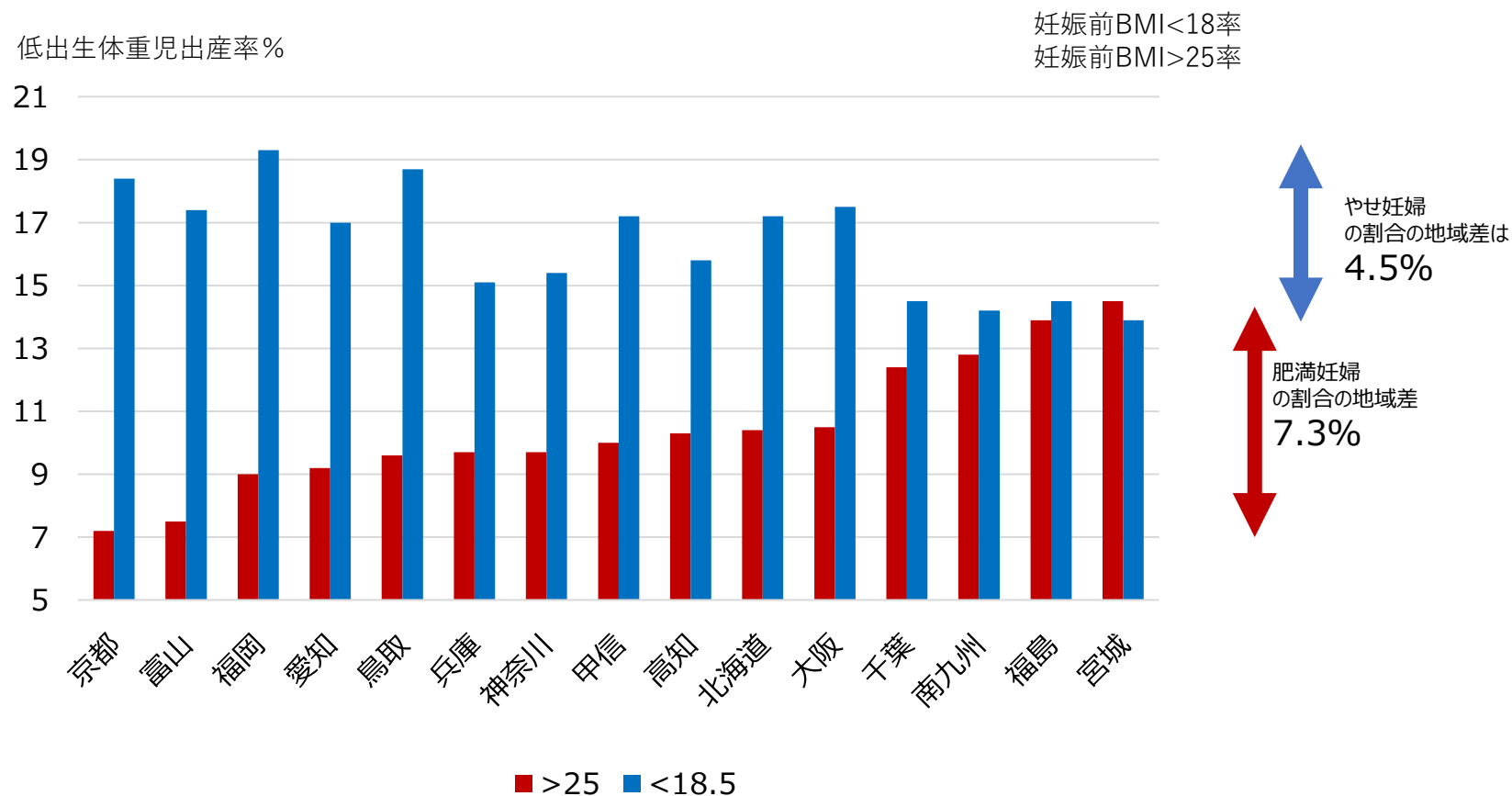


望まぬ妊娠、望まぬ育児、望まぬ不妊

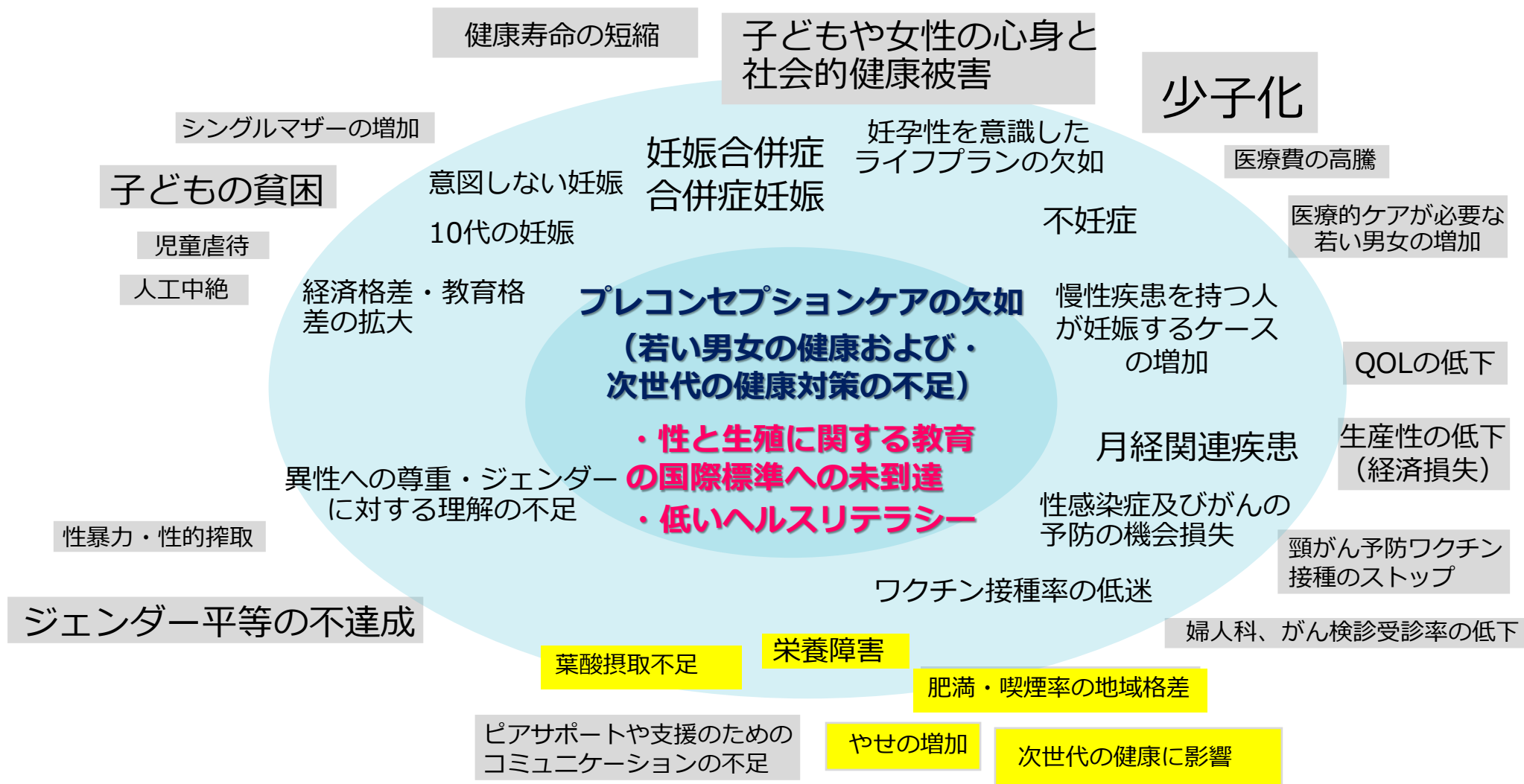
5 社会的問題

地域差拡大：肥満妊婦の多い地域は喫煙率が高い、

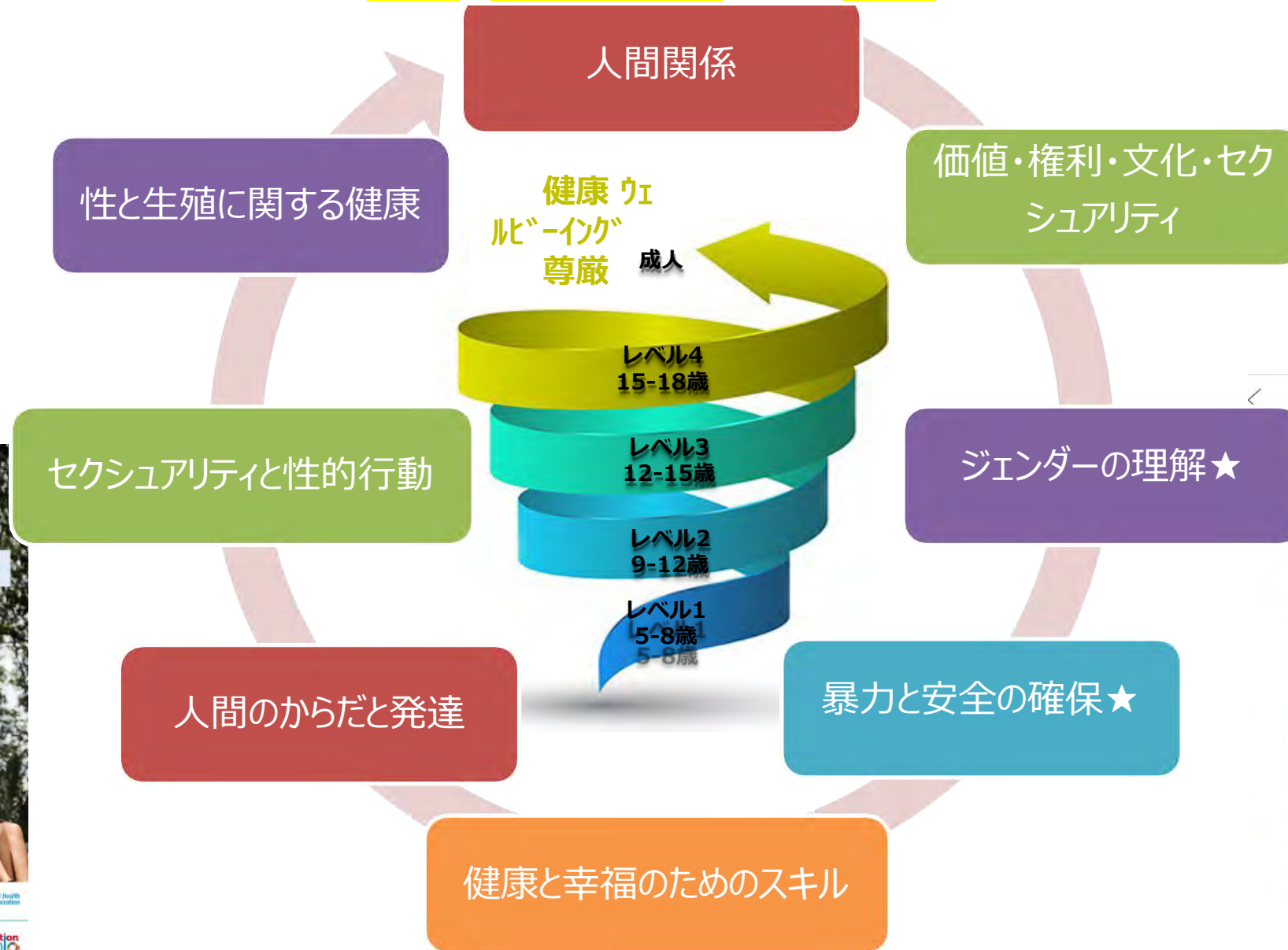
エコチルスタディ（全国10万人）の各ユニットセンターにおける妊婦妊娠前BMI区分やせの割合と肥満の割合（%）



なぜ日本でプレコンセプションケアが必要なのか？



包括的性教育は8つの教育内容を4つのステップ毎にスパイラルに進めることで 子どもや若者の健康、ウェルビーイングおよび尊厳を実現する



人間のからだと発達 6.4 ボディイメージ

健康
ウェルビーイング
尊厳
成人

それぞれのレベルでの学習目標

- 身体的外見の非現実的な基準に対抗することができる
- 自分のからだに対する感じ方は、その人の健康、セルフイメージ、行動に影響する
- 身体的外見は人としての価値を決めない
- 身体的外見において、何を魅力的と感じるかには大きな差異がある
- すべてのからは特別で、個々に異なりそれぞれにすばらしく、からだに対してはポジティブな感情を抱くべきである

【改訂版】
国際
教育
科学的根
ユネスコ編
滝井寿夫/監



■ 日本で必要なプレコンセプションケアは？

WHO(2012)

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

日本のプレコンセプションケアを考える会案, 2019/10月※

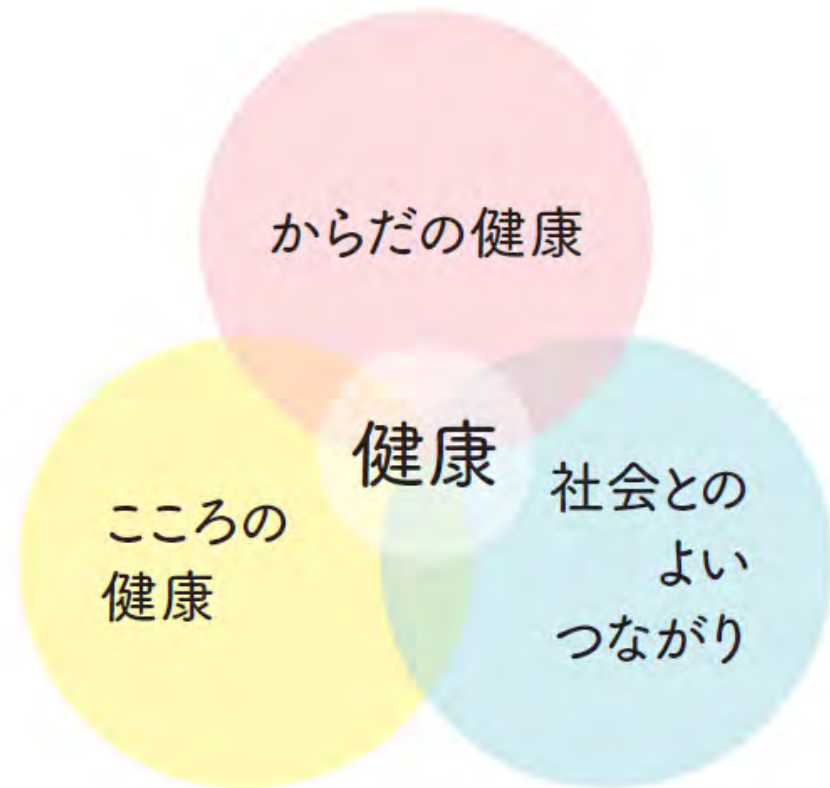
前思春期から生殖可能年齢にあるすべての人々の身体的、心理的および社会的な健康の保持および増進



※令和元年厚労科学研究班女性の健康増進（代表研究者：荒田尚子）
プレコンセプションケアを考える会案

- ✓ 海外では母子保健の一部として
- ✓ 日本では青壮年保健の一部としてプレコンセプションケアを考えるべき

■ 健康とは



“健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいう”

“Health is a state of complete physical mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”

(日本WHO協会訳)
－ WHO (世界保健機関) 憲章前文



■ 人生100年時代を自分らしく生きるために

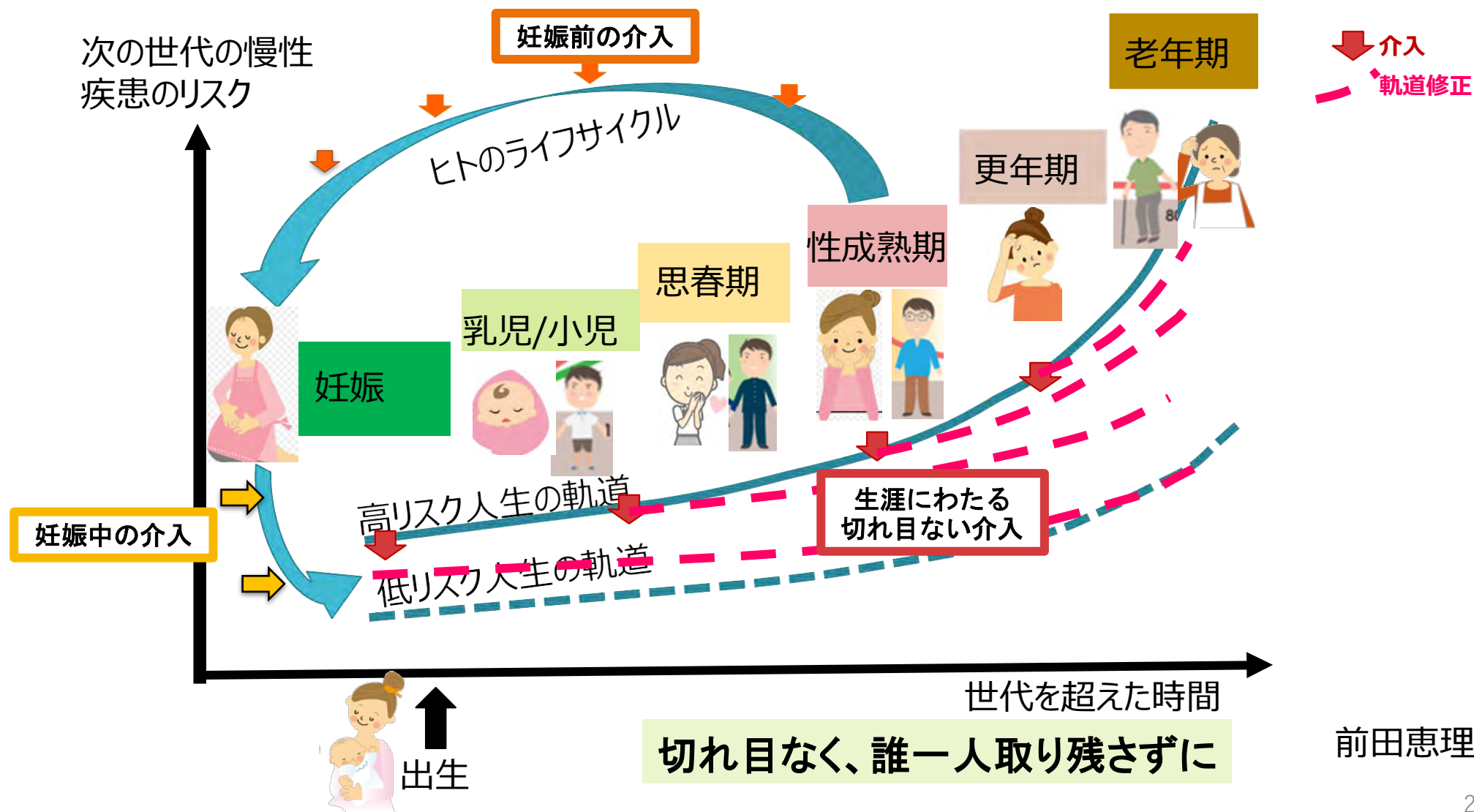
男女別平均寿命と健康寿命の差

2016年



「健康寿命」＝「医療や介護に依存しないで、自分の心身で生命維持し、自立した生活ができる生存期間の平均」

■ 次世代を含めたライフコースアプローチとしてのプレコンセプションケア



Godfrey KM, Gluckman PD, Hanson MA, Trends Endocrinol Metab. 2010;21(4):199-205

世界標準の性と生殖の教育・プレコンセプションケアの理念・方針を取り入れた女性のライフステージを考慮した包括的健康教育プログラムと教材セット案

平成30年度～令和2年度厚生労働科学研究費補助金（女性の健康の包括的支援政策研究事業）
保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援のための研究班(研究代表者 荒田尚子)

ポイント

国際セクシュアリティガイドンス改訂版（UNESCO）の一部を取り入れた包括的健康教育プログラム

対象者向け
テキスト

乳児期	幼児期	学童期	思春期	性成熟期	更年期	老年期
-----	-----	-----	-----	------	-----	-----

国際セクシュアリティガイドンス改訂版（UNESCO）

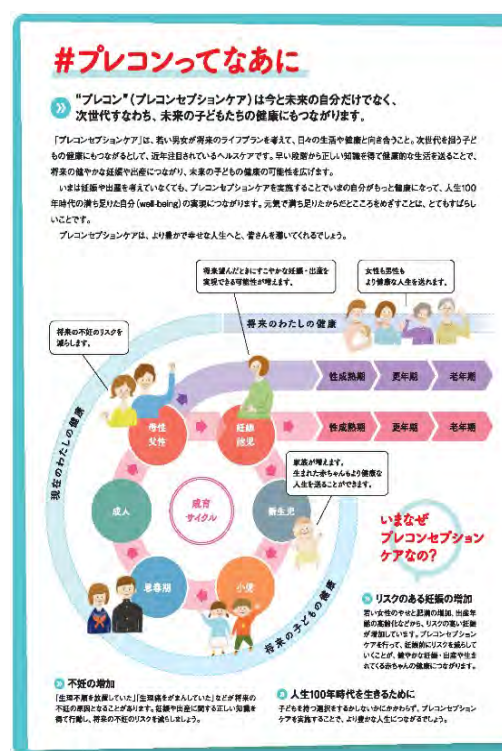
プレコンセプションケア（WHO）



2019-20年度厚生
労働研究で作成：
分担研究者 西
岡笑子先生

2021～2023年度
厚生労働研究で作成中
分担研究者：
西岡笑子先生・高橋幸子先生

2019-20年度厚生
労働研究で作成
西岡先生 荒田



5つのプレコンAction		できるものからひとつずつ行ってみましょう。
Action1	いまの自分を知ろう (P6-9)	生物学的な男女の違い 多様性 適正体重 運動 ストレス 基礎体温
Action2	生活を整えよう (P10-11)	栄養 葉酸 危険ドラッグ 喫煙 飲酒
Action3	検査やワクチンを受けよう (P12-13)	感染症 ワクチン 生活習慣病 がん
Action4	かかりつけ医を持とう (P14-15)	婦人科 月経 避妊 歯科 持病
Action5	人生をデザインしてみよう (P16-17)	人生デザインシートを書いてみよう

Action1 いまの自分を知ろう	Action2 生活を整えよう	Action3 検査やワクチンを受けよう	Action4 かかりつけ医を持とう	Action5 人生をデザインしてみよう
----------------------	--------------------	-------------------------	-----------------------	-------------------------

令和2年度厚生労働科学研究費補助金（健やか次世代育成総合研究事業）
 分担研究年度終了報告書
 生涯を通じた健康の実現に向けた「人生最初の1000日」のための、妊娠前から出産後の女性に対する栄養・健康に関する知識の普及と行動変容のための研究

■ 5つのプレコンAction

Action1

いまの自分を知ろう

生物学的な男女の違い

多様性

適正体重

運動

ストレス

基礎体温

Action2

生活を整えよう

栄養

葉酸

危険ドラッグ

喫煙・飲酒

Action3

検査やワクチンを受けよう

感染症

ワクチン

生活習慣病

がん

Action4

かかりつけ医を持とう

婦人科

月経

歯科

持病

Action5

人生をデザインしてみよう

人生デザインシートを書いてみよう

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

Action 1.5
パートナーの事を知ろう！



Action1 いまの自分を知ろう

生物学的な男女の違い

多様性

年齢

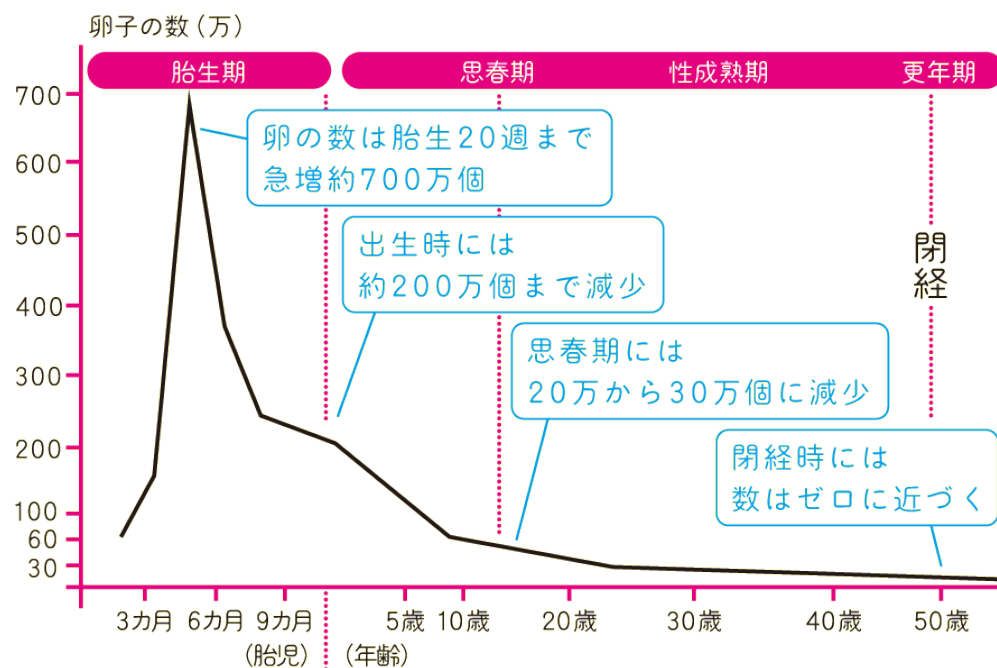
適正体重

運動

ストレス

基礎体温

年齢



卵子の数は、お母さんの子宮の中にいる間に一生分作られ、生まれた後に増える事はありません。思春期には20～30万個で、加齢とともに減ってきています。

(HUMAN 日本婦人科学会編著より改変)

Action1 いまの自分を知ろう

生物学的な男女の違い

多様性

年齢

適正体重

運動

ストレス

基礎体温

希望する子の数と子づくりを**開始すべき女性のMaxの年齢（歳）**

	子供1人		子供2人		子供3人	
	自然妊娠	不妊治療	自然妊娠	不妊治療	自然妊娠	不妊治療
どちらでも 50% (いなくてもOKの場合)	41歳	42歳	38歳	39歳	35歳	36歳
できれば欲しい 75% (どうしてもではないができれば欲しい場合)	37歳	39歳	34歳	35歳	31歳	33歳
ぜったい欲しい 90% (どうしても欲しい場合)	32歳	35歳	27歳	31歳	23歳	28歳

Habbema et al. Hum Reprod. 30; 2215-21 2015

Action1 いまの自分を知ろう

生物学的な男女の違い

多様性

年齢

適正体重

運動

ストレス

基礎体温

やせも肥満も排卵障害による**不妊の原因**になる

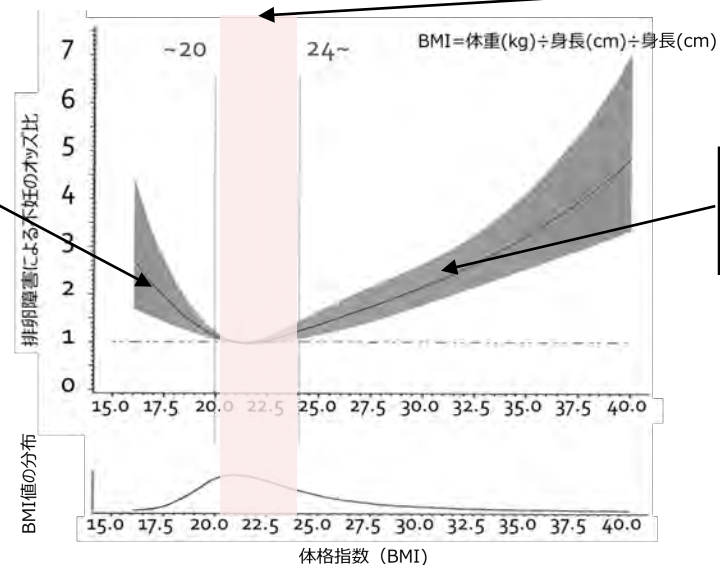
米国の看護師健康研究IIのデータを解析
26,125人の妊娠と830人の排卵障害の不妊女性を対象

<BMI20~24>

最も排卵障害性不妊のリスクが低い

<BMI20未満>

12%リスクをあげる



<BMI25以上>

25%リスクをあげている

Rich-Edwards JW, et.al, EPIDEMIOLOGY 2002;13:184-190

Action1 いまの自分を知ろう

生物学的な男女の違い

多様性

年齢

適正体重

運動

ストレス

基礎体温

肥満ややせに伴う周産期合併症

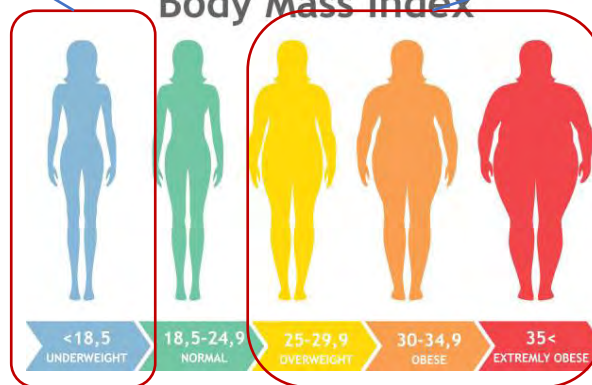
やせの場合のリスク

・切迫早産や早産、低出生体重児分娩のリスクが高い。

肥満の場合のリスク

・帝王切開や早産のリスクが増加する。
・妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病などの妊娠合併症のリスクが増加する。

Body Mass Index



BMI
Overweight: 25 – 29
Obesity: 30 +

日本産婦人科学会 日本産婦人科医会
産婦人科診療ガイドライン 産科編2014

Action1 いまの自分を知ろう

生物学的な男女の違い

多様性

年齢

適正体重

運動

ストレス

基礎体温

まずは、基礎体温を測りましょう！

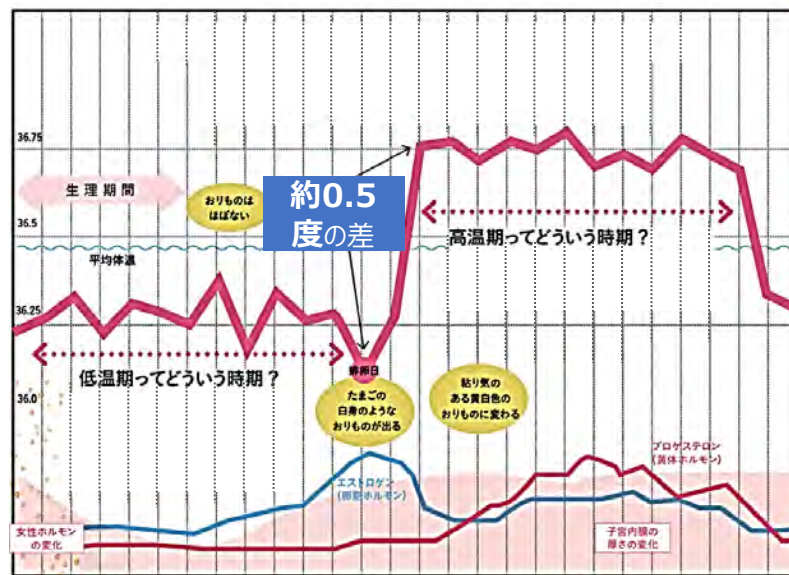
低温期

生理開始～排卵日
(2wks)

気持ちが安定して、やせやすい
時期。

排卵日

生理周期が28日とすると、
その真ん中にあたる14日前
後が排卵日。



高温期

排卵完了～生理開始
(2wks)

イライラする事が多くて、むくみや
すく、体重が増えやすい等、不
調になりがち。

・女性は一か月のうち、ベストなパフォーマンスをあげられるのは、
生理が終わってから排卵日までの約一週間程度。

プレコ2017より

若い女性は戦後より飢餓状態！

・エネルギーと栄養（タンパク質、ビタミン・ミネラル）不足

残業続き料理する時間がない



コンビニ弁当



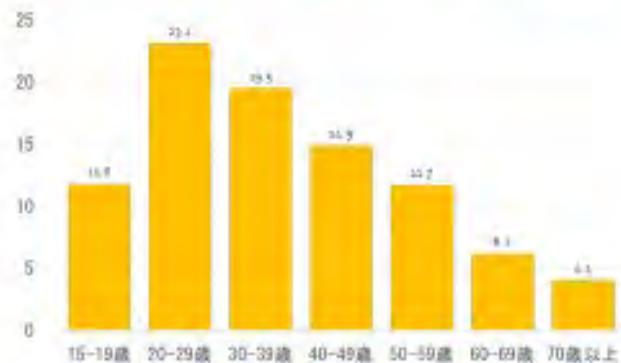
お菓子のみ



朝食抜き

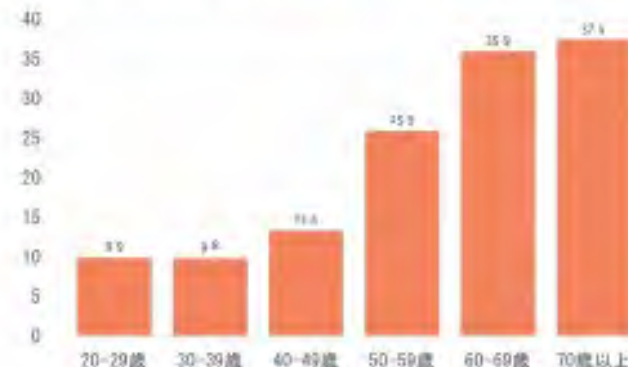


女性の年代ごとの朝食欠食の割合（％）



平成28年国民健康・栄養調査

女性の年代ごとの運動習慣のある者の割合（％）



平成28年国民健康・栄養調査

喫煙



女性

- 卵巣年齢が5-10年 ↑ **残存卵子数 ↓** 早期閉経 ↑
- 自然**妊娠率 ↓** 不妊治療**成功率 ↓ (半減)**
- 流産 ↑ 死産 ↑ 早産 ↑ **妊娠中の病気 ↑**
- **こどもの病気** (心臓奇形3倍など) ↑



男性

- **精子の質 ↓ (半減)** 勃起不全 ↑
- 不妊治療成功率 ↓



受動喫煙も同じくらいまずいです。

1年の禁煙で、非喫煙者と同じくらいの妊娠率に戻ります。禁煙外来も活用しましょう。

American Society for Reproductive Medicine. 2018 Smoking and infertility: a committee opinion

飲酒

- **機会飲酒なら大きな問題はない**
(妊娠率や精子の質は多少下がる)と考えられている
- 一方で、妊娠後のアルコール摂取の悪影響は明らか



女性

- 自然妊娠率 ↓ (ビール1缶/日で10%減。)
- (アルコールの種類や人種差もありうる)
- 流産 ↑ 死産 ↑ 奇形 ↑



男性

- **精子の質 ↓**
- 自然妊娠率 → 不妊治療成功率 →

胎児性アルコール症候群 (FAS)とは・・・

妊娠中にアルコールを摂取した女性から生まれた子どもに

- 特徴的な顔貌 (小さな目、薄い唇など)
- 発育の遅れ
- 中枢神経系の障害 (学習、記憶、注意力の持続、コミュニケーション、視覚・聴覚などの障害)

などの先天異常がみとめられること

FASの基準をすべて満たさない場合でも、アルコールが関与している神経発達障害 (行動や認知の異常) や先天異常 (心臓、腎臓、骨、聴覚の異常) がみられる赤ちゃんの障害を総称して「胎児性アルコール・スペクトラム障害 (FASD)」と呼んでいます。



葉酸摂取 (Folic Acid)

食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取しよう。

・葉酸は水溶性の**ビタミンB群の一種**で、細胞の増殖や成長のために不可欠な栄養素。

・妊娠前からの積極的な葉酸摂取は、二分脊椎などの胎児神経管閉鎖障害の発症リスクを低減することが期待される。

・食事と葉酸サプリメント (400 μ g) による摂取が推奨される。
(1mg/日は超えないこと)

食品の葉酸含有量

ほうれんそう	210 μ g	みかん	22 μ g
アスパラガス	190 μ g	いちご	90 μ g
ブロッコリー	210 μ g	ネーブル	34 μ g
大豆もやし	85 μ g	納豆	120 μ g
白菜	61 μ g		



<料理する際のポイント>

あまり火を通し過ぎない様にしましょう！

天然葉酸は水に溶けやすく、加熱に弱いため、調理によって成分が失われてしまうことがあります。

厚生労働省 2000

風疹抗体価をチェックしよう

➡抗体が低い場合には妊娠前にワクチンを接種しよう

先天性風疹症候群（CRS）

※妊娠20週くらいまでの感染が危ない

・母親が顕性感染した妊娠月別のCRSの発生頻度：

妊娠1 カ月：**50%以上**

2カ月：**35%**

3カ月：**18%**

4カ月：**8%程度**

・成人でも15%程度不顕性感染があるので、母親が無症状であつてもCRSは発生する

・赤ちゃんの症状：**先天性心疾患、難聴、白内障**

先天性の耳の病気
・難聴

先天性の眼の病気

・白内障
・網膜症
・緑内障 など

先天性の心臓の病気

・動脈管開存症 など



低出生体重（小さく生まれる）
血小板減少性紫斑病 など

✓ 1990年4月1日以前に生まれたひとは、風疹ワクチンを1回しか受けていない

✓ 1979年4月1日以前に生まれた男性は、風疹ワクチンを1回も受けていない

政府広報オンライン 昭和37年度～53年度生まれの男性の皆さんへ
風しんの予防接種にご協力ください！ より
<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201406/3.html>

Action3

検査やワクチンを受けよう

感染症

ワクチン

生活習慣病

がん

性感染症をチェックしよう

知っておきたい 主な性感染症と症状

性器クラミジア 男性は排尿痛や尿道から膿
みが出ることがあります。女
性は自覚症状がないために
感染が長期化し、不妊の原
因となることも

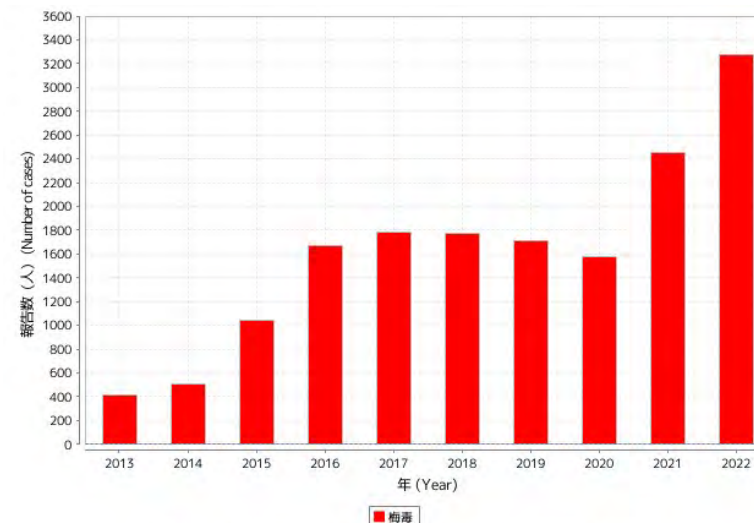
性器ヘルペス 外陰部の潰瘍や痛み

尖圭コンジローマ 先の尖ったイボ

梅毒 増えている 初期は性器のしこりなど

淋菌感染症 排尿痛や膿み

HIV検査



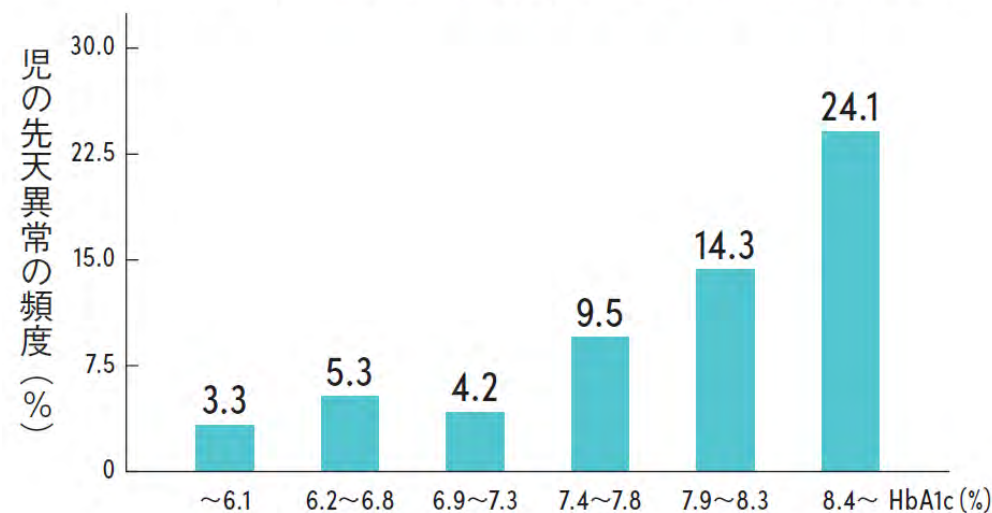
(C)2002-2022 Tokyo Metropolitan Institute of Public Health

生活習慣病をチェックしよう

- 毎年健康診断を受ける
- 肥満や家族に糖尿病や高血圧のひとがいる場合には、血糖値や血圧値を積極的にチェックしよう

妊娠前の高血糖と子どもの先天異常の頻度

*妊娠初期、特に**器官形成期(妊娠4～8週)**の
血糖コントロールが悪いほど先天異常の出現率が高くなります



末原ら 糖尿病と妊娠10(1):104,2010

HbA1cは1-2ヶ月前の血糖の平均値を示します。4.6～6.2%が基準値です。

Action3 検査やワクチンを受けよう

感染症

ワクチン

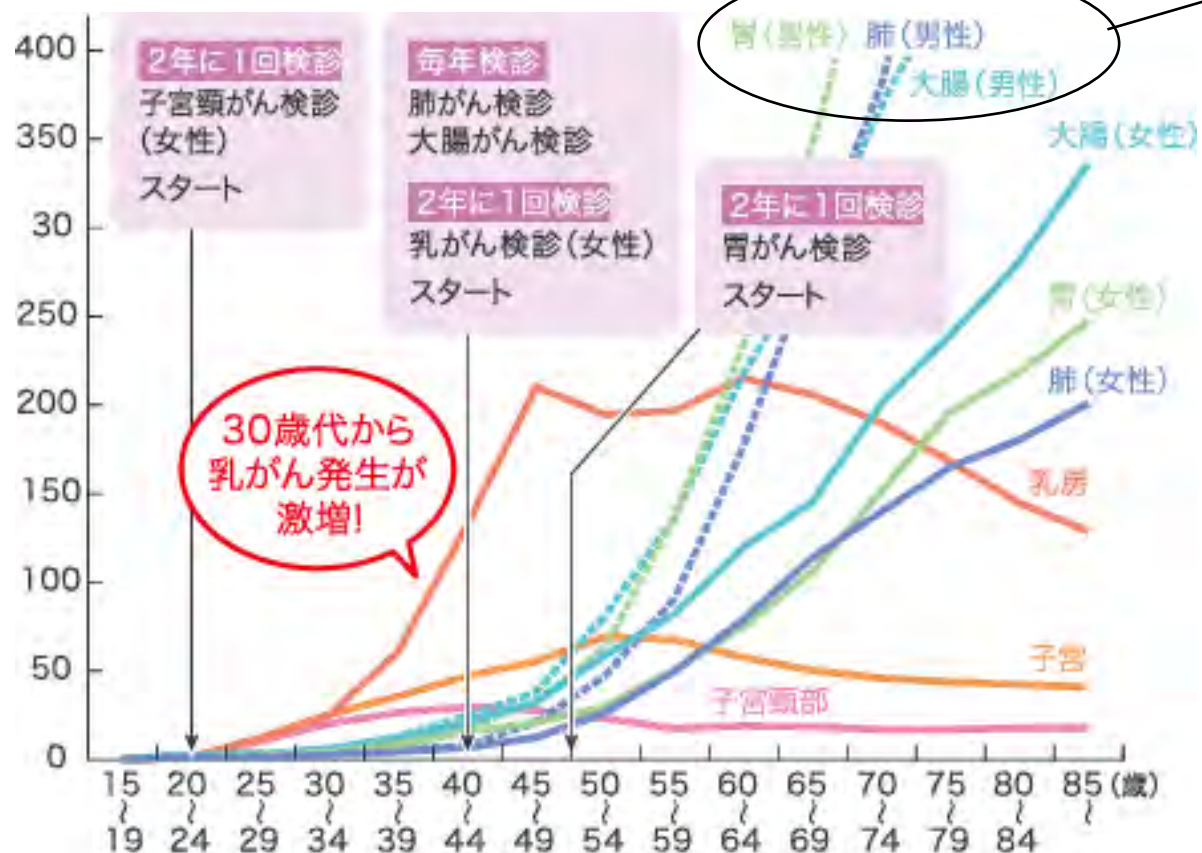
生活習慣病

がん

がん罹患率

女性は**20代**からが、がん世代！

人口10万対、全国推計値



<男性>
40代から、がんの発生率が高くなる

2013年 国立がん研究センター がん情報サービス「がん登録・統計」

Action3 検査やワクチンを受けよう

感染症

ワクチン

生活習慣病

がん

はじめましょう！ 20歳からのブレストケア

 年代別 効果的ブレストケア法



毎月のセルフチェック（自己検診）を習慣にしましょう！

生理が始まって1週間後

20～30代

- 月1回のセルフチェック
- 乳房の主治医を見つけておきましょう
- 超音波検査（主治医と相談してスタート）

40代

- 月1回のセルフチェック
- 2年に1回 二方向撮影によるマンモグラフィ（できれば年1回）
- 超音波検査が必要な場合も（主治医と相談）

50代

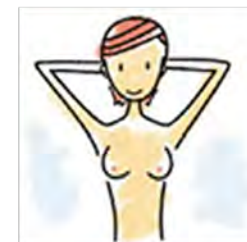
- 月1回のセルフチェック
- 2年に1回 二方向撮影によるマンモグラフィ（できれば年1回）
- 超音波検査が必要な場合も（主治医と相談）

指で触れてチェック



しこりや硬いこぶがないか、乳房の一部が硬くないか、脇の下から乳首までチェック

鏡の前でチェック



ひきつれ、くぼみ、乳輪の変化がないか、乳首のへこみ、湿疹がないか

変化に気付いたらすぐに診察を

認定NPO法人乳房健康研究会ウェブサイトより

認定NPO法人乳房健康研究会ウェブサイトより

Action4

かかりつけ医を持とう

婦人科

月経

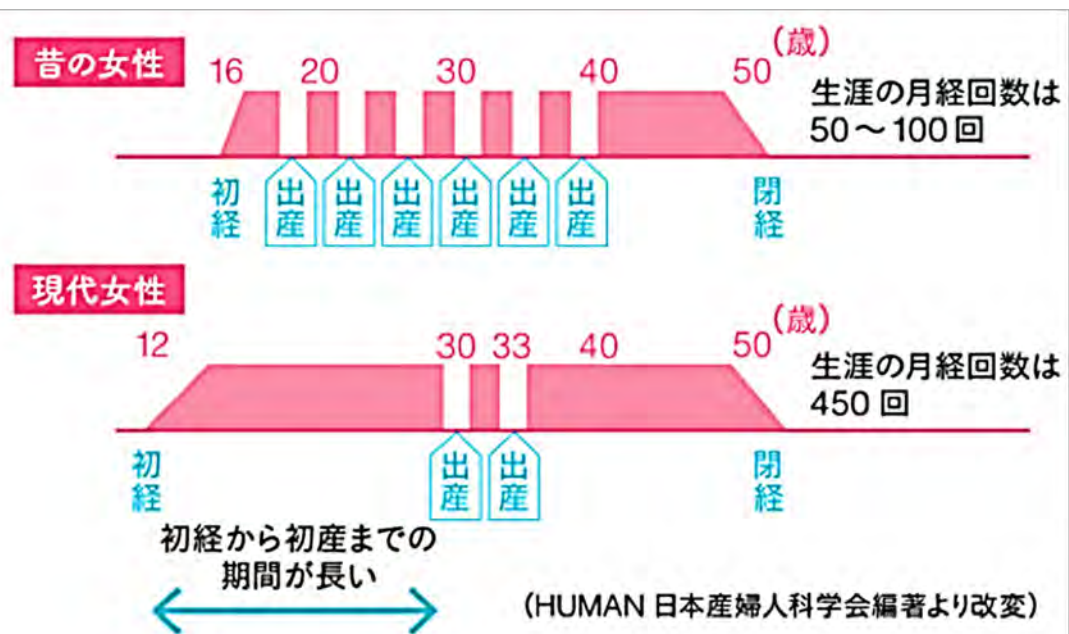
歯科

持病

かかりつけ婦人科医を持つ

現代女性：初経が早い。月経回数が多い

→ 子宮内膜症や卵巣がん、子宮体がん、乳がんの**リスク高まる**



Action4

かかりつけ医を持とう

婦人科

月経

歯科

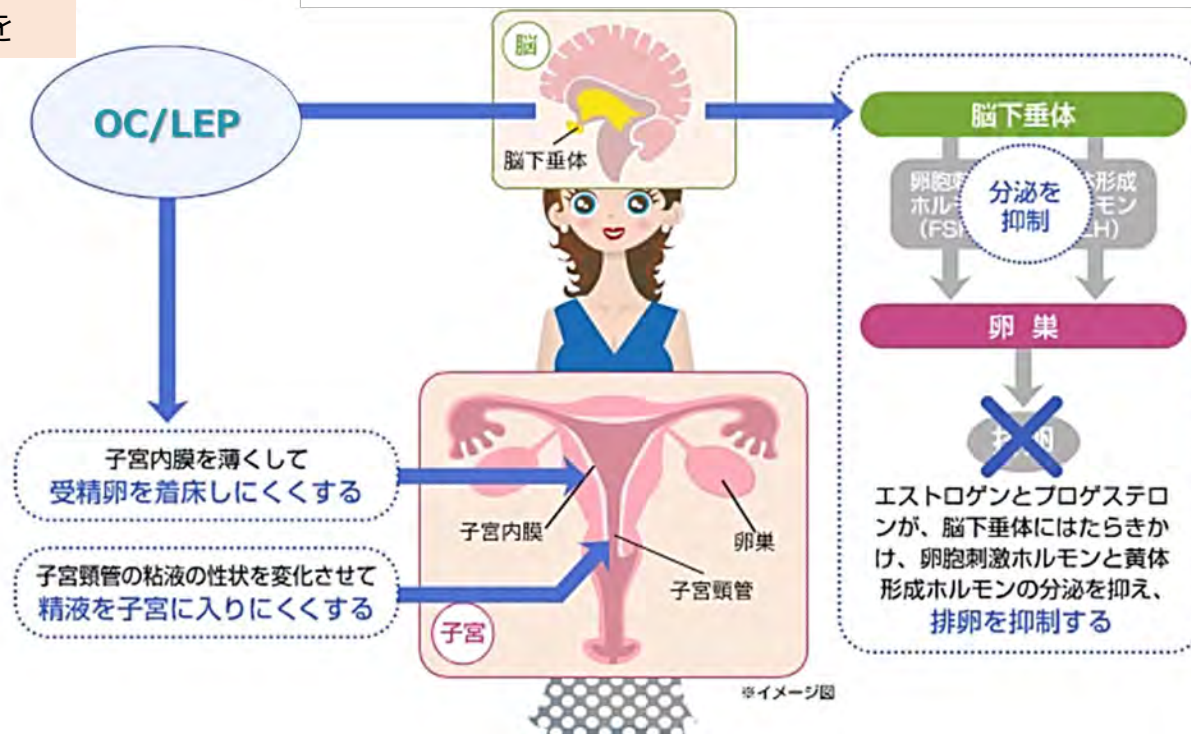
持病

かかりつけ婦人科医を持つ

- 子宮頸がんの定期チェック
- 月経に関する諸症状の相談
- 確実な避妊のために
- 性体験前に頸癌ワクチン接種を

OC（経口避妊薬）/LEP 一般的に低用量ピルという

= 低用量エストロゲン・プロゲスチン配合薬（LEP）



Question

良い婦人科のを見つけ方を教えてください。

- ・口コミをみるといろんなことが書かれてあり、どのクリニックが良いのか分かりません。どのようなポイントで見たらよいか、教えてください。



■ 良い婦人科医のを見つけ方

<女性ヘルスケア専門医>

<https://www.jmwh.jp/n-kinrin-kanto.html>

お住いの地域近辺のクリニックを検索可能

日本女性医学学会は更年期障害から老年期の医学的諸問題まで思春期も含め女性の一生を遍く研究する医療従事者の団体です。

HOME | English | サイトマップ | リンク

一般社団法人
日本女性医学学会

会員ページ

理事長ご挨拶 / 学会概要 / 活動状況 / 専門医・専門資格制度 / 学会雑誌・刊行物 / 入会のご案内

近隣の専門医・
専門資格者を探そう



一般社団法人
日本女性医学学会
更年期についての解説動画配信
2019年セミナー動画
働く女性と更年期 もこちらから!
(ここをクリックで動画ページへ移動します)

専門医・専門資格者一覧

専門医	合 原 三	浜田病院産婦人科
専門医	青 木 大 輔	慶應義塾大学医学部産婦人科学教室
専門医	青 野 紗 子	六本木ヒルズクリニック
専門医	赤 松 達 也	医療法人社団豊生会 赤松レディースクリニック
専門医	秋 野 な な	東京大学医学部附属病院産婦人科
専門医	秋 山 誠	パナソニック健康保健組合松山記念病院
専門医	秋 山 美 里	東京女子医科大学八千代医療センター
専門医	秋 好 彌 子	けいゆう病院産婦人科
専門医	明 菜 重 夫	日本医科大学産婦人科
専門医	野 宮 寛 之	医療法人愛生会扇町ARTレディースクリニック
専門医	浅 田 英 子	豊田厚生病院健康管理センター
専門医	浅 沼 栄 里	脳神経社事業団 脳神経健康診断センター 婦人科
専門医	浅 野 涼 子	横浜国立大学附属市民総合医療センター 婦人科

Action5 人生をデザインしてみよう

人生デザインシートを書いてみよう

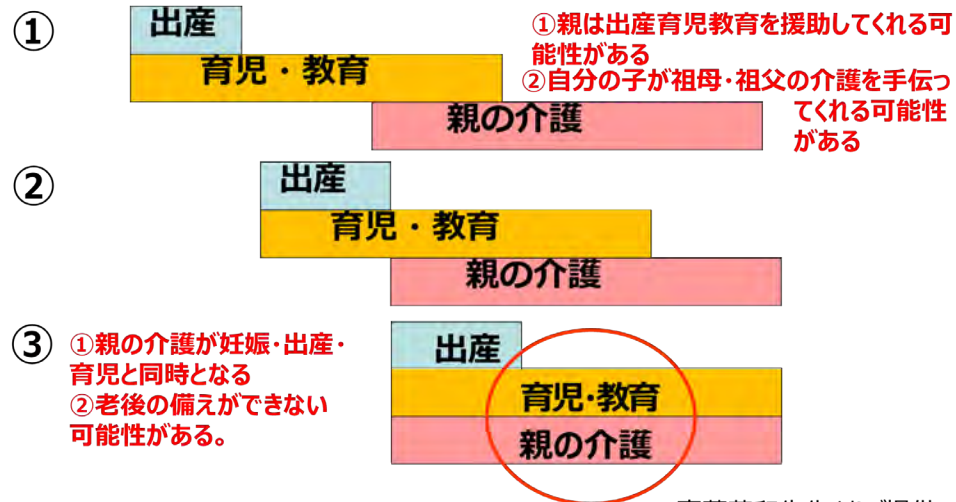
100歳までの人生をデザインしてみよう



ライフプランニングを行う

親の介護も考慮して

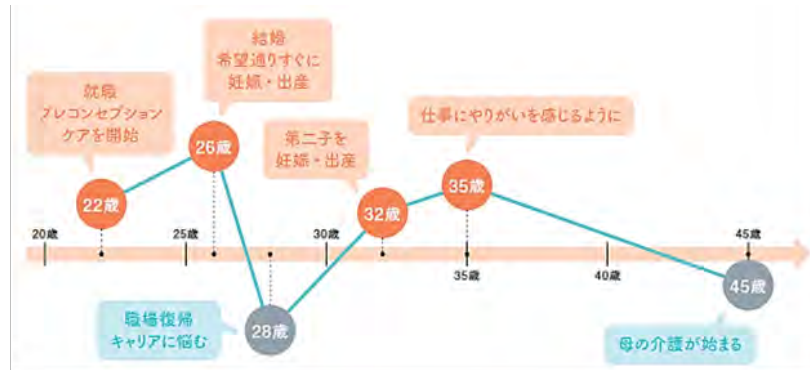
20代 30代 40代 50代 60代 70代



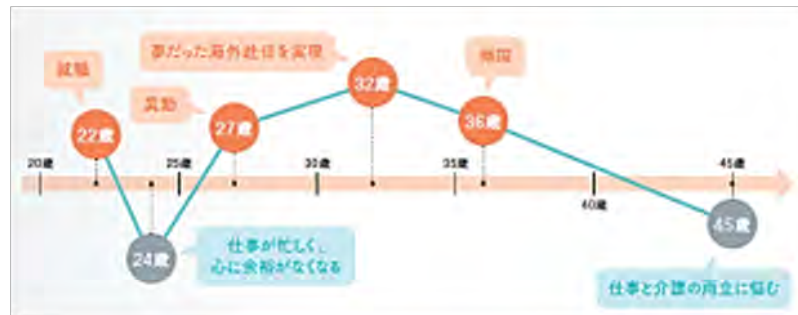
齊藤英和先生よりご提供

■ 人生をデザインしてみよう！

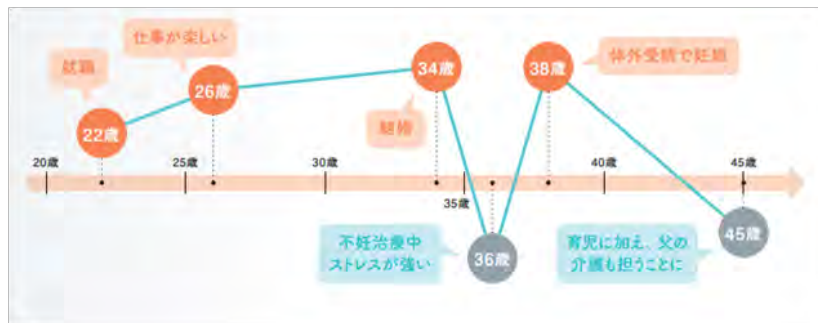
Aさん



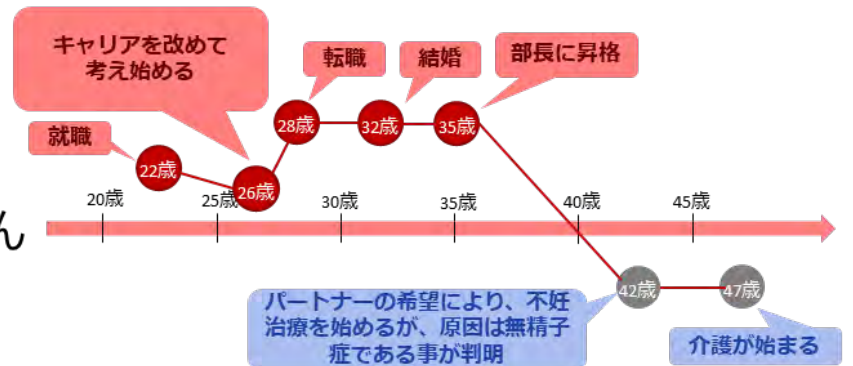
Bさん



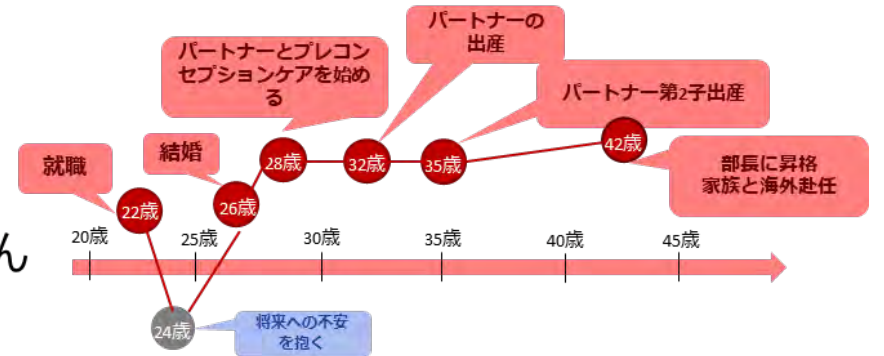
Cさん



Dさん



Eさん



プレコンActionを！

Action 1.5

パートナーの事を知ろう！



Action1 いまの自分を知ろう

- ☐ 男女の違いを理解します
- ☐ 妊娠と年齢の関係を理解します
- ☐ 悩みがあるときに相談できる人や場所を作ります
- ☐ 基礎体温表をつけてみます
- ☐ 多様性を受け入れます
- ☐ 適正体重を知ります

「プレコン」を何か
1つでも取り組んだら、
写真と一緒に
「#プレコン宣言」をつけて、
SNSでシェアしよう！

Action2 生活を整えよう

- ☐ 毎食、主食・副菜・主菜・乳製品・果物を意識してとります
- ☐ 葉酸の多い食品（いちご、赤カブ）摂取を心がけます
- ☐ 禁煙しよう！受動喫煙を避けます
- ☐ 150分／週運動します
- ☐ 危険ドラッグ・有害な薬品は避けます
- ☐ アルコールを控えるようにします

Action3 検査やワクチンを受けよう

- ☐ 感染症から自分を守ります
(☐ カップルで性感染症のチェックを受けます ☐ コンドームをつけます)
- ☐ 妊娠する前に必要なワクチンを接種します
- ☐ がんのチェックをします (☐ 子宮 ☐ 乳房)
- ☐ 年に一度は健康診断を受けます

Action4 かかりつけ医を持とう

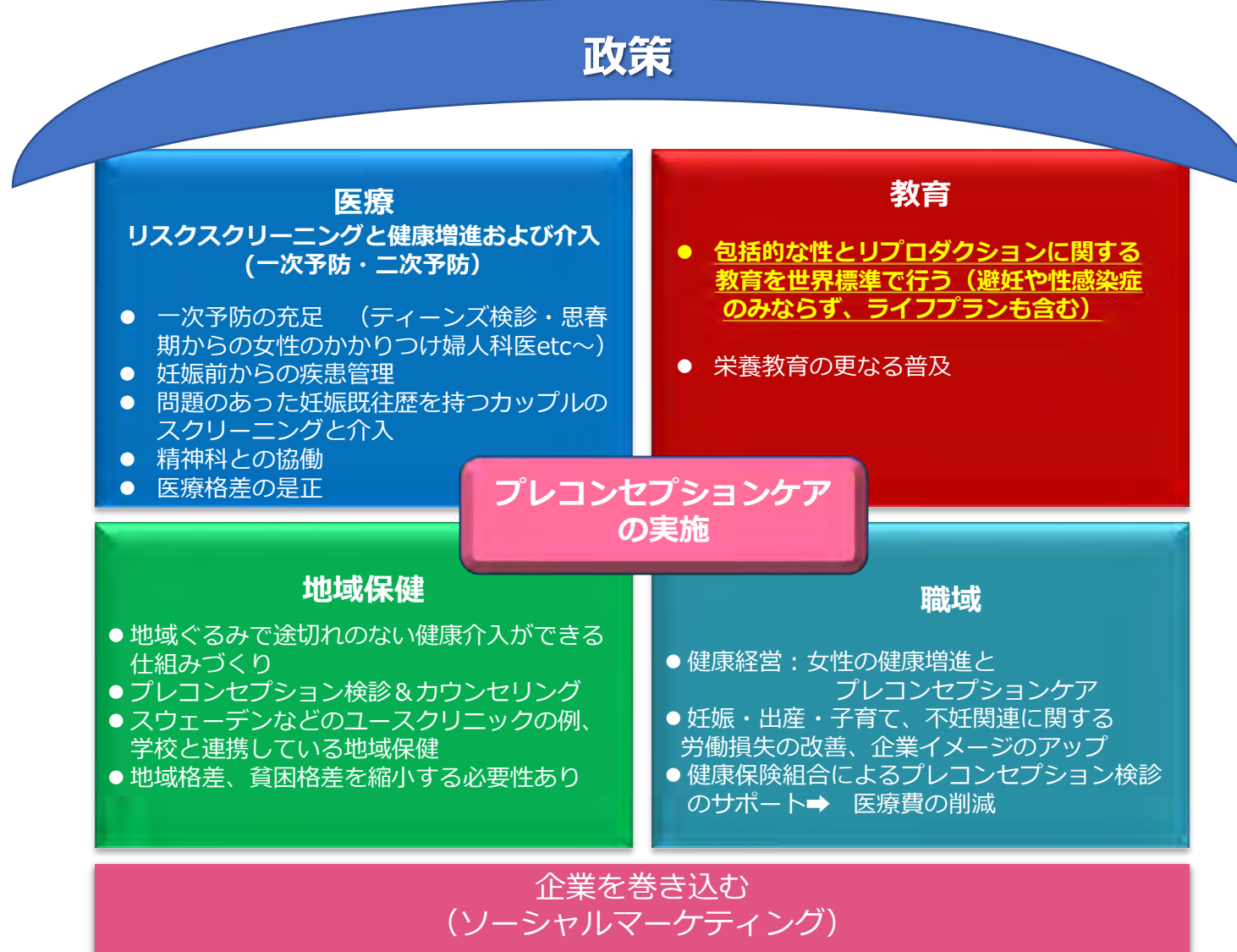
- ☐ かかりつけの婦人科医をつくります
- ☐ 歯のケアをします
- ☐ 月経について知ります
- ☐ 持病と妊娠について知ります

Action5 人生をデザインしてみよう

- ☐ 100歳までの人生をデザインします
- ☐ 定期的にプレコンノートを見直します

◆ 政策としてもプレコンセプションケアは始動しつつある！

◆ 今こそ、社会が一体となって、日本のプレコンセプションケアを醸成していく時ではないか！



まとめ

1. プレコンセプションケアとは女性やカップルを対象として将来の妊娠のための健康管理を促す取組

➡ **前思春期から生殖可能年齢にあるすべての人々の身体的、心理的および社会的な健康の保持および増進**

2. 日本でなぜプレコンセプションケアが必要なのか？

- 若い女性の栄養や活動性の問題 ■ ヘルスリテラシーが低い
- 予防すべき先天異常を予防できていない ■ 社会的問題：地域格差・ジェンダー格差 など

3. 日本で必要なプレコンセプションケアは？

- **国際基準の包括的性教育を補う**必要がある
- 包括的性教育が教育の現場で進まないのであれば、保健や医療、家庭でも補うべきではないか
- 前思春期から性成熟期の全てのひと対象とした**青壮年保健**として行う
- **社会全体が一体となって、日本のプレコンセプションケアを醸成していく！**

4. 前思春期からの全てのひとへのプレコンセプションケアが本人の現在と将来の健康、そして次世代の健康に役立つ

➡ **次世代を含めたライフコースアプローチの一部がプレコンセプションケア**である。

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。
- ☐ 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。

女性用

もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから初めて、1つずつチェック項目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～

男性用

- ☐ 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。
- ☐ パートナーと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型肝炎・C型肝炎・性感染症など）
- ☐ ワクチン接種をしよう。（風疹ワクチン・おたふくかぜワクチン・インフルエンザワクチンなど）

- ☐ 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。

もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから初めて、1つずつチェック項目を増やしていきましょう。

なぜプレコンセプションケア？

若者がより健康になって輝き続けること

- ♥ 現在の自身の健康：今輝くために
- ♥ 将来の自身の健康：人生100年時代、将来に備えて
- ♥ 将来の子ども健康：将来の子どもたちのために



ご清聴ありがとうございました。 arata-n@ncchd.go.jp

国立成育医療研究センター



前田会長、藤谷副会長
司会：樋渡理事 座長：望月理事
機貝IT部長、事務局 小西様 内田様
その他関係者の皆様
ご参加いただいた皆様
に深く感謝申し上げます。

～もっとすてきな自分に そして未来の家族のために～

女性の健康支援・教育について

marutto-woman.jp/health-support/

厚生労働省科学研究班（荒田班）監修

まるっと！
女性の健康教育

まるっと！女性の健康教育プログラムとは 女性の健康支援・教育について 教材紹介 実践例 お問い合わせ

女性の健康支援・教育について

ライフステージ別 カテゴリ

- 【レベル1：5-8歳】小児期
- 【レベル2：8-12歳】思春期
【レベル3：12-15歳】思春期
【レベル4：15-18歳】思春期
- 【レベル5①：18歳～40歳代前半】性成熟期
- 【レベル5②：40歳以上】更年期～老年期

ent



令和2年度厚生労働科学研究費補助金（健やか次世代育成総合研究事業）
分担研究年度終了報告書
生涯を通じた健康の実現に向けた「人生最初の1000日」のための、妊娠前から出産後の女性に対する栄養・健康に関する知識の普及と行動変容のための研究

