見て、知って、未来を健やかに!

ご自由に お持ち帰り ください

仙台市医師会のドクターが作る 健康情報誌

特集 大人の

子どもの

メタボ

肥満

プチ習慣で 未来を変えよう

野菜のチカラを 信じよう!

肥満予防 レシピ

・健康だより 「緑内障」

●自分らしい未来をつくる 「プレコンセプションケア

・コラム 「パンケーキ症候群」

●薬剤師さんに聞く! 「知っておきたいクスリの飲み方」

• 健診のススメ 「血管年齢検査」

(一社)仙台市医師会・(公財)仙台市医療センター





プレコンセプションケア

東北大学医学部臨床教授 (産科担当)、東北大学大学院医学系研究科非常勤講師 ブルーム女性クリニック仙台駅東口 (仮称 9月1日開院予定) 現 村口きよ女性クリニック 院長 志賀 尚美

## プレコンセプションケア(プレコン)とは?

「プレコンセプションケア」とは、若い世代の女性が、将来のライフプランを見据えて日々の生活 や健康に向き合うことです。プレコンセプションケアにより女性やカップルの健康、健やかな妊娠・ 出産、さらに次世代の子どもの健康につなげることを目指します。

## なぜ今、プレコンセプションケアが 注目されているのか?

晩婚化に伴い、不妊に悩むカップルが増加してい ます。加えて、妊娠前の喫煙や過度のやせ・肥満、 栄養不足などが、次世代の子どもの健康に影響を 与えることも明らかになってきました。出産年齢の 高齢化により、リスクの高い妊娠や出産も増えて います。

結婚や出産は個人の自由ですが、将来子どもを望 おときに、希望するタイミングで妊娠し、安全に出 産できるように。そして、次世代の子どもに健康を プレゼントできるように。男女ともに、妊娠前から 心と体の準備をするプレコンセプションケアが 今、重要視されています。

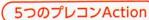
## プレコンセプションケアは 妊娠を計画している女性だけのもの?

プレコンセプションケアは「妊娠を計画、希望して いる女性がすることしという印象が強いかもしれ ません。でも、妊娠や出産をすぐには考えていな い女性にとっても、プレコンセプションケアは自分 自身の健康を守り、人生をより豊かにする大切な セルフケアです。

さらに、男性の健康も妊娠や赤ちゃんの将来に大 きく関わっています。風疹や性感染症は、女性が 感染すると妊娠経過や赤ちゃんに影響を及ぼしま す。男性もプレコンセプションケアをすることで、 パートナーと赤ちゃんの健康を守ることができま す。すべての若者に必要なケアといえるでしょう。

## プレコンセプションケア、何から始めればいい?

国立成育医療研究センターは「5つのプレコンAction」を提案しています(図参照)。 ぜひ参考にしてください。心と体の健康を整え、自分らしい人生を送るために、 若い世代すべての方に、ぜひ実践していただきたいケアです。



できるものからひとつずつ行ってみましょう。

Action 1 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

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)避妊

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

参考:国立研究開発法人 国立成育医療研究センター HP 詳しくはこちら

