

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

てとてとて

vol.60
2025年7月

仙台市医師会のドクターが作る **健康情報誌**

特 集

大人の

メタボ

子どもの

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」

**ロコモ予防
エアロビクス**

動画
付き



(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**も増えていきます。

結婚や出産は個人の自由ですが、将来子どもを望むときに、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」という印象が強いかもしれませんが、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ず。**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。



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

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 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▶

