

今日から
始めてほしい!

Part 2 プレコンセプションケア

ブルーム女性クリニック仙台駅東口 理事長 院長

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 志賀 尚美

日常生活で意識する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(プレコン)」とは、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。妊娠・出産を考えている人だけでなく、すべての男女に関わる“未来の健康づくり”です。

現代の若い世代は、栄養の偏り、運動不足、睡眠不足など、知らず知らずのうちに将来の健康や妊娠に影響するリスクを抱えています。令和5年の国民健康・栄養調査をもとに、今日から意識したいプレコンのポイントを紹介します。



参考文献:
令和5年 国民健康・栄養調査結果の概要



やせも肥満もリスクに

20～30代女性の5人に1人が「やせ(BMI18.5未満)」。

美意識からさらに体重を減らそうとする人もいますが、「やせ」は貧血や排卵障害、不妊、低出生体重児の出産などの原因になります。反対に「肥満(BMI25以上)」も、排卵障害や糖尿病、高血圧などを引き起こします。理想は“ほどよいバランス”。食事と運動で適正体重を維持することが大切です。

運動習慣がある20代女性はわずか14.5%。歩く時間も減少傾向です。プレコンでは、週150分の運動が目安。階段を使う、ひと駅歩くなど、無理のない範囲から始めましょう。

食生活の見直しを

主食・主菜・副菜をそろえた食事を毎日2回以上とっている若者は3割以下。忙しさでおろそかになりがちですが、20～30代からのバランス食が未来の健康を守ります。農林水産省の「食事バランスガイド」(図説)も参考にしてみましょう。

特に意識したいのは、葉酸・鉄・ビタミンD。葉酸不足は赤ちゃんの神経管閉鎖障害、鉄不足は低出生体重児や産後うつ、ビタミンD不足は妊娠合併症や不妊と関係します。これらは日本人に不足しがちな栄養素。食事で補いきれない場合は、サプリの活用も有効です。

睡眠・飲酒・喫煙にも注意

平均睡眠時間が6時間未満は男女とも4割前後います。睡眠不足はホルモンバランスを乱し、不妊や生活習慣病のリスクを高めます。日頃から質の良い睡眠を心がけましょう。

また、過度の飲酒、喫煙は不妊、胎児発育遅延、低出生体重児などに深く関係します。受動喫煙も自分の喫煙と同じくらい有害。自分だけでなく、周囲の人の健康を守る意識が大切です。

プレコンセプションケアは、
“将来のための我慢”ではなく、
“今と将来の自分を大切にする生活習慣”です。

自分の体を知り、整えることが、
未来の健康と幸せを育てる第一歩です。

