

将来のライフプランを考える

プレコンセプションケア

Let's プレコン



薬の内服など
**持病を
知っておく**



自分の方法を
見つけよう
**ストレス
発散**

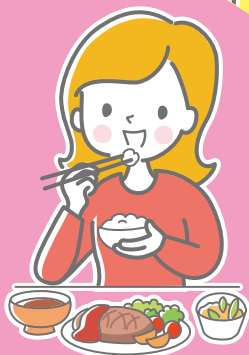


**適度な
運動**



やせすぎ 太りすぎ
じゃなく

**適正体重の
維持**



1日のトータルで
**バランスの
とれた食事**



妊娠をするなら
**葉酸や
ビタミンを摂取**



**ワクチン接種を
しよう**

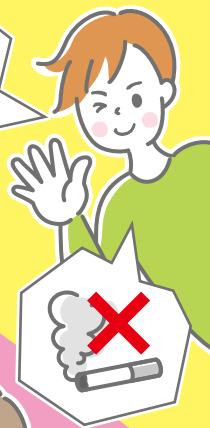
風疹や
HPVワクチン、
インフルエンザなど



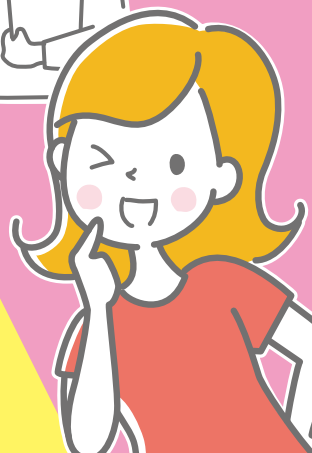
**歯のケアを
行おう**



ほど
ほどに



子宮頸がんや
性感染症の
検査を受けよう



未来の
自分のための
健康づくり

こどもを
のぞむ人も
そうでない人も

プレコンセプションケア(プレコン)は、若い男女が将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康と向き合うことをいいます。自分やパートナーの健康や生活について早い段階から知識を得ることは、変化していく心やからだに備えられるようになるだけでなく、将来、どのような人生を送りたいのかを考えるきっかけにもなります。

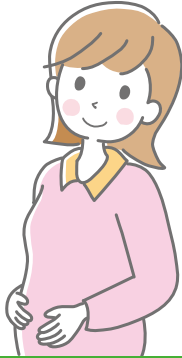
プレコンのことを詳しく知りたい場合や、基礎疾患があり将来の妊娠、出産や薬の服用に不安のある場合には、和歌山県ホームページをご覧ください。



～プレコンセプションケアが大切といわれる3つの背景～

①リスクのある妊娠

女性のやせや肥満は、心身の不調を招くだけでなく、赤ちゃんが本来の予定よりも早く生まれたり、小さく生まれたりするといったリスクのある妊娠の原因となります。



②不妊の増加

月経不順や月経痛などの月経トラブルを放置することは、将来の不妊や子宮の病気の原因となることがあります。また、不妊は女性だけの問題と思われがちですが、原因不明を除くと、不妊の原因の割合は女性と男性でほぼ同じです。

③性や生殖に関する知識の不足

性や生殖に関する知識や関心が少ないと、予期しない妊娠や性感染症へのり患などにつながる可能性があります。



～生活習慣改善！感染対策実施！プレコンセプションケアを実践しよう～

①適正体重の維持



女性のやせ(BMI 18.5未満)は、貧血や将来の骨粗鬆症、月経異常などの原因となります。一方、肥満(BMI 25以上)は、糖尿病や高血圧など、様々な病気のリスクにつながります。また、男性の肥満も、不妊のリスクを高めるといわれています。やせ・肥満のどちらも、不妊や妊娠・出産のリスクを高めます。そのため、適正体重を保ちましょう。

BMI計算

BMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m

※判定 18.5未満→やせ
18.5以上～25.0未満→標準
25.0以上→肥満

②バランスのとれた栄養

1日3食、主食・副菜・主菜・乳製品・果物をバランスよく食べ、ダイエットなど、やせすぎに注意しましょう。妊娠を希望する場合は、葉酸やビタミンをしっかり摂取しましょう。



③1週間で約150分の適度な運動

適正体重を維持するためにも、ウォーキングや筋トレなどの運動は重要です。運動をすることで、血行が改善されたり、筋肉が増えたりするだけでなく、心にも良い影響を与えます。プレコンセプションケアでは、1週間あたりの運動量の目安は150分程度といわれています。

④喫煙と飲酒はNG

喫煙は、男女ともに不妊のリスクを高めます。また、妊娠中の喫煙や受動喫煙は、赤ちゃんが予定よりも早く生まれたり、小さく生まれたりする可能性があるだけでなく、赤ちゃんが突然亡くなってしまう(乳幼児突然死症候群)原因にもなるといわれています。また、妊娠中にお酒を飲むと、赤ちゃんの発育が遅れるなど、良くない影響を与えます。



⑤ストレスをためない

強いストレスは不安やうつの原因になります。ストレスをため込まないように、自分なりの発散方法を見つけるようにしましょう。



⑥子宮頸がんや性感染症などの検査を受けよう



子宮頸がんは20代から、乳がんは30代から増加します。機会を逃さず、検診を受診しましょう。また、性感染症に感染していても、無症状である場合もあります。性感染症の中には、不妊の原因などになるものもあります。思い当たる場合には、婦人科や泌尿器科に相談しましょう。

⑦風疹やHPVワクチン(子宮頸がん)、インフルエンザなどのワクチン接種をしよう

妊娠中に感染症にかかると、赤ちゃんに影響を与える場合があります。風疹やおたふくかぜ、子宮頸がんなどは、ワクチンを打つことで予防することができます。また、インフルエンザワクチンは妊娠中でも接種できるので、重症化を防ぐために、毎年、接種しましょう。



⑧薬の内服など、持病を知っておこう



持病のある人が妊娠をすると、病気が悪化することがあります。また、赤ちゃんへの影響から薬を変更する必要があります。持病がある場合は、事前にかかりつけ医などに相談しましょう。

⑨歯のケアをしよう

妊娠中のお口のトラブル(虫歯や歯周病)は、早産や赤ちゃんの低体重にも関連するといわれています。定期的に歯科受診をして、お口のトラブルを最小限にしましょう。

