

3 プレコンセプションケアのための取り組みを始めよう

「プレコンセプションケア」を実践していくためには、支援者自身が「プレコンセプションケア」を知ることが大切です。「プレコンセプションケア」を学ぶことで、ご自身を振り返り、より健康な生活を送りながら、その内容を伝承していく事ができます。人生100年時代を健康寿命で生き抜くためにも、人生のデザインを考え、未来を見つめて取り組めるような支援を目指しましょう。まずは、ご自身もチェックをしてみましょう。

4 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～

女性用	
<input type="checkbox"/> 適正体重をキープしよう。	<input type="checkbox"/> 危険ドラッグを使用しない。
<input type="checkbox"/> 禁煙する。受動喫煙を避ける。	<input type="checkbox"/> 有害な薬品を避ける。
<input type="checkbox"/> アルコールを控える。妊娠したら禁酒する。	<input type="checkbox"/> 生活習慣病をチェックしよう。 (血圧・糖尿病・検尿など)
<input type="checkbox"/> バランスの良い食事をこころがける。	<input type="checkbox"/> がんのチェックをしよう。 (乳がん・子宮頸がんなど)
<input type="checkbox"/> 食事とサプリメントから 栄養を積極的に摂取しよう。	<input type="checkbox"/> HPVワクチンを接種したか確認しよう。
<input type="checkbox"/> 150分/週運動しよう。 こころもからだも活発に。	<input type="checkbox"/> かかりつけの婦人科医をつくらう。
<input type="checkbox"/> ストレスをためこまない。	<input type="checkbox"/> 持病と妊娠について知ろう。 (薬の内服についてなど)
<input type="checkbox"/> 感染症から自分を守る。 (風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)	<input type="checkbox"/> 家族の病気を知っておこう。
<input type="checkbox"/> ワクチン接種をしよう。 (風疹・インフルエンザなど)	<input type="checkbox"/> 歯のケアをしよう。
<input type="checkbox"/> パートナーと一緒に健康管理をしよう。	<input type="checkbox"/> 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。

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

国立成育医療センターHPプレコンセプションケアセンターより引用
https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/pcc_checksheat_f.pdf

プレコンセプションケアに 必要な知識 ①・②

「月経と妊娠」

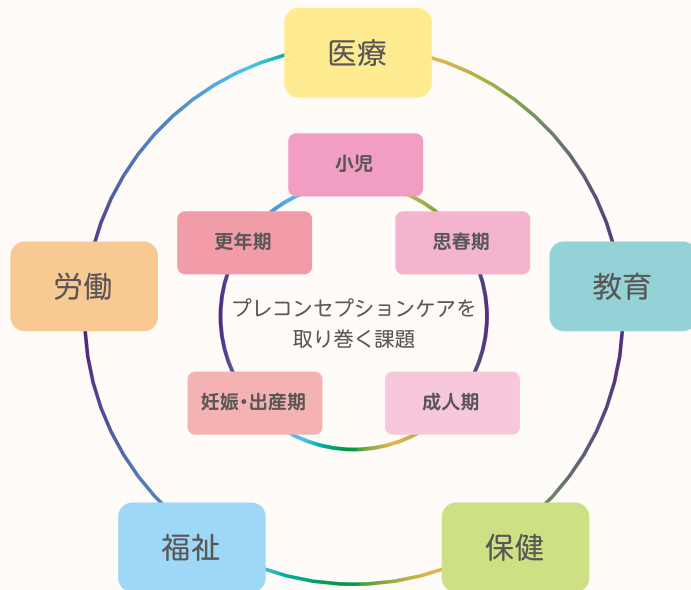


Supported by 日本 THE NIPPON
財団 FOUNDATION

1

「プレコンセプションケア」

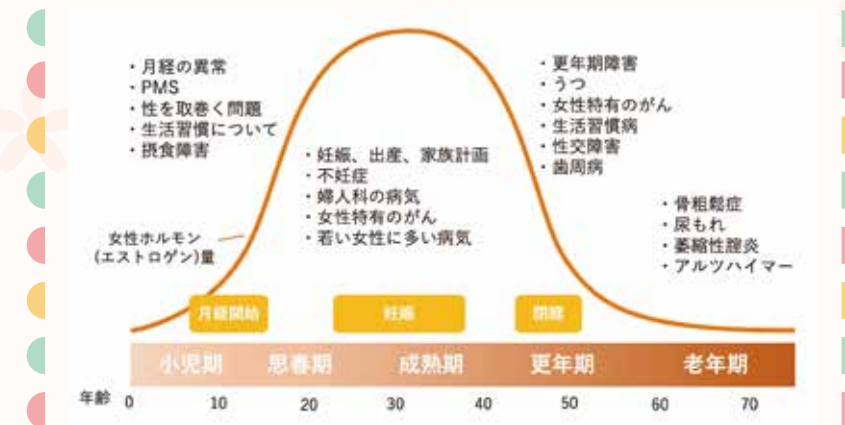
ライフステージやライフプランに応じた健康づくりの考え方を表す言葉です。プレ (pre) は「～の前」、コンセプション (conception) は「妊娠」を意味します。つまり、将来の妊娠・出産や子育て、さらには年齢とともに訪れるからだの変化などに備えて、正しい知識を身につけてもらったり、予防的な健康の支援を行うことです。プレコンセプションケアを行う上で、考えなければいけない課題は下図のように、身体的・精神的な問題以外にも社会的な問題も含まれています。今回は主に月経や妊娠など身体的な問題についての知識を学びましょう。



2

女性のライフステージと健康課題

女性は、ホルモンの影響を大きく受け、ライフステージによってかかりやすい病気が違います。ライフステージと健康問題を知ることで、予防的に対応策を考える事が出来ます。



月経について

女性の妊娠・出産の機会が減り、現代女性の月経回数は9～10倍に増加しました。月経や女性ホルモンの分泌が多いため、思春期から成熟期にかけて、月経痛、PMS、子宮内膜症、子宮筋腫などの病気が増え、生産性が低下したり経済に影響を与えています。

不妊治療

現在、不妊治療を行っているカップルは5.5組に1組います。不妊治療は、女性への負担が多いといわれています。プレコンセプションケアでは、早くから自身のからだについて知ることを推奨しています。自身のからだや、妊娠について意識することで、自分を管理して健康な生活習慣を身につける事ができます。未来の健康を維持し、素敵な人生を送れるあしがかりになります。