



MEDICAL OFFICE

医療の最前線からのワンポイントアドバイス

看護医療学部 教授

ほろさかやすすこ
細坂泰子

女性とパートナーのためのプレコンセプションケア

皆さまはプレコンセプションケアという言葉をお聞きになったことがありませんでしょうか。コンセプション(Conception)とは妊娠の意味で、プレコンセプションケアとは妊娠を含む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です。妊娠前の女性の健康状態がその後に妊娠・出産する母子双方の健康に影響を与えることがエビデンスとして示され、推進されるようになりました。

このようにお伝えすると妊娠を目指す女性のみが対象になると思われるかもしれませんが、そうではありません。このケアはすべての妊娠可能年齢の女性のみならず、パートナーの男性にとっても必要なケアです。また今は子どもを希望しないという方も、健康なからだづくりは健やかな生活を送るうえでも大切です。

まずは適切な体重の維持やバランスの

良い食生活が大切です。痩せても肥満でも妊娠の可能性や胎児への将来的な影響があります。また妊娠前からの葉酸サプリメントの摂取は胎児神経管閉鎖障害の発症を低減すると言われています。

ワクチン接種による疾病予防も重要です。風疹、麻疹、水痘、ムンプスなどの小児感染症ワクチンや子宮頸がんワクチンの接種が推奨されています。2023年4月からは対象年齢の女性であれば公費で9価ワクチン(シルガード9®)も受けられるようになりました。

飲酒や喫煙は母体の高血圧や胎児性アルコール症候群(発育遅延や精神遅滞を引き起こす)、流・早産や胎児の低体重など母子に影響を及ぼします。妊娠前であれば構いませんが、妊娠してから数週間には妊娠に気が付かない時期がありますので、妊娠を計画しているのであればや

めた方が良いでしょう。家族からの受動喫煙を避けることも大切です。

女性の場合は月経周期を把握しましょう。腹痛や腰痛などの月経困難症や、月経前に起こる月経前症候群で悩まれる方は多くいらっしゃいます。月経困難症の場合は子宮内膜症や子宮筋腫などの病気が隠れている場合もありますので、一度婦人科を受診してみてください。

ストレスをため込まないことや適度な運動(WHOは週に150〜300分の中強度の有酸素性の身体活動を推奨しています)も健康には大切です。持病がある場合は治療を行っておくことや薬剤の催奇形性(胎児に奇形などを生じさせる性質)についての知識も持つておきましょう。

将来の質の高い生活や次世代の子どもの健康を守るために、プレコンセプションケアに取り組んでみてはいかがでしょうか。