

\\ 他にもあります! //

身に付けたい生活習慣

適度な運動を続けよう!

生活習慣病の予防だけでなく、ストレス解消や女性に多い「冷え」の改善につながります。



1日3食、 バランス良く食べよう!

過度なダイエットによるやせは、ホルモンバランスを崩し、不妊の原因になるといわれています。また、妊娠中の女性が栄養不足の場合、生まれる子どもの体重が小さくなる傾向があります。

野菜は1日350g以上
食べましょう!



生活リズムを整えよう!



睡眠は心身の回復を図る働きがあり、毎日の健康を保つための大切な時間です。早寝早起きとともに、質の良い睡眠をとりましょう。

ストレスをためない生活を!



ストレスはなくすことができません。自分に合ったコントロール法を見つけましょう。

相談窓口

困ったとき、悩んだとき、
心配になったときなど、
一人で悩まずに御相談ください。

保健所名	電話番号
徳島保健所	088-602-8904
吉野川保健所	0883-36-9018
阿南保健所	0884-28-9876
美波保健所	0884-74-7343
美馬保健所	0883-52-1018
三好保健所	0883-72-1123

今知っておきたい
プレコンセプションケア

[令和2年4月]

発行：徳島県保健福祉部 健康づくり課

徳島市万代町1丁目1番地

TEL 088-621-2220 / FAX 088-621-2841

今知っておきたい

プレコンセプションケア



コンセプションは「妊娠」「受胎」という意味、つまりおなかの中に新しい命を授かることをいいます。

プレコンセプションケアとは、**将来の妊娠を考えながら女性やカップルが自分たちの健康に向き合うこと**です。

若い時から健康意識を高めて、生涯にわたってより質の高い生活を送ること。そしてより健康に妊娠・出産を迎えて次世代の子どもに健康をつないでいくことができるよう、プレコンセプションケアに
取り組みましょう。

プレコンセプションケアが**重要なワケ**…
 プレコンセプションケアが目されるようになった主な『理由』とその『リスク』

～ 20 歳代の生活スタイルの乱れ

- やせの増加** ⇒ 切迫早産や早産、低出生体重児分娩のリスクが高い
- 肥満の増加** ⇒ 過体重児出産、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病のリスクが上昇する

男性もがんや糖尿病などの生活習慣病になりやすくなる

晩婚化、女性のキャリア形成、不妊治療の向上

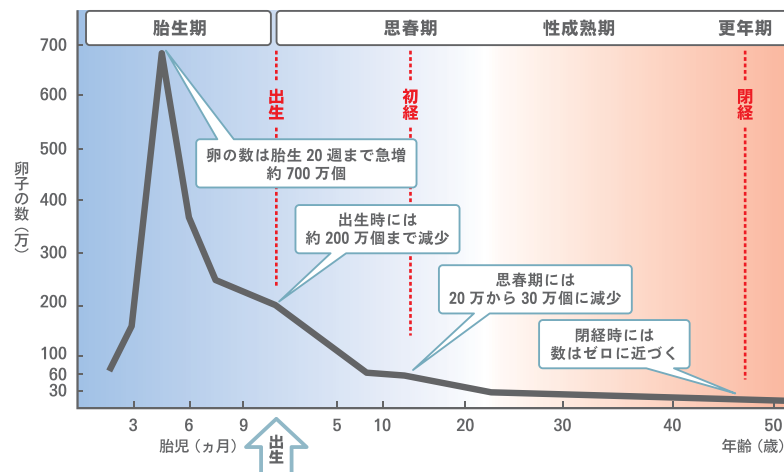
- 出産年齢の高年齢化、慢性疾患を持った女性の増加**
⇒ 妊娠率が低下し、流産や児の染色体異常の発生率が上昇する

AYA 世代（思春期と若年成人）のがんの発生

- この世代の男女のがん発生**
 （白血病、脳腫瘍、リンパ腫、乳がん、子宮頸がんなど）
 ⇒ 抗がん剤や放射線治療による生殖機能の喪失など

知っていますか？

女性の各年齢における卵子の数の変化



資料：Baker TG (1972) Gametogenesis, Acta Endocrinol Suppl 166:18-42 出典：平成 25 年版厚生労働白書

卵子の数は決まっている？

卵子は、女性が生まれる前から持っています。胎生期が最も多く、その数は 700 万個。しかし、その後は新たに作られることはなく、女性が年齢を重ねるとともに卵子の数は減っていきます。

卵子の老化って？

年齢が高くなるにつれて、卵子の老化が起こることが分かっています。特に 30 代以降は、徐々に老化がすすみ、妊娠率も下がるとともに、児の染色体異常の発生率が上昇します。

精子は新たにつくられていくけど…

精子は、思春期以降、毎日つくられます。しかし、精子も男性が年齢を重ねるとともに運動率や質が低下し、遺伝子異常も起こりやすくなるといわれています。

プレコンセプションケアへの取組 ～からだもこころも健やかでいるために～



●健康診断を受けよう！

血圧や糖尿病、がんのチェック

健康診断やがん検診を受診するなど定期的な健康チェックを習慣にしましょう。歯のケアも忘れずに。

●感染症を予防しよう！

感染症の原因となる病原体には男女にかかわらず不妊の原因になったり、将来の子どもの健康への影響を及ぼす場合があります。右の表を参考に、正しい知識や予防法を身につけましょう。

●たばことお酒に注意！

たばこは女性ホルモンの分泌が抑えられ月経不順や不妊の原因になったり、胎児の発育にも悪影響を及ぼします。パートナーからの副流煙も同様です。お酒は赤ちゃんの発達に影響します。

●葉酸をとろう！

『葉酸』の不足に注意！
 妊娠前から緑黄色野菜や栄養補助食品（サプリメント）等で葉酸を積極的にとりましょう。（胎児の神経管閉鎖障がい の発生を予防します）

項目	行動	備考
風しん	母子健康手帳でワクチン接種歴を確認し、未接種であればワクチンを受ける。（2回接種が必要）	胎児への先天性風しん症候群を予防する。
梅毒	性行為ではコンドームを使用。気になる場合は、検査や治療をパートナーとともに受ける。	2013 年以降男女とも梅毒の感染者が増加。初期症状がわかりにくいので注意が必要。
性器クラミジア感染症	性行為ではコンドームを使用。気になる場合は、検査や治療をパートナーとともに受ける。	性感染症の中で最も感染者が多い。感染が続くと不妊の原因になることがある。
ヒトパピローマウイルス (HPV)	女性は検診受診 (HPV 感染の有無) を確認する。性行為でコンドームを使用。	子宮頸がんの主原因は性感染症。女性だけでなく男性も感染する。

将来の妊娠や出産、子育てだけでなく、あなた自身やパートナーの大切な健康を守るため、ここで紹介する行動を取り入れてみませんか？

