

プレコンセプションケア (Preconception Care)

～ 将来を考えながら女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合う ～

看護学科 齋藤 恵子

1. SDGs 目標 3. すべての人々に健康と福祉をとプレコンセプションケア

SDGs 目標 3 「すべての人々に健康と福祉を」のターゲットの一つに「妊産婦死亡率の削減」が掲げられています。世界の現状を見てみると、2017 年のデータでは毎日約 810 人の女性が、妊娠・出産に伴う予防可能な原因で死亡しています¹⁾。世界保健機関 (WHO) の研究によると、世界の妊産婦死亡の 4 分の 1 が妊娠する前から患っていた病気 (糖尿病、マラリア、HIV、肥満など) が、妊娠によって悪化したことに起因することが示されています²⁾。このような、予防可能な妊産婦の死亡をなくすためには、妊娠前からの継続的なケアが重要です。日本では、医師や助産師が出産に立ち合い、妊婦健診・産後健診も整備されているので、妊娠・出産に伴う母子の死亡リスクは低くなっています。しかし、若い女性の低栄養やボディイメージの歪みからくるやせの増加や低出生体重児 (出生時体重が 2500g 未満の新生児) の割合の増加など、次世代の健康問題への懸念、妊娠初期の喫煙や妊娠前からの葉酸サプリの適切な摂取、飲酒の問題や意図しない妊娠、性感染症³⁾、発達段階に応じた包括的な性教育⁴⁾が十分に行われていない等、多くの課題があります。そのため、若い人々が自らの健康、将来の健康、次世代の健康も見据えたプレコンセプションケア (Preconception Care) がとても重要です⁵⁾。

2. プレコンセプションケア (Preconception Care) って何?

プレコンセプションケア (Preconception Care) は米国疾病管理予防センター (CDC) が 2006 年に提唱し⁶⁾、世界保健機関 (WHO) が 2012 年にプレコンセプションケアを「妊娠前の女性とカップルに医学的・行動学的・社会的な保健介入を行うこと」と定義しました⁷⁾。日本ではじめてプレコンセプションセンターを設立した国立成育医療研究センターウェブサイト⁸⁾では、コンセプション(Conception)は受胎、つまり、お腹の中に新しい命を授かることをいい、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生活や健康に向き合うことと説明しています。

3. プレコンセプションケアの対象は前思春期前期から生殖可能年齢のすべての人々です

プレコンセプションケア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生活や健康に向き合うことです。関係があるのは妊娠を計画している女性だけ、結婚前のブライダルチェックや妊活のように捉えられがちですが、プレコンセプションケアの対象は、前思春期前期から生殖可能年齢にあるすべての人々です。

4. プレコンセプションケア・チェックシートで自分の健康や生活と向き合ってみましょう

以下は、国立成育医療センタープレコンセプションケアのウェブサイト⁹⁾に掲載されている

すべての女性とカップルに、妊娠前にぜひ知ってほしい内容とチェックシートです。
 気になる項目をサイトで確認してみてください。

<ul style="list-style-type: none"> ● 食事・栄養 ● たばこ ● アルコール ● やせ ● 肥満 ● 基礎体温 ● こころ ● ライフスタイル ● 血圧 ● 血糖 ● 甲状腺 	<ul style="list-style-type: none"> ● 腎ぞう ● 貧血 ● 骨 ● 呼吸器 ● 膠原病・抗リン脂質抗体症候群 ● ウイルス感染症 ● くすり ● 婦人科・子宮頸がん ● 乳房チェック ● パートナー
--	---

すべての女性とカップルに、妊娠前にぜひ知っておいてほしい内容⁹⁾



プレコンセプションケア・チェックシート

～もつとすてきな自分に、そして未来の家族のために～

- 適正体重をキープしよう。
- 禁煙する。受動喫煙を避ける。
- アルコールを控える。
- バランスの良い食事をこころがける。
- 食事とサプリメントから
葉酸を積極的に摂取しよう。
- 150分/週運動しよう。
こころもからだも活発に。
- ストレスをためこまない。
- 感染症から自分を守る。
(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)
- ワクチン接種をしよう。
(風疹・インフルエンザなど)
- パートナーも一緒に健康管理をしよう。

- 危険ドラッグを使用しない。
- 有害な薬品を避ける。
- 生活習慣病をチェックしよう。
(血圧・糖尿病・検尿など)
- がんのチェックをしよう。
(乳がん・子宮頸がんなど)
- 子宮頸がんワクチンを若いうちにうとう。
- かかりつけの婦人科医をつくろう。
- 持病と妊娠について知ろう。
(薬の内服についてなど)
- 家族の病気を知っておこう。
- 歯のケアをしよう。
- 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。

女性用

男性用もご覧ください！

もつとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから初めて、
1つずつチェック項目を増やしていきましょう。



プレコンセプションケア・チェックシート

～もつとすてきな自分に、そして未来の家族のために～

- バランスの良い食事をこころがけ、適正体重をキープしよう。
- たばこや危険ドラッグ、過度の飲酒はやめよう。
- ストレスをためこまない。

- 生活習慣病やがんのチェックをしよう。
- パートナーと一緒に健康管理をしよう。

- 感染症から自分とパートナーを守る。(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)
- ワクチン接種をしよう。(風疹・おたふくかぜ・インフルエンザなど)

- 自分と家族の病気を知っておこう。

- 計画：将来の妊娠・出産やライフプランについてパートナーと一緒に考えてみよう。

男性用

女性用もご覧ください！

もつとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから初めて、
1つずつチェック項目を増やしていきましょう。



2020年11月5日

プレコンセプションケア・チェックシート〈男性用〉⁹⁾

引用文献

1. 公益社団法人日本 WHO 協会: ファクトシート妊産婦死亡率
https://japan-who.or.jp/factsheets/factsheets_type/maternal-mortality/ (2020年12月1日アクセス)
2. Say L, et al: Global causes of maternal death: a WHO systematic analysis, Lancet Glob Health. 2014 Jun;2(6):e323-33. doi: 10.1016/S2214-109X(14)70227-X, 2014
3. 荒田尚子:【プレコンセプションケアってなに?】プレコンセプションケア概論, 産科と婦人科 87 (8) 873-880, 2020
4. UNESCO(編):国際セクシュアリティ教育ガイダンス,明石書店(東京),2018.
5. 北村邦夫:【プレコンセプションケアってなに?】小児期から思春期女性のプレコンセプションケア, 産科と婦人科 87 (8) 887-894, 2020
6. Centers for Disease Control and Prevention : Before Pregnancy Overview
<https://www.cdc.gov/preconception/overview.html> (2020年12月20日閲覧)
7. WHO : Preconception care: Maximizing the gains for maternal and child health
https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/preconception_care_policy_brief.pdf (2020年12月1日閲覧)
8. 国立成育医療研究センター:プレコンセプションケアセンターウェブサイト
<https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/index.html>
(2020年12月1日閲覧)

9. 国立成育医療研究センター: プレコンセプションケア・チェック項目

https://www.nchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/pcc_check-list.html (2020年12月20日閲覧)