第24回

プレコンセプションケアを知っていますか？

～女性も男性もあなたもわたしも～

女性に限らず男性にも知っておいてほしい“プレコンセプションケア”とはなんでしょうか

○はじめに

わたしは学生時代から子育てに至り、今まで何度もライフステージについて考えるタイミングがありました。その中で子どもの頃から親のすすめで婦人科に通院していました。学生の頃など特に若い女性は婦人科を受診することに抵抗がある方もいらっしゃると思います。ですが、わたし自身は婦人科のかかりつけ医を持っていたことに大きなメリットを感じています。単に生理痛が酷いから通院しているというだけでなく、ライフステージごとの課題において主治医に継続的に相談することができました。今回のコラムでは、主にこれから結婚や妊娠を考える女性が健康のために心がけて欲しいポイントについて記載しておりますが、是非ご家族やパートナーの方にも知っていただき、「プレコンセプションケア」の考え方を共有していただけましたら幸いでございます。

○プレコンセプションケアという言葉を聞いたことがありますか？

単純に日本語に訳すと「コンセプション：受胎」「プレ：その前」つまり妊娠前のケアという意味になります。これだけだと、若い人、特に妊娠・出産の希望がある人が対象ではないかと思われますが決してそうではありません。大切なのは年齢・性別を問わず、自分自身と家族の将来の健康も考えていくことです。

国や自治体では“すべての人が生涯にわたり、身体的・精神的・社会的に健康な状態でいるために、「性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン（将来設計）や将来の健康を考えて健康管理を行う」取り組み”であると示しています。

妊娠前に限らず日頃から性や健康について正しい知識を持つことは、生涯にわたる健康づくりにつながります。これは全てのライフステージにおいて大切な考え方です。将来の結婚や子を持つことを希望する男女は自分自身のために、思春期の子を持つ親や孫がいる祖父母は家族のために、ライフステージにおける様々な立場から「選択できる自分」でいるため、という視点でそれぞれの健康について考えていきましょう。



〇どうして今、プレコンセプションケアが必要だと言われているのでしょうか。

1 リスクのある妊娠の増加

- 若い女性のやせや肥満
- 出産年齢の高齢化

2 不妊の増加

生理不順を放置していたり生理痛を我慢していたりすることが将来不妊の原因になることがあります

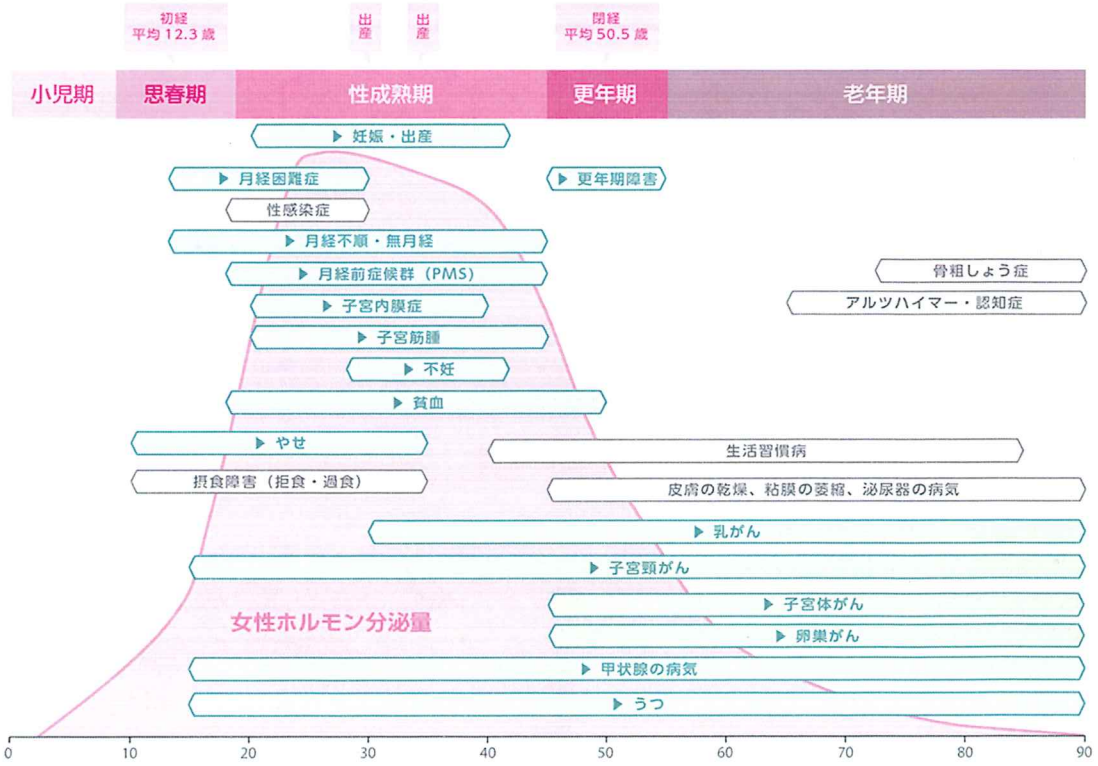
3 人生 100 年時代

子を持つ選択をするかしないかに関わらず、より豊かな人生に繋がるでしょう

長いライフステージにおいて、将来の可能性も含めて日頃の生活習慣を整えることが重要です。まずは自分自身の生活習慣を振り返ってみましょう。

〇あなたは今どのライフステージにいますか？

まずはライフステージ毎の健康課題を把握してみましょう。下記の図を見てみると、年齢に応じて女性ホルモンの分泌量が大きく変化することがわかります。またそれに伴い健康課題も変化します。



ライフステージごとの女性ホルモン分泌量と健康課題

出典：働く女性の心とからだの応援サイト(厚生労働省)

このように女性ホルモンは思春期～更年期にかけて主に分泌され、分泌量はライフステージごとに大きく変化します。またその分泌量は一定ではなく「月経～排卵～月経」というサイクルの中でも大きな変動があります。さらに女性の場合は閉経があり、緩やかに分泌量が減るのではなく、急激に減少しほぼ消失します。女性ホルモンとは主に卵巣から分泌される「エストロゲン」と「プロゲステロン」の２つのことを指します。排卵や月経をコントロールするだけではなく、心身の健康に大きく影響を与えています。

女性ホルモンの役割

エストロゲン	プロゲステロン
○子宮内膜を増殖させて妊娠の準備をする ○乳房を発達させて女性らしい体をつくる ○自律神経を安定させる ○骨量を維持する ○コレステロールのバランスを整える ○肌のつややハリを保つ	○妊娠の成立に向けて、子宮の働きを調整する ○乳腺の発達を促す ○体温を上げる ○食欲を増進させる ○体内に水分をキープする ○眠くなる ○イライラしやすくなるなど、気分を不安定にする

出典：働く女性の心とからだの応援サイト(厚生労働省)より加工

働く女性にとっての課題

現代女性の生涯における月経回数は昭和初期と比較し9～10倍に増加しています。月経回数の増加に伴い、月経痛をはじめとした月経困難症やPMS、子宮内膜症、子宮筋腫などの女性ホルモンに関連した疾患や諸症状も増加していると言われています。

また更年期になると、女性ホルモンの減少による症状が多くなります。日常生活への支障まではないけれど、肩こりやホットフラッシュ、動悸、睡眠に関する悩みなど様々な不調を感じる人も多いです。さらに更年期以降は男性よりも女性の方が生活習慣病や骨粗鬆症、認知症にかかりやすいと言われています。

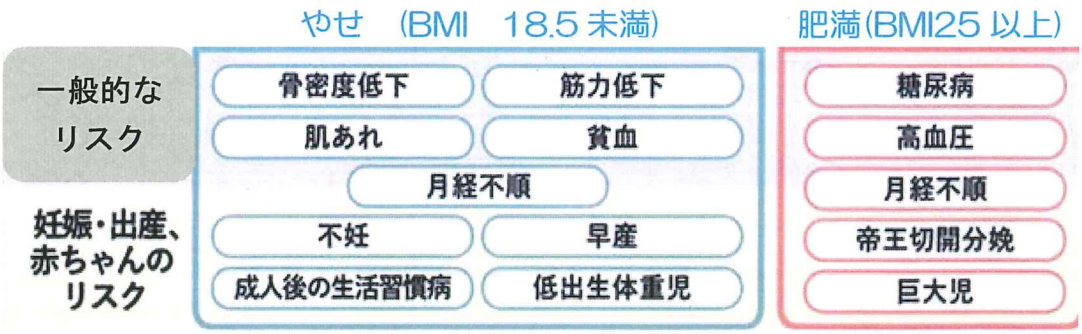
女性のイライラ

「生理前だからイライラしているのよ」、そんな風に感じたり言われたりした経験はありますか？イライラが診断基準の１つに含まれる「月経前不快気分障害(PMDD)」という疾患もあります。聞きなれない方もいると思いますが、ピルや抗うつ薬等の専門的な治療で改善が見込めます。イライラするのはホルモンだけが原因ではなく、睡眠不足や過密なスケジュール、騒音、カフェイン等も影響します。

○今日からできる健康づくり…未来の健康のためにできることから始めてみましょう。

適正体重を維持しましょう

○「やせ」「肥満」によるリスク



出典：女性の健康推進室ヘルスケアラボ(厚生労働省事業)より加工

○過度なダイエットによる女性のやせ

やせは BMI という肥満度で定義されています。BMI を計算してみましょう。

BMI（体格指数）の計算式：体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
【判定基準】18.5 未満：低体重　18.5 以上 25 未満：標準　25 以上：肥満

○男性の肥満

不妊と関連するという報告もあります。

バランスの良い食事をしましょう

○1 日 3 食、食べましょう

わたしたちの体は自分が食べたものでできています。健康の基盤は「栄養」です。必要な栄養を十分に摂ることができ、心身が健やかであれば、肌や髪、爪は美しく、体重コントロールもしやすくなります。

食事の偏りは高齢者だけではなく現代の若い女性にも多く、過度な食事制限などで低栄養状態になっていることが警鐘されています。冷え、だるさ、片頭痛、気分の落ち込みなどの不定愁訴、便秘や肌荒れなど女性に多い不調は栄養失調も原因の 1 つです。

○妊娠を希望する場合は葉酸を摂取しましょう

妊娠前から妊娠初期にかけて葉酸をしっかり摂ることで赤ちゃんの神経管閉鎖障害の予防につながります。妊娠を知るのは神経管ができる時期より遅いため、妊活を始めようと思ったその時から摂取するとよいでしょう。

《 葉酸のはたらき 》赤血球の生産を助けるビタミンの 1 種。また代謝を行い、体の発育、特に細胞分裂や成熟に大きく関与します。

葉酸を多く含む食品(例)：のり、玉露、ブロッコリー、ほうれん草、アスパラガス、きな粉など

禁煙・受動喫煙を避けましょう



タバコはがんや心臓病をはじめ多くの病気を引き起こす原因となります。

○男女ともに不妊症のリスクが増加します

卵巣機能の低下、卵子の質にも悪影響を与えます。男性の場合も、精子の質を著しく低下させることが知られています。また精子の DNA に損傷を与えることが研究で明らかになっています。

○妊娠中の喫煙のリスク

流産、早産、周産期死亡、赤ちゃんの低体重につながる恐れがあります。

○望まない受動喫煙をなくしましょう

煙に含まれる有害物質の中でも特にニコチンや一酸化炭素、酸化物質が妊娠に悪影響を及ぼします。

アルコールは控えましょう



○胎児性アルコール症候群の原因となります

アルコールは胎盤を通り胎児に影響を与えます。胎児の脳や身体の発育を阻害します。

妊娠を考えた時からアルコールは控え、妊娠中・授乳中は禁酒しましょう。

・胎児性アルコール症候群とは：知能障害を主とする中枢神経系の機能障害、出生前より始まる発育障害、特徴的な顔貌、大小奇形の頻度の増加が生じること。

飲酒量だけではなく、母親の年齢や体格など個人差が大きいため、どの程度飲酒したら生じるかは一概に言えません。

がん検診や健康診断を受けましょう



子宮頸がん検診や健康診断を定期的に受けましょう。

○子宮頸がんは 20 歳代後半～30 歳代でも増加傾向です

主な原因は性交渉による HPV 感染です。男女問わず生涯に一度は感染すると言われている一般的なウイルスですが必ずがんを発症するわけではありません。

○定期健康診断を受けて自分の体の状態を知りましょう

自分では体質と思っていても、隠れ貧血の場合や標準体重に比べて痩せすぎている場合があります。また生活習慣病である脂質異常症や糖尿病は自覚症状無く進行するため、定期的に健診を受ける必要があります。

いつもと何か違うような自覚症状がある場合は、医療機関を受診するようにしましょう。

感染症を予防しましょう

○性感染症について正しい知識を持ちましょう

将来のがんや不妊の原因になることもあります。思い当たることがある場合は婦人科や泌尿器科へ相談し治療を受けることが大切です。

早めに治療すれば治るものもありますが再発も多く、治療が不完全だと慢性化することもあります。感染しないこと、感染させないことが大切です。

○妊婦が風疹に感染すると赤ちゃんが先天性風疹症候群を発症する可能性があります

先天性風疹症候群とは：風疹ウイルスが胎盤を通して胎児に感染し、出生児に先天性風疹症候群（CRS）と総称される障がいを引き起こすことがあります。母親に症状がみられない不顕性感染の場合でも、先天性風しん症候群を起こす可能性があります。

定期予防接種導入後、国内での先天性風しん症候群はほとんどみられなくなっていましたが平成 24 年～平成 25 年に全国で風しんの大規模発生がみられました。

現在の流行状況を知るなど情報収集も大切です。今はかかる人が少ないからと安心はできません。

○妊娠を希望する場合は予防接種の確認をしましょう



男女ともに風疹の予防接種を受けているか母子手帳で確認しましょう。

必要があれば妊娠を考える前に予防接種を受けることもおすすめです。

沼津市では「妊娠を控える女性とその家族への風しん対策助成制度」があります。お住まいの地域ごとに同等の助成制度があります。詳細は各自治体のホームページを確認してみてください。

さいごに… かかりつけ医 を持ちましょう！



現代では妊娠・出産回数が減ったことで月経回数が増え、月経に関する症状で日常生活に支障をきたす女性が増えています。子宮内膜症の発症も多く、なかには酷い月経痛に苦しんだり不妊に至ったりすることもあります。月経痛は誰にでもあるわけではなく、全くないという人もいます。我慢しなければならない痛みでは決してありません。月経に関する悩みなど気になることがあればいつでも相談できる婦人科医を見つけておきましょう。

男性も何かあった時に受診できるかかりつけ医を持ちましょう。



○あとがき

自分自身の心身の健康を考えるのに早すぎる・遅すぎるということはありません。既に健康に関心がある方は更にご家族へ、今まで関心が無かった方はこれから、自分自身と家族や大切な人の日々の生活・健康と向き合ってみてはいかがでしょうか。このコラムが健康について考えるきっかけになれば幸いでございます。

-参考文献-

国立健康危機管理研究機構公式ホームページ
https://id-info.jihs.go.jp/relevant-information/rubella/20130508/crs-intro.html
静岡市公式ホームページ
https://www.city.shizuoka.lg.jp/s2873/kyuuhu/s0009131.html
国立成育医療研究センター公式ホームページ
https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/
国立がん研究センター公式ホームページ
https://www.ncc.go.jp/jp/information/knowledge/cervical/020/index.htmi
沼津市公式ホームページ
https://www.city.numazu.shizuoka.jp/kurashi/health/kenko_hoken/yobou/kakushuyobou.htm
厚生労働省　働く女性の心とからだの応援サイト　女性ホルモンとライフステージ
https://bosei-navi.mhlw.go.jp/health/lifestage.html
女性のライフステージと健康の特徴
https://w-health.jp/introduction/lifestage/
女性の健康推進室　ヘルスケアラボ
https://w-health.jp/bmi/
東京都感染症情報センター公式ホームページ
https://idsc.tmiph.metro.tokyo.lg.jp
厚生労働省　なくそう！望まない受動喫煙。
https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/people/kosodate/
アルコール健康医学協会公式ホームページ
https://www.arukenkyo.or.jp/health/proper/pro10/pro08.html
葉酸の働きと１日の摂取量　健康長寿ネット　公益財団法人長寿科学振興財団
https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyju/eiyouso/yousan-biotin.html

聖隷沼津健康診断センター　健康支援課　保健師　原木穂奈美