

# プレコンセプションケア

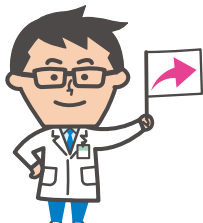
プレコンセプションケア(プレコン)とは、若い男女が将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康と向き合うことです。

# プレコンセプションケア ってなに？

監修 国立成育医療研究センター  
女性の健康総合センター  
センター長 小宮 ひろみ



## どうして今、プレコンが必要なの？



プレコンセプションケアは性別を問わず、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や将来の健康を考えて健康管理を行うこと。子どもを持つかどうかに関わらず、将来の自分のために必要な知識です。人生100年時代だからこそ、若いうちから正しい健康知識を身につけて、未来の可能性を広げましょう。

### リスクのある妊娠の増加

女性のやせ(栄養不足)や肥満は心身の不調だけでなく、リスクのある妊娠を招きやすくなります。

#### やせによる影響は？

#### 女性自身の主な健康リスク



- ・月経不順
- ・貧血
- ・骨粗しょう症

妊娠・出産  
関連では…

不妊、妊娠時の高血糖や高血圧、早産、難産などのリスクが高くなる

#### 胎児の主な健康リスク



- ・低出生体重児になりやすい
- ・将来、糖尿病や肥満、メタボになるリスクが高くなる

### 健康リテラシーの低さ

正しい健康知識を持っていないと、自分の健康を守れず、大きな病気につながることもあります。

#### こんな誤解ありませんか？

- 月経痛は「痛み止めをのみ続けると効かなくなる」「病気ではない」ので薬はのまずにがまんする  
▶子宮内膜症を悪化させるおそれがあります。
- ピルは避妊のための薬  
▶避妊目的の薬以外に、保険適用となる月経困難症の治療用ピル(LEP製剤)もあります。
- 年齢に関係なく出産できる

親世代も健康情報をアップデートしていくことが大切です



### 性感染症の対策不足

ワクチン接種を行い、感染症などの知識を身につけて、自分やパートナーの健康を守りましょう。

#### ご存知ですか？

- 性感染症は自分だけでなくパートナーや赤ちゃんにも影響することがある  
▶妊娠中に一部の性感染症になると、流産や早産、赤ちゃんへの感染、先天異常などを引き起こす可能性があります。
- HPVはがんになるリスクあり  
▶HPV(ヒトパピローマウイルス)は子宮頸がんや咽頭がんなどにつながるリスクがあります。

婦人科やがん検診の受診など、大事なことがたくさん!



## 男性も関係あり!

- 不妊の原因の約半分は男性。よくない生活習慣(喫煙、飲酒、肥満、睡眠不足など)が精子の数や質などを低下させ、不妊につながることもあります。
- 避妊に失敗したり、避妊に協力的ではなかったりすると、望まぬ妊娠を招くこととなります。将来のライフプランに大きく影響し、パートナーの心身を傷つけます。

## プレコンは若い人の健康づくりの基本です

生活習慣改善や、健診の受診、性感染症対策など健康管理全般を行いましょう。また、かかりつけ医を持つと安心です。

こちらもチェック!



▲国立成育医療研究センター  
プレコンノート