

ヘルシーナの 健康応援 ナビ

健康課
市役所内
☎23-3515
あつみライフランド
☎33-0386



ご存知ですか？

「プレコンセプションケア」

プレコンセプションケアは、次世代を担う子どもの健康にもつながるとして、今、注目されているヘルスケアです。

「コンセプション」とはお腹の中に新しい命を授かること、「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身の生活や健康に向き合うことです。より健康になること、出産・妊娠を望む方が元気な赤ちゃんを授かるチャンスを増やすこと、女性や将来の家族がより健康な生活を送れることを目指します。そのためには、女性だけでなく、男女がともに健康になることが重要です。



今、なぜプレコンセプションケア？

理由1 リスクのある妊娠の増加

若い女性の痩せと肥満の増加、出産年齢の高齢化などから、リスクの高い妊娠が増えています。プレコンセプションケアで、妊娠前にリスクを減らしましょう。

理由2 不妊の増加

生理不順の放置などが不妊原因となることがあります。肥満やたばこは男女ともリスク要因です。生殖、妊娠、出産の正しい知識を持ちましょう。

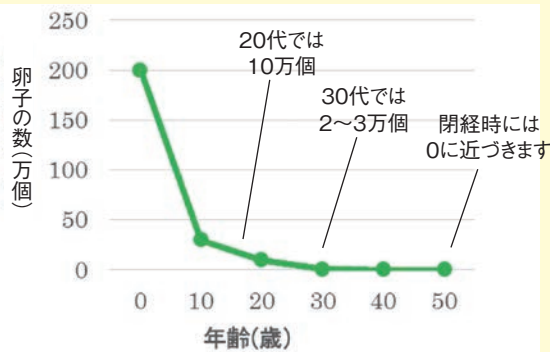
理由3 人生100年時代を豊かに

「いつか赤ちゃんを授かりたい」と思っている方、今はまだ考えていない方も、プレコンセプションケアをすることが、より豊かな人生につながります。

◆自分や相手の身体を知ろう
女性の卵子の数

卵子の数は、女性がお母さんのお腹の中にいる間に一生分作られ、生まれた後に増えることはありません。思春期には20〜30万個で、年齢を重ねるとともに減っていきます。

【女性の卵子の数の変化】



●精子は毎日つくられるけれど...

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、遺伝子異常などが起こりやすくなるとの報告があります。

◆今からできるプレコンセプションケア

男性も女性も、次のチェックシートを使い、できることから始めて、1つ

プレコンセプションケア・チェックシート

- 適正体重をキープしよう
- 禁煙し、受動喫煙も避けよう
- アルコールを控えよう
- バランスの良い食事を心掛けよう
- 食事やサプリで葉酸を摂取しよう
- 週150分は運動しよう
- ストレスをため込まないようにしよう
- 感染症から自分を守るよう
(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)
- 危険ドラッグや、有害な薬品は使用しない
- 生活習慣病やがんの健(検)診を受けよう
- 子宮頸がんワクチンを若いうちに打とう
- かかりつけの婦人科医を作ろう
- 家族の病気を知っておこう
- 歯のケアをしよう
- 将来の妊娠、出産をライフプランで考えよう

※出典:国立研究開発法人国立成育医療研究センター

う！
ずっとチェック項目を増やしていきましょう