

若い世代が未来の健康を考える プレコンセプションケア

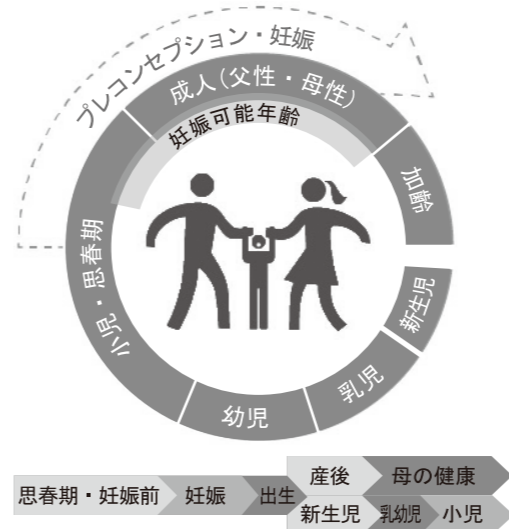


申込み・お問い合わせ
保健福祉課 保健係
総合福祉センター「ハピネス」
☎・☆413356



プレ(pre)は「〜の前」、
コンセプション(Conception)は「妊娠・受胎」、プレコンセプションケアは「妊娠前の健康管理」を意味します。プレコンセプションケアは近々妊娠したいと考えている女性だけでなく、若いうちから男女ともに将来の可能性を広げるため、自分自身で行う健康管理です。

現在日本では不妊の検査や治療を受けたことのある夫婦は「約4・4組に1組」とな



っており、生まれた赤ちゃんの約12人に1人が不妊治療を受けて誕生しています。年々全体の出生数は下がっているものの、妊娠を望み検査や不妊治療を受ける人は増加している状況です。女性の問題だけでなく、不妊の要因は男女ともに半々にあるとされています。

不妊の要因には加齢も大きく関係します。ライフスタイルの変化などにより、晩婚化や高齢出産が進んでおり、下川町もこのような傾向があります。年齢とともに女性の卵子も男性の精子も数や機能が低下し、自然妊娠がしづらくなります。また、若くても望んだときすぐに子どもを授かることができるとは限りません。妊娠前の若い世代から妊娠や不妊の知識を得て、生活習慣を整えたり、ライフプラン(仕事・妊娠・出産など)について考えたり、パートナー

ーと話し合うこと等が大切です。

プレコンセプションケア・チェックシート

今の自分の健康状態を振り返ってみましょう。

●プレコンセプションケア・チェックシート(国立成育医療研究センターホームページ)



(女性用)



(男性用)

プレコンセプションケアの大切さ

男性も女性も若いうちから健康づくりをすることは、不妊の予防だけでなく、妊娠した後の合併症をおさえ安全な妊娠・出産につながったり、

将来生まれてくる子どもの健康状態にも影響することが分かっています。とて大切なこととです。

□早寝、早起きを心がけ、十分な睡眠をとり生活リズムを整える。

□栄養バランスを整え、適正体重を維持する。やせも肥満も要注意です。BMIを計算して、いまの体重を評価してみましょう。

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
※BMI 18.4以下=やせ
18.5~24.9=普通
25.0以上=肥満

若い女性のやせは、月経不順や不妊、生まれてくる子どもにも健康にも影響を与えます。一方、肥満は早産リスクを高め、将来の様々な生活習慣病のリスクを高めます。男性の肥満も不妊のリスクを高めることが分かっています。近年若い世代の食生活は、朝食の欠食率が増加傾向であったり、栄養素の偏りがある傾向があり、やせや肥満になりやすい食生活になりがちです。将来の自分と生まれてくる子の健康を守るため食生活を直し、バランス良く食べましょう。

そのほか女性の栄養状態は貧血や将来の骨粗鬆症などにも影響します。女性ホルモンの分泌変化に沿ってライフスタイルごとに起こりやすい病気やトラブルの対策として栄養バランスを整えることは大切です。

□日頃から適度な運動をすることで血流が良くなり、頭痛や生理痛などの改善につながります。

□ストレスをためない。個人差はありますがホルモンの変動で不安定になることも少なくありません。自分の不調の波を知り、適度に休養を心がけましょう。生活に支障があると感じた場合は受診をしましょう。

□節度ある飲酒を心がけましょう。女性は男性に比べて肝臓が小さく分解能力にも差がありダメージを受けやすい傾向があります。

□禁煙し受動喫煙を避けましょう。タバコはがん以外にも生活習慣病や不妊症のリスクです。

□若いうちから健診(検診)を受けましょう。健康なからだづくりは、不妊症予防のための入り口です。

□かかりつけ医を持つ。「つらい生理痛をがまんしていた」「生理不順を放置していた」などあれば婦人科へ受診しましょう。

知識は自分を助ける

正しい知識を持つことは、「自分を大切に守る」「周囲の健康を守る」ための適切な行動につながります。からだや性・妊娠などの健康に関する正しい情報についてもっと知りたい人は、スマート保健相談室(こども家庭庁)のホームページもご覧ください。



(スマート保健相談室)



プレコンセプションケアにご活用ください…お問い合わせ・申込みはハピネスまで

- 健康相談：電話やハピネスでの相談のほか訪問による相談もお受けしています。
- ハピネス健診：18歳以上39歳以下の方が対象。500円で受けられます。
 - ・集団健診…年2回(土日に実施)※来年度の詳しい日程は決まり次第お知らせします。
 - ・個別健診…町立下川病院でご自身のご都合に合わせて平日に受けられます。
- 子宮頸がん検診：20歳以上の方が対象。子宮頸がんは20歳代後半から増え始めます。症状が出ないまま、長い年月をかけて進行していく特徴があるため、定期的に検診を受け異常がないかを確認しておくことが大切です。超音波検査も受けることで子宮や卵巣の状態も確認することができます。
- 子宮頸がんの予防接種：子宮頸がんの原因であるヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチンを定期予防接種で受けられる人へご案内をお送りしています。