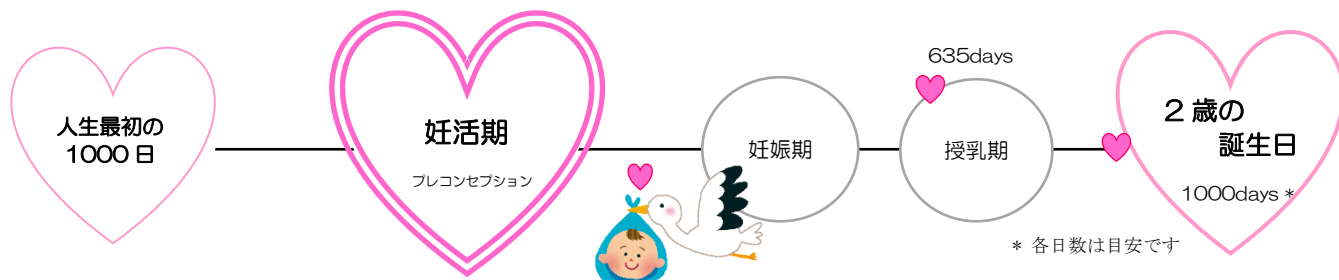


～ 人生最初の 1000 日 ～

「人生最初の 1000 日」とはママのおなかの中で精子が卵子に出会い着床してから赤ちゃんが生まれ
2歳の誕生日を迎えるまでを言います。

この大切な 1000 日間に赤ちゃんにしっかりと栄養を与えてあげることで、赤ちゃんの成長や将来の
学ぶ力の基礎をつくります。



妊活期は「人生最初の 1000 日」の開始日となる受胎（コンセプション）をする前段階（プレ）であるため、プレコンセプション期とも呼ばれます。妊娠を考えるようになるこの妊活期には、パパ・ママの栄養のバランスが大切です。妊活期に女性に特に必要な栄養素は葉酸であり、妊娠がわかった時点で、ママの体に十分な葉酸があることが必要です。

若いみなさんに知ってほしい！「プレコンセプションケア」

♡プレコンセプションケア (preconception care)とは？

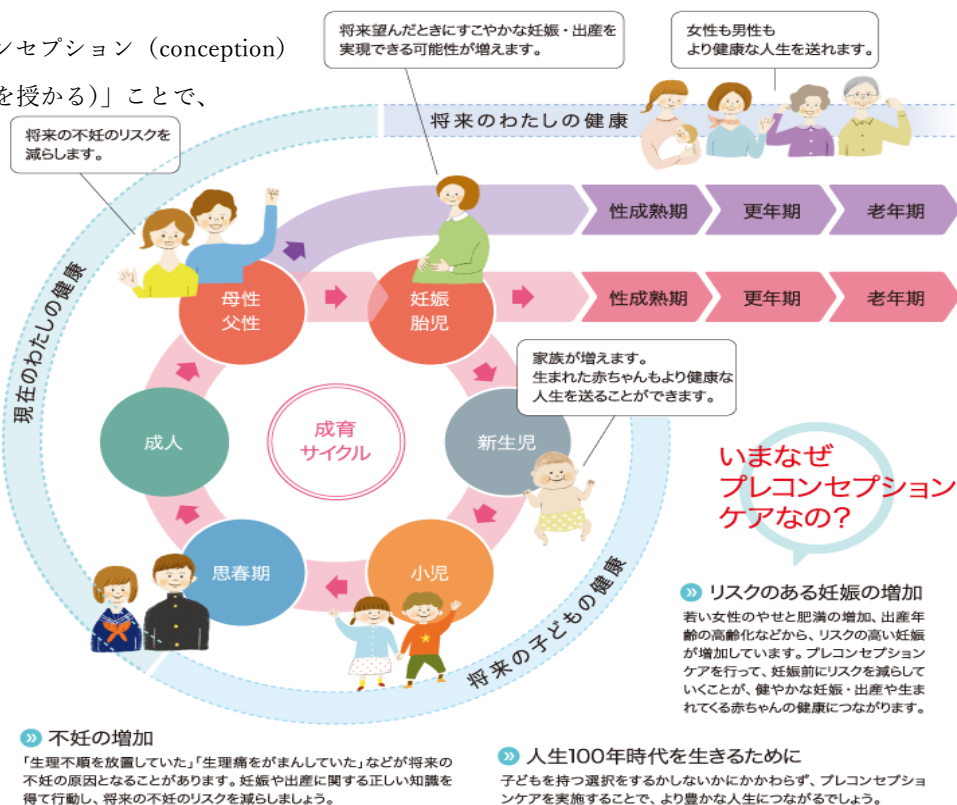
プレ (pre) は「～の前の」、コンセプション (conception)

は「受精・懐妊（新しいいのちを授かる）」ことで、

プレコンセプションケアは

「お腹に新しいいのちを授かる（妊娠）前の健康管理」を意味します。

つまり、プレコンセプションケアは、「若い男女が将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康に向き合うこと」です。自身が希望するライフプランを叶えるために、男女問わず、思春期以降の若いみなさんに知って欲しい言葉です。



❖ 不妊の増加

「生理不順を放置していた」「生理痛をがまんしていた」などが将来の不妊の原因となることがあります。妊娠や出産に関する正しい知識を得て行動し、将来の不妊のリスクを減らしましょう。

❖ 人生100年時代を生きるために

子どもを持つ選択をするかしないにかかわらず、プレコンセプションケアを実施することで、より豊かな人生につながります。

* 国立研究開発法人 国立成育医療研究センターHP「プレコンセプションケアセンター」より引用

♡プレコンセプションケアが大切な理由



<リスクのある妊娠の増加>

若い女性のやせと肥満の増加、出産年齢の高齢化などから、リスクの高い妊娠が増加しています。

<不妊の悩みの増加>

「生理不順を放置していた」「生理痛を我慢していた」等が将来の不妊の原因になることがあります。男女ともに、妊娠や出産に関する正しい知識を得て行動することが、将来の不妊のリスクを減らします。

<人生100年時代>

子どもを持つ選択をする、しないにかかわらず、若いうちからの健康的な生活習慣の積み重ねにより健康は培われていきます。自分が思い描くライフプランが実現できるよう、プレコンセプションケアを始めましょう。

♡ライフプランを考えてみよう

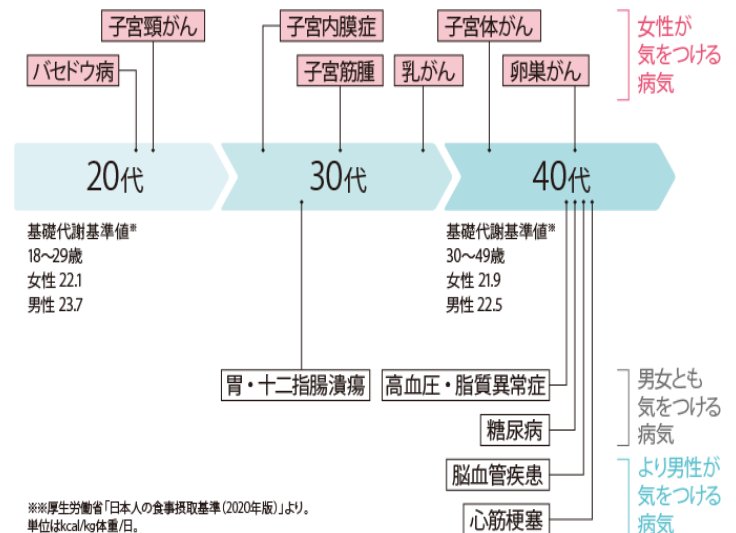
みなさんは、5年後、10年後どのような人生を送りたいですか？

ライフプランとは、ひとことでいえば「人生の設計図」で、将来の生き方や具体的な暮らし方を考えていくことです。

10代や20代ではまだ早いと感じる方もいるかもしれませんが、「自分の人生をできる限り自分で選択し、選びとっていけるようにする」ためには、できるだけ早いうちからライフプランを考えることは大切です。

生涯を通じた健康管理を

遺伝素因や生まれてから乳幼児期までの環境等を考慮するため、その内容は一人ひとり異なります。年齢を重ねるごとに生活習慣病やがんなどのリスクは高まり、男女でも違った特徴が見られます。それらを知ったうえで、未来の自分をデザインしてみましょう。



♡プレコン・チェックをしてみよう

プレコン・チェックシートで、自分の健康状態について振り返ってみましょう。

* プレコンチェックシート (女性用)

* プレコンチェックシート (男性用)

* 引用：国立研究開発法人国立成育医療研究センター

♡できることから始めよう、プレコンセプションケア（自分の思いえがく未来のために）

若い頃から自らの健康管理ができるようになることは、生涯にわたって「質の高い生活」を送ることにもつながります。以下に「健康でいるための生活習慣」をご紹介します。ぜひ、今日からできることを始めてみませんか。

1 適正体重を維持しよう

やせも肥満も不妊や妊娠・出産のリスクを高めます。自分の身長・体重のバランスを確認してみましょう。BMIで18.5以上、25未満が適正体重と言われています。

BMI＝体重（キログラム）÷身長（メートル）÷身長（メートル）

例 身長158センチ、体重52キログラムの場合 $52 \div 1.58 \div 1.58 = 20.8$



2 適度に運動をしよう

運動することで、血流がよくなり、筋肉量が増えることで代謝も高まり、心の状態にも良い影響を与えます。

プレコンセプションケアでは、1週間に150分程度の運動を目安としています。階段を使ったり、10分長く歩くなどできることからやってみましょう。

3 ストレスを溜め込まないように

まずは自分がストレスを感じていることに気づくことが大切です。

普段から自分なりのストレス解消法を見つけておきましょう。

体を動かす、腹式呼吸をする、今の気持ちを書き出してみるのもおすすめです。



4 栄養バランスのとれた食事を

1食に主食、主菜、副菜がそろった食事を1日3食食べることが基本です。

さらに、乳製品や果物を1日1回食べることで栄養バランスが整います。

食事量を極端に減らしたり、偏った食事の内容にならないように気を付けましょう。

5 葉酸をとろう

妊娠前から妊娠初期にかけて、葉酸というビタミンをしっかり摂ることで、赤ちゃんの病気（神経管閉鎖障害）の予防になります。日頃からブロッコリーやほうれん草などの緑黄色野菜や果物、枝豆、納豆等やサプリメントから摂取しましょう。

6 タバコとお酒に注意しよう

タバコを吸うと男女ともに不妊症のリスクを高めます。また、妊娠中の喫煙や受動喫煙（周囲の副流煙）は、流産・早産・おなかの赤ちゃんの発育にも影響があり、出産後も赤ちゃんの乳幼児突然死症候群のリスク因子になります。そして、お酒は胎盤を通して赤ちゃんにも影響します。妊娠を考えたときからお酒は控え、妊娠中や授乳中は飲まないようにしましょう。



7 知っておきたい感染症のこと

感染症の中には、不妊の原因になったり、妊娠中に感染すると胎児へ影響を及ぼすものもあります。

感染症	予防	備考
風疹	母子健康手帳でワクチン接種履歴を確認し、未接種であればワクチンを受けましょう。	胎児への先天性風疹症候群を予防する。
梅毒	性行為ではコンドームを使用。気になる場合は、検査や治療をパートナーとともに受けましょう。	2013 年以降男女とも梅毒の感染症が増加しています。初期症状が分かりにくいので注意が必要です。
性器クラミジア感染症	性行為ではコンドームを使用。気になる場合は、検査や治療をパートナーとともに受けましょう。	最も感染者が多い性感染症です。感染が続くと不妊の原因になることがあります。
ヒトパピローマウイルス (HPV)	子宮頸がんの主原因でもあります。20 歳以上の女性は毎年子宮がん検診を受けましょう。	女性だけでなく男性も感染します。

8 かかりつけ医を持とう

女性には月経に伴う症状などもあり、気になることがあったら早めに相談できる病院があると安心です。また、不妊の原因になる病気もあるので、予防と早期発見のために、子宮頸がんワクチン接種や定期的な子宮がん検診を受けることが重要です。

★関連情報

・ いばらき妊娠、子育てほっとライン・プレコンノート・茨城県産婦人科医会

