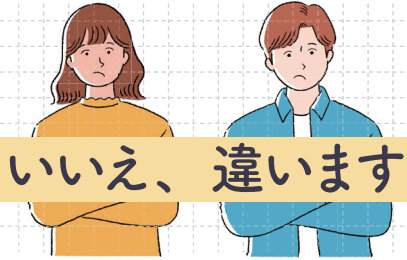


プレコンセプションケアって妊娠を希望している
(予定している)人たちだけの話??



いいえ、違います

プレコンセプション
ケア

プレコンセプションケアが必要な理由

やせや栄養の偏り

結婚年齢の上昇

高齢妊娠・出産の増加

ワクチン接種率の低迷

プレコンセプション
ケア

プレコンセプションケアの目的

- 思春期～生殖期にある男女の健康増進・生活の質の向上
- 妊娠したいときに妊娠できる（不妊症の予防）
- 予期せぬ妊娠・人工妊娠中絶を予防する
- 妊娠合併症を予防し、安全で快適な妊娠生活を送り、母子ともに安全に出産する
- 生まれてくる子どもの健康につながる

プレコンセプションケアの内容

- | | | |
|------------|---------------|--------------|
| ① 食生活を整える | ② 体重をコントロール | ③ 運動習慣を身に着ける |
| ④ 禁煙する | ⑤ アルコール摂取を控える | ⑥ 歯のケア |
| ⑦ ストレス | ⑧ 健康をチェックし管理 | ⑨ 感染症のチェック |
| ⑩ がん検診を受ける | ⑪ 家族の健康状態を知る | ⑫ 危険ドラッグ× |
| ⑬ 睡眠 | | |

内容

- ① プレコンセプションケア
- ② 栄養・生活習慣
- ③ やせ・肥満
- ④ タバコ・お酒
- ⑤ 現在の健康状態をチェックしよう

栄養・生活習慣

バランスの良い食事を取っていますか？

一日3食とっていますか？

間食は控えめにしていますか？

カロリーやたんぱく質、脂質、炭水化物だけでなく、微量栄養素も意識して摂取する必要があります

鉄の不足

鉄はヘモグロビンとして存在し、酸素を細胞に運んだり、感染症や炎症への抵抗力を高める。筋肉のパフォーマンスや回復力、代謝にも影響。不足すると疲労感や、感染症、集中力の低下、体力の低下につながる。

| | |
|------------|--|
| 鉄分摂取推奨量 | <ul style="list-style-type: none"> ●成人女性（月経あり） 10.5 mg ●妊娠中期・末期 16.0 mg ●成人男性 7.5mg <small>（厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2020年版））</small> |
| 鉄分摂取量の平均値 | <ul style="list-style-type: none"> ●20代女性 6.2mg ●30代女性 6.4mg ●20代男性 7.4mg ●30代男性 7.2mg <small>（厚生労働省：令和元年（2019年）国民健康・栄養調査）</small> |
| 鉄が多く含まれる食品 | 牛肉や豚肉の赤身、レバー、魚介類、豆類、ホウレン草、ナッツ |



鉄の不足

鉄はヘモグロビンとして存在し、酸素を細胞に運んだり、感染症や炎症への抵抗力を高める。筋肉のパフォーマンスや回復力、代謝にも影響。不足すると疲労感や、感染症、集中力の低下、体力の低下につながる。

| | |
|--|--|
| | ●成人女性（月経あり） 10.5 mg |
| 母体の貧血→胎児の発育への影響、早産、母体免疫能の低下のリスク増加 <small>(Mousa A. et al: Macronutrient and Micronutrient Intake during Pregnancy: An Overview of Recent Evidence, Nutrients 2019,11,E443)</small> | |
| 鉄分摂取量の平均値 | <ul style="list-style-type: none"> ●20代女性 6.2mg ●30代女性 6.4mg ●20代男性 7.4mg ●30代男性 7.2mg <small>（厚生労働省：令和元年（2019年）国民健康・栄養調査）</small> |
| 鉄が多く含まれる食品 | 牛肉や豚肉の赤身、レバー、魚介類、豆類、ホウレン草、ナッツ |



ビタミンDの不足

ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨や歯の健康に必要なミネラル
感染症や高血圧、脳卒中、心臓病のリスクも低減
精神的な健康（うつ病など）にも関連

| | |
|-------------------|---|
| 食事摂取と日光照射により皮膚で産生 | 日焼け止めの使用や屋外での活動減少により不足 |
| ビタミンDが多く含まれる食品 | 魚類（しらす、鮭、鯖など）、乳製品、卵黄、干しシイタケなど <small>野菜やイモ類にはほとんど含まれていない</small> |



ビタミンDの不足

ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨や歯の健康に必要なミネラル
感染症や高血圧、脳卒中、心臓病のリスクも低減
精神的な健康（うつ病など）にも関連

| | |
|---|--|
| 食事摂取と日光照射 | 日焼け止めの使用や屋外での活動減少により不足 |
| 母体のビタミンD不足→妊娠後には、流産、妊娠高血圧腎症、妊娠糖尿病、産後うつ、児の喘息や免疫能低下 | |
| 多く含まれる食品 | 魚類、乳製品、卵黄、干しシイタケなど <small>野菜やイモ類にはほとんど含まれていない</small> |



葉酸の不足

- 葉酸は、DNAの合成や赤血球の形成、細胞の産生・再生を助けるビタミンB群の一種であり、胎児の発育にも欠かせない栄養素
- 妊娠前からの葉酸の十分な摂取が神経管閉鎖障害の発症リスクを低下させる

| | |
|-------------|-----------------------------------|
| 葉酸が多く含まれる食品 | 枝豆、ホウレン草、ブロッコリー、いちご、納豆、茎ニンニク、卵黄など |
|-------------|-----------------------------------|



葉酸の不足を効果的に補うためには？

厚生労働省（2000年）

妊娠の可能性のある女性は食事に加えて、サプリメント類から1日400μgの葉酸摂取を推奨（妊娠の1ヶ月以上前から妊娠3ヶ月まで）

サプリメントから摂取する葉酸は1000μgまで
葉酸過敏症（かゆみ、呼吸障害など）
