
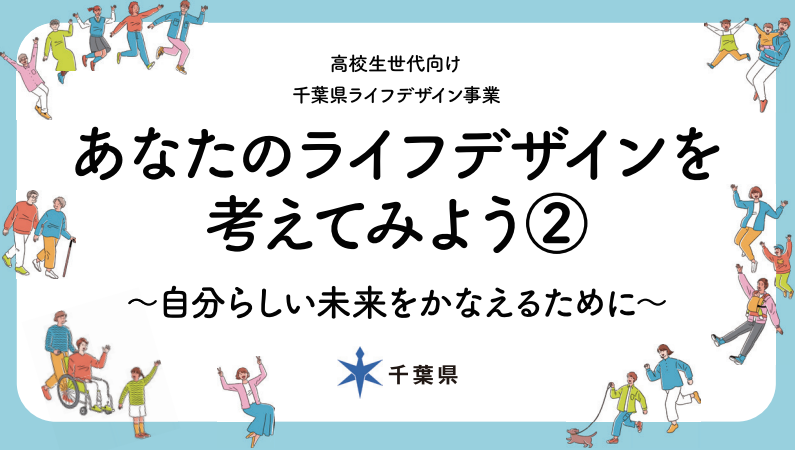


高校生世代向け
千葉県ライフデザイン事業

あなたのライフデザインを 考えてみよう②

～自分らしい未来をかなえるために～

 千葉県



本動画の先生



株式会社ファミワン
代表看護師 不妊症看護認定看護師

西岡 有可 先生

千葉県立木更津高校卒
国立看護大学校看護学部 / 同大学院修士
課程修了
現職 株式会社ファミワン
不妊症看護認定看護師
日本生殖看護学会所属

本動画の目的

- ✔️ プレコンセプションケアを知ろう
- ✔️ 妊娠について知ろう
- ✔️ 今からできるセルフケアについて考えてみよう
- ✔️ 自分も相手も大切にするコミュニケーションについて考えてみよう

内容

- ① プレコンセプションケアって何？
- ② 妊娠について知る
- ③ 今からできるセルフケア
- ④ 自分も相手も大切にするコミュニケーション

プレコンセプション
ケアって何？

Pre Conception Care

前 受胎 気配り、配慮

国立成育医療研究センターHPより

直訳すると「妊娠前のケア」「妊娠前の健康管理」

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
ケアって何？

✎ 「プレコンセプションケア」とは

若い世代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

国立成育医療研究センターHPより

プレコンセプション
ケアって何？

結婚・妊娠
個人の価値観に基づいて
選択されるもの

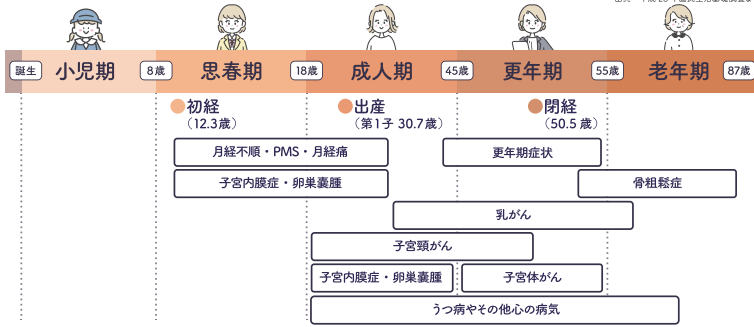


正しい知識を基に
健康的な生活を送る

well-beingの実現

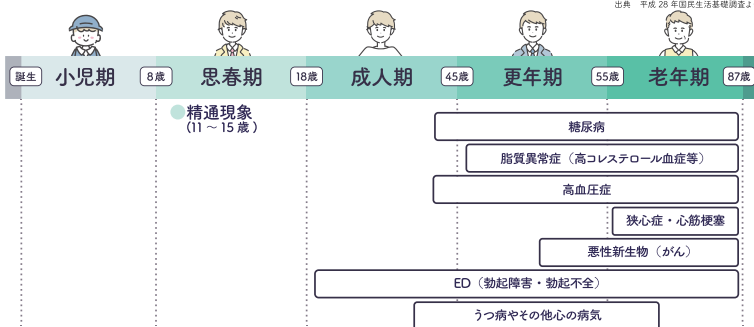
年齢によるからだの変化や起きやすい病気・症状（女性）

出典 平成 28 年国民生活基礎調査より



年齢によるからだの変化や起きやすい病気・症状（男性）

出典 平成 28 年国民生活基礎調査より



プレコンセプション
ケアって何？

生活や健康と向き合う

今の自分の健康

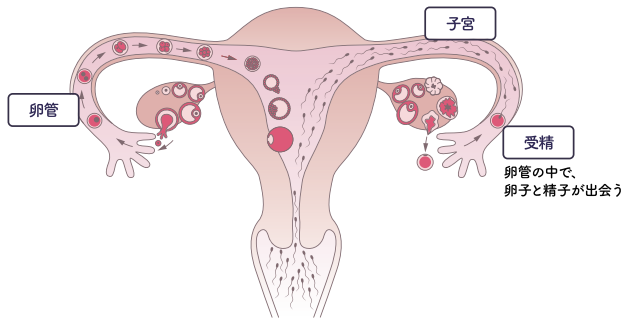
未来の自分の健康

次世代の子どもの健康

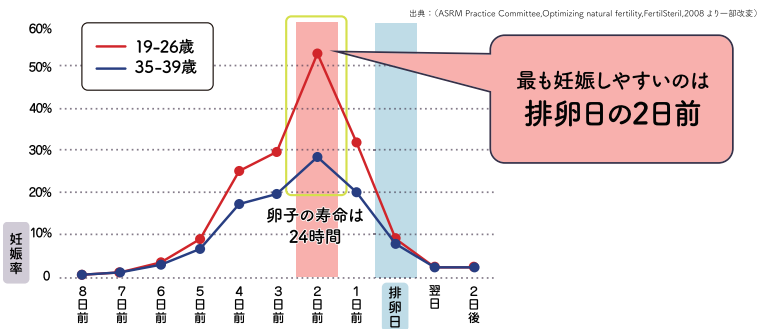
内容

- ① プレコンセプションケアって何？
- ② 妊娠について知る
- ③ 今からできるセルフケア
- ④ 自分も相手も大切にするコミュニケーション

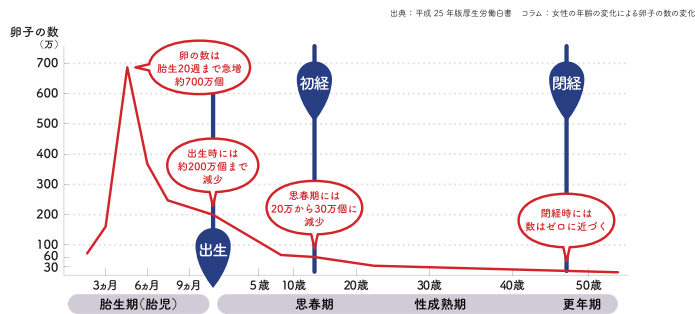
妊娠のメカニズムを知ろう



妊娠しやすい時期

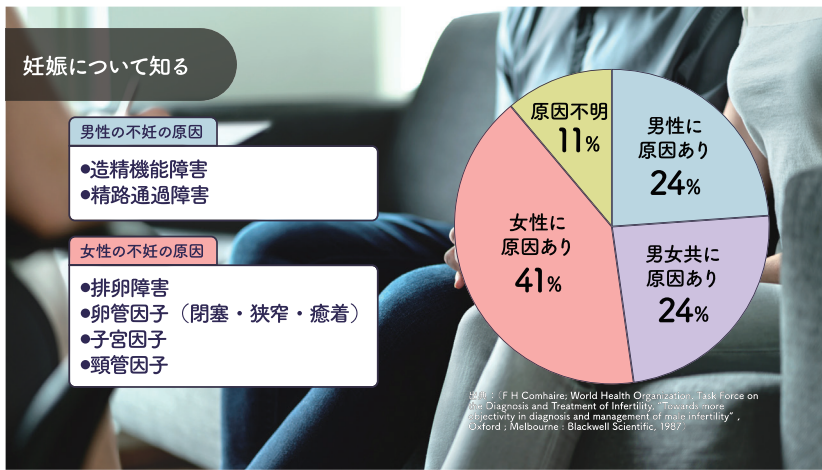


妊娠と年齢の関係について



妊娠について知る

不妊の検査や治療を受けたことがある
カップルは約 4.4 組に1組



さまざまな避妊の方法

避妊法	特徴	留意点
経口避妊薬 (低用量ピル)	<ul style="list-style-type: none"> ✓避妊効果が高い ✓女性の意思で使用可能 ✓いつでも中止可能 ✓副作用あり 月経困難症の改善、月経血量の減少等→ 月経不順の改善等のために服用する人もいる 	<ul style="list-style-type: none"> ▲定期的な受診が必要 ▲副作用の可能性 (静脈血栓塞栓症、子宮頸がん等) ※35歳以上の喫煙者、高血圧女性は、 動脈血栓症のリスクが高くなるため服用× ▲毎日の服用 ▲性感染症の予防×
コンドーム (男性用)	<ul style="list-style-type: none"> ✓入手が容易 ✓安価で使用しやすい ✓性感染症の予防○ ✓副作用がない 	<ul style="list-style-type: none"> ▲失敗率がやや高い(10%以上) ▲男性の協力が必要

- ## 内容
- ① プレコンセプションケアって何？
 - ② 妊娠について知る
 - ③ **今からできるセルフケア**
 - ④ 自分も相手も大切に作るコミュニケーション

今からできるセルフケア

体重

- 適正体重
BMIで18.5以上25未満
BMI (体格指数)
体重 kg ÷ (身長 m)²
- BMIが
18.5未満は低体重(痩せ)
25以上は肥満
- 極端な食事制限による
ダイエットは低栄養や月経不順、
無月経につながることも

食事

- 1日3食が基本
- 栄養バランスの良い
食事を心がける

睡眠

- 睡眠の効果
 - 心身の疲労を回復
 - ストレスの解消
 - 生活習慣病の予防

今からできる
セルフケア

性感染症

- 性感染症とは
【性的な接触（性行為）で感染する病気】
- 多くの性感染症には自覚症状がない
- 感染したかも知れないと不安に感じる
ときは、すぐに医師の診察、治療を
受けましょう

医薬品の適正使用

- 医薬品を不適切に使用すると
 - 思わぬ副作用が現れる確率が高くなる
 - 医薬品の効果が強くなりすぎて、危険になることがある
 - 医薬品に対する依存症になることも
- 医薬品を不適切に使用することは
やめましょう

今からできるセルフケア チェックリスト

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

内容

- ① プレコンセプションケアって何？
- ② 妊娠について知る
- ③ 今からできるセルフケア
- ④ 自分も相手も大切に
するコミュニケーション

自分も相手も大切に
するコミュニケーション

デート DV

- 身体的暴力だけでなく
- 相手を束縛する・勝手にメールや SNS を見る
馬鹿にする・無視をするなどの【精神的 社会的暴力】
 - 借りたお金を返さないなどの【経済的暴力】
 - 無理やり性行為を強要する
頼んでいるのに避妊をしないなどの【性的暴力】
があります。

自分も相手も大切に
するコミュニケーション

Point

パートナーとのコミュニケーションを大切にしよう
デートDVにあったら、専門の相談窓口へ

本動画のまとめ

プレコンセプションケアとは？その目的はわかりましたか？

妊娠について理解できましたか？

今からできるセルフケアについて考えられましたか？

パートナーとのコミュニケーションの重要性がわかりましたか？

アンケートへのご協力をお願いします



動画のご視聴ありがとうございました。
動画に対してのご感想お待ちしております。

アンケートご回答の方に専門職（看護師、助産師、公認心理師、保健師、
管理栄養士、薬剤師、胚培養士など）と無料でオンライン相談できる
チケット3枚のクーポンコードをお渡ししています。
動画で分からなかったこと、ご自身で気になることは是非ご相談ください。



健康福祉部子育て支援課