# プレコンセプションケアの概念と取り組みの必要性について

済生会新潟県央基幹病院
助産師 母性看護専門看護師　吉森容子

## 本日の内容

1．プレコンセプションケアとは

2．プレコンセプションケアの必要性を理解する

3．取り組みの紹介

4．まとめ

# プレコンセプションケアとは

- プレとは　「～の前」
- コンセプションとは　　「受胎」「妊娠の成立」

若い男女が将来のライフプランを考えながら、日々の生活や健康と向き合うこと

将来の妊娠・出産を希望しない人も、自分健康を考え生活すること、性や妊娠・出産について正しい知識を持つことは、自分や相手を守るためにも大切なこと

https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/
プレコンセプションケアセンター | 国立成育医療研究センター



# プレコンセプションケアとは

- プレとは　「～の前」
- コンセプションとは　　「受胎」「妊娠の成立」

性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、 妊娠・出産を含めたライフデザイン（将来設計）や将来の健康を考えて 健康管理を行う

こども家庭庁

# プレコンセプションケア推進5か年計画（概要）

～性と健康に関する正しい知識の普及と相談支援の充実に向けて～

## 背景と経緯

- 「成育医療等基本方針(令和５年３月改定)」にプレコンセプションケアの推進についての方針が定められたほか、「経済財政運営と改革の基本方針2024」に「**相談支援等を受けられるケア体制の構築等プレコンセプションケアについて５か年戦略を策定した上で着実に推進する**」旨が盛り込まれた。
- 若い世代が自分の将来を展望する際に、性や健康・妊娠に関する正しい知識の取得方法や、相談する場所・手段について、必ずしも広く知られていない現状を踏まえ、「**プレコンセプションケアの提供のあり方に関する検討会　～性と健康に関する正しい知識の普及に向けて～**（座長：五十嵐隆国立成育医療研究センター理事長）」において、プレコンセプションケアに係る課題と対応について整理を行い、「**プレコンセプションケア推進5か年計画**」を策定。

## プレコンセプションケアの概念及び現状・課題とその対応にあたっての基本的な考え方

### 1．プレコンセプションケアに関する概念の普及

- プレコンセプションケアは「**性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン（将来設計）や将来の健康を考えて健康管理を行う**」概念であるが、言葉自体や概念についての認知度は低い。
- 思春期から成人期に至るまで、性別を問わず**全ての人が、発達段階や状況に応じてプレコンセプションケアという概念を知り、それに関する知識について、適切に身につけることは重要**。

### 2．プレコンセプションケアに関する相談支援体制の充実

- プレコンセプションケアに関する相談先として、自治体における「性と健康の相談センター」等があるが、広く知られていない現状がある。
- 若い世代の方が、**より相談しやすくなるような体制づくりが必要**。

### 3．専門的な相談支援体制の強化

- 基礎疾患のある女性が、説明を受けないよよ、妊娠する方が心る実情や、かかりつけ医等と産婦人科医の連携が不十分という指摘も。
- **産婦人科以外の医師もプレコンセプションケアに関して十分な知識を持つ**とともに、かかりつけ医等と産婦人科医の必要な連携に資する情報提供資材が必要である。

## 今後５年間の集中的な取組

〈目標〉認知度 80%　プレコンサポーター 5万人以上

対象者層

- 全ての世代の方々
- 妊娠・出産を含めた性や健康に関する相談をしたい方
- 専門的な相談をしたい方

### 性や健康に関する正しい知識の普及と情報提供

★**SNS等を活用した積極的な情報発信**。
★**プレコンセプションケアの普及に係る人材（プレコンサポーター）を育成**するとともに、啓発資材の作成等、自治体・企業・教育機関等における**講演会等の開催支援**。

### 相談支援の充実（一般相談）

〈目標〉相談窓口認知度 100%

★「性と健康の相談センタ　」等プレコンセプションケアに関する**一般的な相談ができる窓口の認知を推進**。
★**身近な地域において**医療機関等も含め、**専門家による相談支援体制の整備**を図る。
★夜間休日対応の実施や、電話・オンライン相談、メールやSNSの活用等、**相談者の利便性に配慮。**

### 相談支援の充実（専門相談）

〈目標〉専門相談医療機関数 200以上

★基礎疾患を有する方等が、医療機関等でプレコンセプションケアに関する相談ができるよう、**全国に相談窓口を展開**するとともに、専門外の医師の適切な対応にも資するよう、**医療者用相談対応マニュアルを作成し、周知**。

## 取組推進にあたって

- プレコンセプションケアの推進にあたっては、**若い世代の意見を聴き**、当事者のニーズに沿った取組を実施し**施策の効果を定期的に評価**。
- 国は、国立成育医療研究センターと連携し技術的に支援、自治体は国の「５か年計画」を参考に「**地方版推進計画**」を策定する等計画的に推進。

https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/355db5bf-037d-4d17-bd25-d1382da80d5f/573b3409/20250522_councilspreconception-care_02.pdf



# プレコンセプションケア推進５か年計画　指標一覧

（国が実施する今後５年間の集中的な取組）

| 項目 | 指標 | 現在 | ５年後の目標 |
|---|---|---|---|
| **III.１．性や健康・妊娠に関する正しい知識の積極的な普及と情報提供** | | | |
| プレコンセプションケアに関する知識の深化 | 若い世代におけるプレコンセプションケアの概念の認知度 | 1割以下 | 80% |
| プレコンセプションケアの普及に係る人材育成 | プレコンサポーターの人数 | － | ５万人以上 |
| 自治体・企業・教育機関等でのプレコンセプションケアについての取組のサポート | 自治体における性と健康の相談センター事業の実施率（連携して行う場合を含む） | 約74%（※１） | 100% |
| | 企業におけるプレコンセプションケアに関する取組の実施率 | 約10%（※２） | 80% |
| **III.２．プレコンセプションケアに関する相談支援の充実（一般相談）** | | | |
| | 若い世代における一般的な相談窓口の認知度 | － | 100% |
| **III.３．プレコンセプションケアに関する医療機関等における相談支援の充実（専門相談）** | | | |
| | プレコンセプションケアに関する専門的な相談ができる医療機関数 | －（57機関）（※３） | 200以上（※4） |

※１　96/129自治体（令和６年度変更交付決定ベース）
※２　令和６年度健康経営度調査に回答した大規模法人3,869社中
※３　（括弧）内は妊娠と薬外来の拠点病院の数。
※４　※3の妊娠と薬外来の拠点病院に加え、基礎疾患のある者や、前回の妊娠で産科合併症や児の合併症を経験した者への相談対応が可能な医療機関を含めた数であり、今後、関係学会・職能団体等と連携し整備していく。

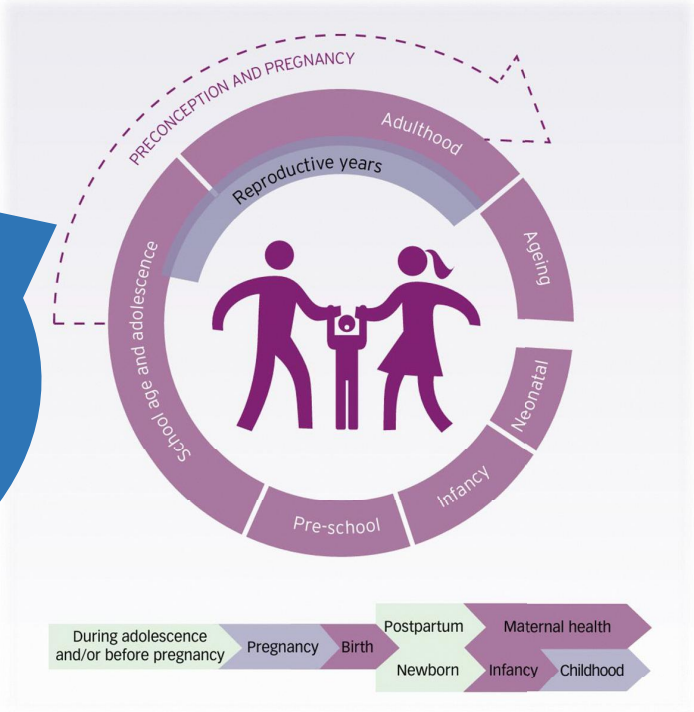
https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/355db5bf-037d-4d17-bd25-d1382da80d5f/2e678dea/20260709_councilspreconception-care_09.pdf

# プレコンセプションケアって？

**次世代につながる取り組み**

**ひとりひとりの健康のために**

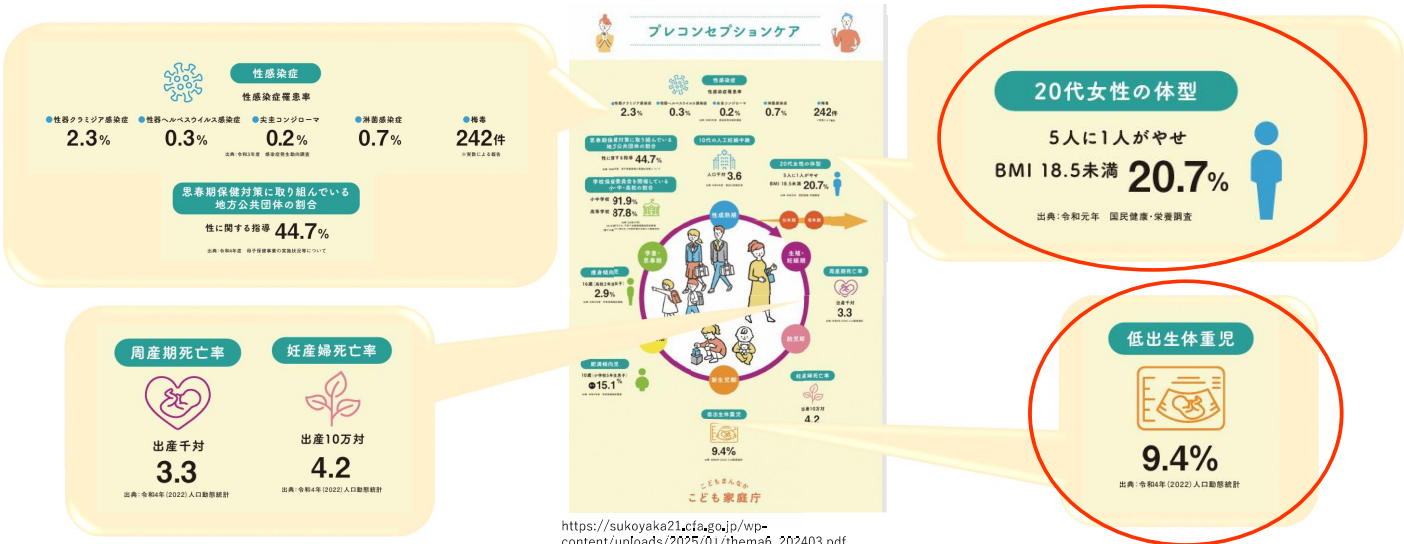
**10代の頃から子どもを作るまでの準備が大切**



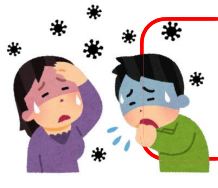

WHOHPより引用

https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/fdf92314-7bb8-4b3e-a721-c727c7aebeb1/content

# 日本でプレコンセプションケアが必要な理由




https://sukoyaka21.cfa.go.jp/wp-content/uploads/2025/01/thema6_202403.pdf



## 妊娠・出産の問題は赤ちゃんのその後の健康に影響する

周産期死亡：妊娠22週～生後1週間以内に赤ちゃんが亡くなる



# 世界のプレコンセプションケア

先進諸国において妊産婦死亡率・周産期死亡率は低下

先天異常・児の未熟や母体合併症による
乳児死亡は低下していない

妊娠前からの女性の健康管理が妊娠結果を改善させる

CDC
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

米国疾病管理予防センター（CDC）2006年提唱






What is the package of preconception care interventions?




World Health Organization

世界保健機関　WHO　2012年定義
「妊娠前の女性とカップルに異学亭・行動学的・社会的な保健介入を行うこと」

WHOHPより引用

https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/fdf92314-7bb8-4b3e-a721-c727c7aebeb1/content

---

well being
#take care

からだ・こころ・社会とのかかわりが持続的に
良好な状態であるために

ライフデザイン　将来の夢は？

自分らしく人生100年時代を生きるために
正しい知識を持ってもらう

知っていますか？

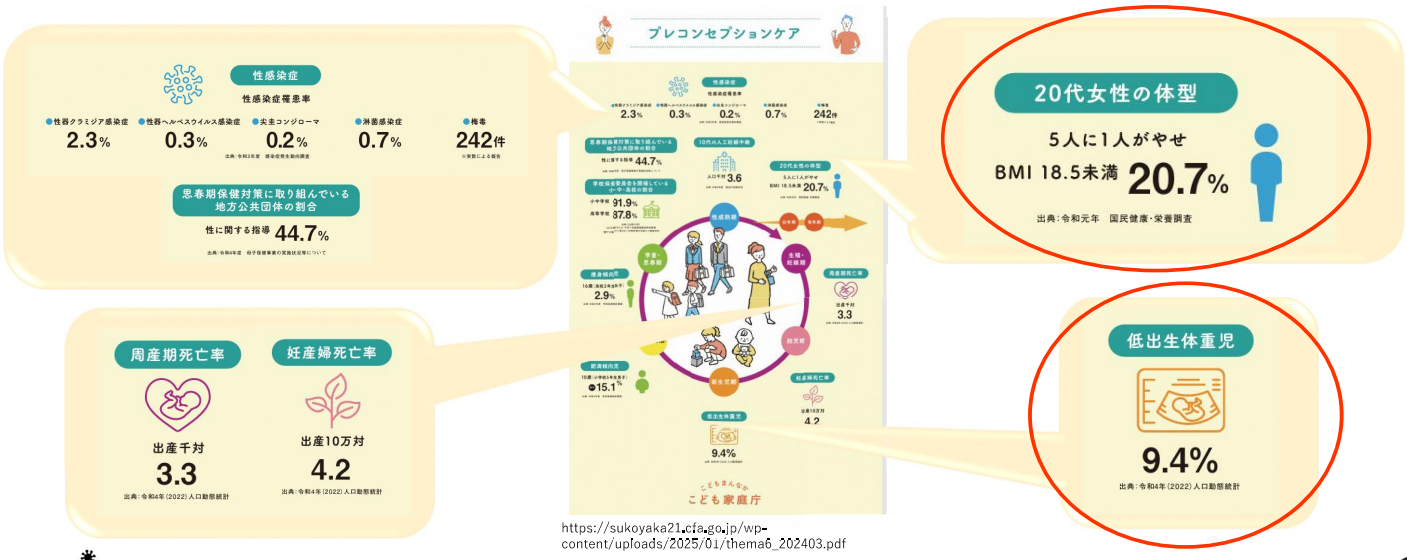
妊娠の成立に必要なこと

妊娠・出産の問題が赤ちゃんのその後の
健康状態に影響すること

妊娠中におこる病気が妊娠前から持っているリスクに関連していること

月経不順・月経痛は病気？

# 日本でプレコンセプションケアが必要な理由




https://sukoyaka21.cfa.go.jp/wp-content/uploads/2025/01/thema6_202403.pdf



## 妊娠・出産の問題は赤ちゃんのその後の健康に影響する

周産期死亡：妊娠22週～生後1週間以内に赤ちゃんが亡くなる



# 妊娠を考える前から知っておくこと

## 適正体重　BMI

BMI　18.5未満　18.5−24.9　25以上

やせ・肥満：不妊・妊娠出産への影響あり

適正体重をめざそう！　理想のBMIは？

**やせの妊婦から低出生体重児の出産でおこるリスク**

肥満の妊婦からおこるリスク



## 葉酸

妊娠の1か月以上前から妊娠3か月頃まで
葉酸をしっかり摂取　サプリなど

赤ちゃんの神経管閉鎖障害の予防



## タバコ

男女ともに不妊症のリスク

流産・早産・低出生体重児・周産期死亡のリスク

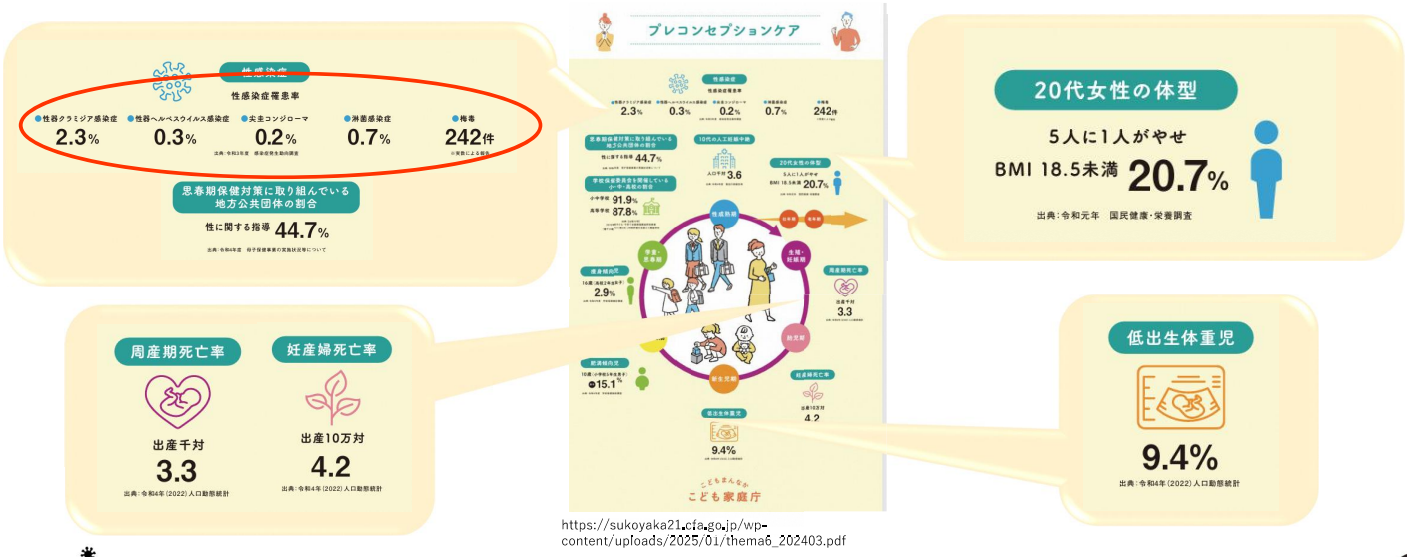
## 飲酒

流産・死産・先天異常のリスク

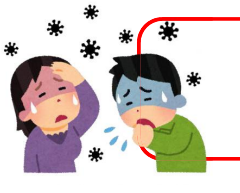
胎児アルコール症候群



# 日本でプレコンセプションケアが必要な理由




https://sukoyaka21.cfa.go.jp/wp-content/uploads/2025/01/thema6_202403.pdf



## 妊娠・出産の問題は赤ちゃんのその後の健康に影響する

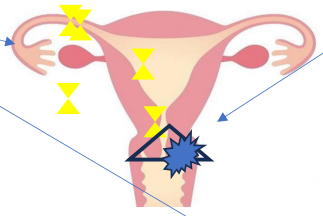
周産期死亡：妊娠22週～生後1週間以内に赤ちゃんが亡くなる



# こんな時はかかりつけの産婦人科をもっていつでも相談を

## 性感染症

- 性器クラミジア感染症
- 淋菌感染症
- 尖圭コンジローマ
- 性器ヘルペスウイルス感染症
- 梅毒　　など



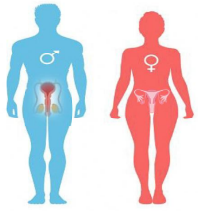
不妊症の原因
妊娠中にかかると赤ちゃんの健康に影響する可能性
パートナーと一緒に治療が必要

感染症の予防　風疹抗体価チェック

## 子宮頸がんワクチンと定期健診

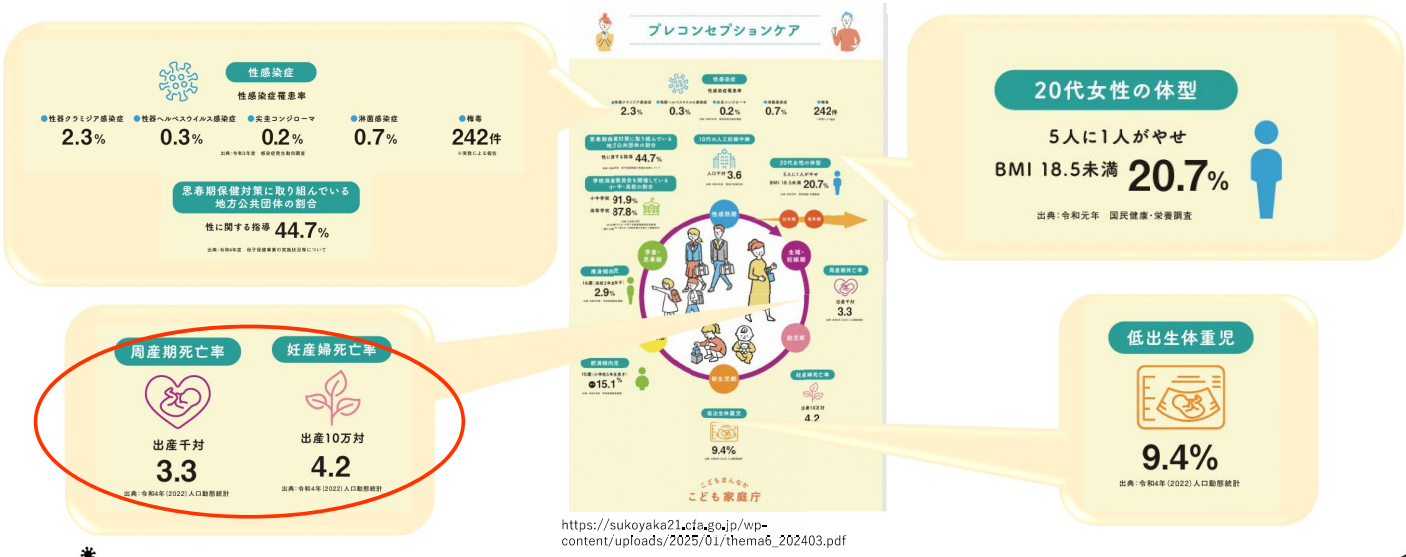
20代から増え始めている
定期健診も重要！
妊娠初期の検査で必ずチェック

ヒトパピローマウイルス（HPV）が原因
HPV は、すでに HPV を持っている人との性的接触によって感染

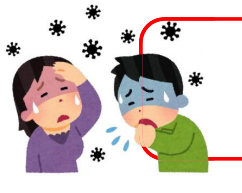


HPVが原因
陰茎がん
肛門がん
子宮頸がん

# 日本でプレコンセプションケアが必要な理由




https://sukoyaka21.cfa.go.jp/wp-content/uploads/2025/01/thema6_202403.pdf



## 妊娠・出産の問題は赤ちゃんのその後の健康に影響する



周産期死亡：妊娠22週～生後1週間以内に赤ちゃんが亡くなる



---

## 妊娠を考える前から知っておくこと

月経不順
基礎体温をつけてみよう

### 内科の病気

高血圧　喘息　糖尿病
甲状腺の病気　など

妊娠によって薬が変わることもある
妊娠を希望する場合は、主治医に伝え相談しましょう




**コントロールが不十分な場合**

妊娠中のリスクが上がる
赤ちゃんや母体への影響がある
妊娠高血圧症候群　早産
低出生体重児　など




### 自分の病気のこと

### 婦人科の病気

卵巣嚢腫　子宮筋腫
子宮内膜症　子宮腺筋症
子宮頸がん　多嚢胞性卵巣症候群
PMDD など




妊娠前に治療が望ましい場合や
避妊効果のある薬もある
妊娠を希望する場合は、主治医に伝え相談しましょう

不妊症・切迫早産・分娩への影響

# こんな時は　かかりつけの産婦人科をもって　いつでも相談を

## 月経

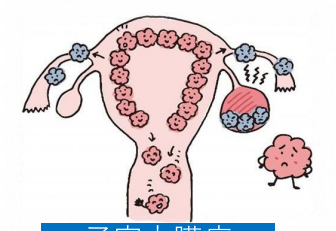
月経痛がつらい
日常生活に影響がある
薬を飲んでも効かない

3か月以上月経がない
月経量が多くてつらい
月経がとまらない

初経がない



月経困難症



子宮内膜症

## PMS

月経前のイライラ
頭痛・腹痛・便秘など
月経開始後軽減する




PMS




PMDD

学校生活・日常生活に
影響がありつらいことが続く

月経の量　痛みの程度　時期　最終月経などの月経周期

---

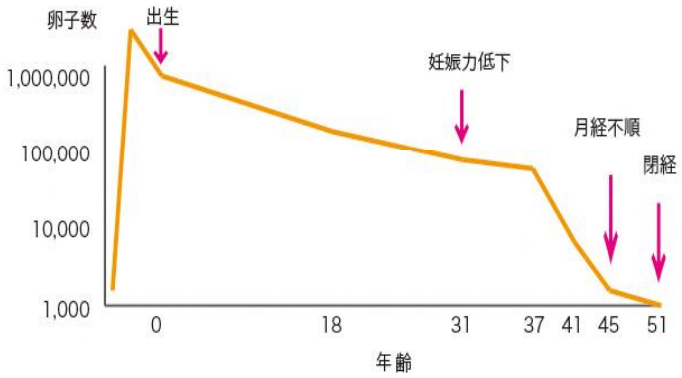
# 妊娠の適齢期

妊娠には適齢期があります！



人にひとりが不妊症を経験

## 卵子について




## 精子について

| 年齢 | 精子運動率 | 精液糧 |
|---|---|---|
| ~29歳 | 65.0% | 3.1ml |
| 30～34歳 | 62.7% | 3ml |
| 35～39歳 | 61.5% | 3.1ml |
| 40～44歳 | 55.7% | 2.5ml |
| 45～49歳 | 57.4% | 2.5ml |
| 50～54歳 | 48.7% | 2.4ml |
| 55歳～ | 37.7% | 1.7ml |

# 日本の高校生の意識調査では・・・



87・9%

とても幸せ・まあ幸せと
感じています



63.8%

今、将来について
の悩みがあります



67.6%

将来、結婚をしたい
子どもも欲しい
と思っています



13.5%

今、悩みはありません



66.2%

インターネットの
情報はすべて正しい
とは思わない

NHK放送協会　中学生・高校生の生活と意識調査2022

---

# ライフプランをイメージしよう







働く世代

結婚年齢

出産年齢

育児

キャリアプラン

## 性教育

性や生殖に関する正しい知識や価値観を学び、自分と相手を尊重する力を育てる。

## プレコンセプションケア

自分の健康を実際に整え、将来の選択肢を広げるための健康づくり

## ライフデザイン

自分らしい人生をどのように築いていくかを考え、選択していくプロセス




からだ・こころ・社会との
かかわりが良好な状態



---

## ＊自分自身のからだを知る

セルフモニタリング

セルフケア能力の向上

自分のからだのケアにつなげる

# 妊娠を考える前から生活を整えよう

気どう？

朝ごはん何食べた？

何時に寝た？

**妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針**
**～妊娠前から、健康なからだづくりを～**

- 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりとりましょう
- 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- 「主菜」を組み合わせてたんぱく質を十分に
- 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に
- 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- 無理なくからだを動かしましょう
- たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいポートから

## 日常生活を見直し整えましょう

よい睡眠・食事・運動・環境・リラックスも大切です



■眠れないからと言って、暗闇でスマホをポチポチ…してませんか？

■３食バランスよく食べる　食事量も大切。　甘いもの、間食の取りすぎにも注意

■冷えの防止　下腹部・ツボを冷やさない

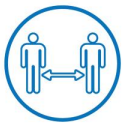
■適度な運動で気分転換しましょう

■入浴も大丈夫。ゆっくり体を温めましょう

■深呼吸　アロマなど使って、自分がリラックスできる時間をつくりましょう

■月経、自分のからだ、こころをチェックしてみましょう

# パートナー お互いを思いやる気持ち





## 多様性の理解するとは？

「分かり合える！分かり合おう！」ではなく
「分かり合えないこともあるけど、認め合おう！」

⇒相手を尊重する

相手に気持ちをきちんと伝えること (自己決定)
相手の気持ちも聞くこと(尊重)
お互いの考えをわかりあう、認めあう(共感)

## 性的同意とは？

性的な行為に対する同意のこと

お互いがその行為をしたいと望んでいるかどうかを確認し合う

性的な行為→手をつなぐ、ハグやキス、相手の体に触れることなど

性的同意を確認することはお互いを想い合って、気持ちを確かめ合う大切なプロセス、 相手へのリスペクト（尊重）を伝えること

---

# LGBTQ




**Lesbian レズビアン**

同性を好きになる女性

**Gay ゲイ**

同性を好きになる男性

**Bisexual バイセクシャル**

同性を好きになることも
異性を好きになることも

**Transgender トランスジェンダー**

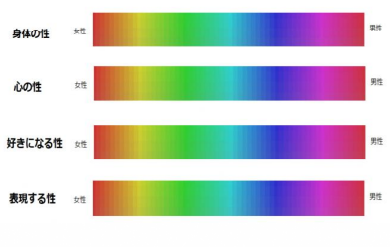
心の性と身体の性が一致しない
生まれたときに割り当てられた
性別とは異なる性別に帰属

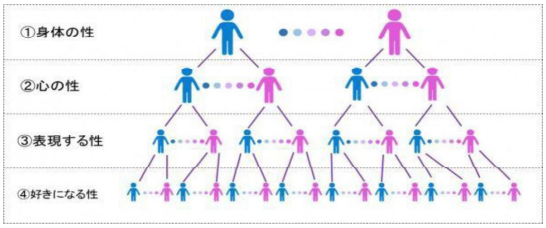
**Questioning クエスチョニング**

自分のセクシャリティーを探求中

さまざまな 性自認 性的指向

ありのままの 自分を大切に
自分らしく 生きる



## セクシュアル・リプロダクティブヘルス/ライツ :SRHR

「性と生殖に関する健康と権利」

年齢や性別に左右されず、安全な性生活や、自分のセクシュアリティを自分で決められること。
妊娠・中絶・出産に関して十分な知識が得られ、女性自身が「子どもを産むかどうか」「何人持つのか」「どの間隔で産むか」「どう産むか」など決めることができる権利　自分の体のことを自分で決める権利




SDG目標3 ターゲット3.7

「性と生殖に関する保健サービスをすべての人々が利用できるようにする」

SDG目標５-ターゲット5.6

「セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス／ライツへの普遍的アクセスを確保する」

『セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス／ライツ（SRHR）の新定義』のポイント | 国際協力NGOジョイセフ（JOICFP）
https://www.joicfp.or.jp/jpn/column/srhr_definition2022/ (2025.6.28アクセス)

---

# 思春期における意思決定場面での特徴

**社会的・経済的な自立は？**

本人のみならず家族等からの相談も多い
本人と家族等と関わる場面が想定される

**家族・友人・他者との関わりは？**

**いままで意思決定場面ではどうやっていたか？**

## 思春期の特徴

＊自分とは何かを問い始め、子どもから大人に向かって発達する心理的なプロセス。
＊社会経済上の相対的な依存状態から完全に自立するまでの過渡期。
＊自分とは何か内面に気づき始め、葛藤の中で生き方を模索し始める。
＊親よりも仲間との時間が増え、親密となる。
＊親への反抗がある一方で経済面では親へ依存している状態。

# 燕市での取り組み

## 高校生へのプレコンセプションケア

### 令和6年度プレコンセプションケアセミナー実績

若い世代の人々に健康意識の醸成を図り、将来の健やかな妊娠・出産の実現につなげることを目的として実施しました。

**〇高校生編**

対象：市内在学の高校3年生
内容：講演「はじめようプレコンセプションケア～自分らしいこころとからだ～」
講師：済生会新潟県央基幹病院助産師、母性看護専門看護師　吉森容子氏



7月17日水曜
燕中等教育学校



11月7日木曜
県立吉田高等学校



11月29日金曜
県立分水高等学校



12月13日金曜
県立吉田特別支援学校

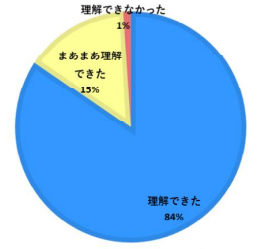
プレコンセプションケア／燕市HPより引用

---

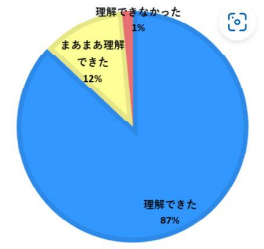
# 生徒の感想

### 高校生編アンケート結果

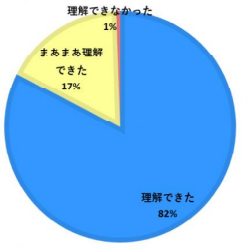
参加者数：204名




1.男女のからだの特徴や機能、自分のからだの変化や仕組みについて理解できましたか？




2.将来の妊娠のため、早い段階から健康管理の必要性があることは理解できましたか？




3.結婚・妊娠・出産等を含めた将来の人生プランをイメージすることが大切であると理解できましたか？

**男子生徒の感想**

・男性だから関係ないではなく、パートナーのことを考え、一緒にケアしていくことが大事だと思った。
・結婚、妊娠、出産は人生において重要なイベントの一つと思っているので、もっと理解を深めていきたいと思います。
・今からでもできる健康への意識を持っていきたいと思った。ライフプランを作ることの重要性も学べた。

**女子生徒の感想**

・結婚するしないに関わらず、自分自身のためにプレコンセプションケアを考えるというのが印象に残った。
・日本ではやせている方がよいとされているが、その結果妊娠出産を困難にしてしまう可能性があるのだと分かった。
・将来結婚や出産を考えてはいなかったけれど、もし子どもが欲しいと思った時に10代や20代のうちから準備しておくことがとても大切だと知れて良かった。

プレコンセプションケア／燕市HPより引用

# Case 1　架空case



月経痛の相談 ： 16歳・高校2年生

月経痛が強く、市販の痛み止めを内服中。
痛み止めの内服がないと学校生活が送れない。つらい。
痛みが止めが効かないときは、保健室で休んでいることも多い。

身長162㎝　体重52kg　BMI：19.8　標準
初経：13歳　月経量「それほど多くないと思う」

内服薬 「痛くなってから飲んでいる。１日に２回くらい。3日目くらいまで痛い。」

両親・妹との4人家族　　吹奏楽部
食欲低下なし 「ご飯もたくさん食べてる」

冷えなし　不眠なし 「便秘ぎみかも。」
子宮頸がんワクチン接種なし

---

セルフモニタリング

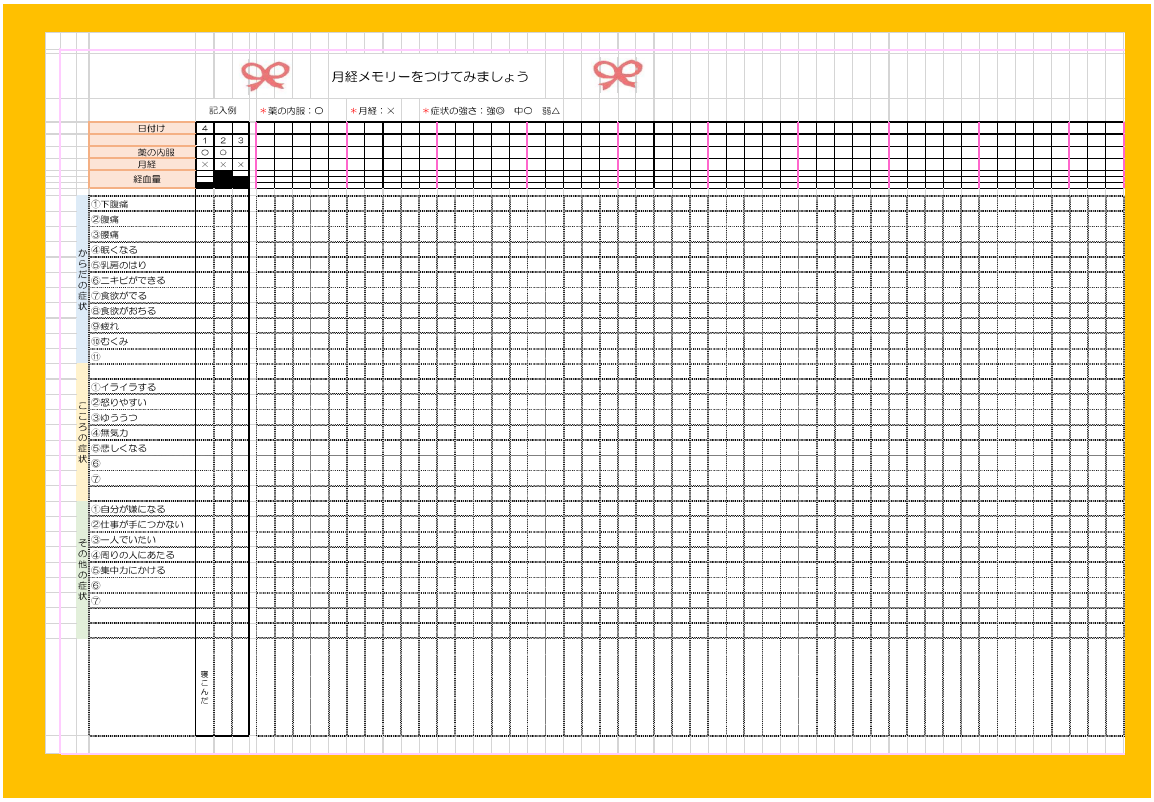
自分のからだのこと
知っている？







https://www.pref.niigata.lg.jp/sec/kenko/20251024.html



月経メモリーをつけてみましょう

記入例　＊薬の内服：○　＊月経：×　＊症状の強さ：強◎　中○　弱△

| | | | |
|---|---|---|---|
| 日付け | 4 | | |
| | 1 | 2 | 3 |
| 薬の内服 | ○ | ○ | |
| 月経 | × | × | × |
| 経血量 | | | |
| からだの症状 ①下腹痛 | | | |
| からだの症状 ②腰痛 | | | |
| からだの症状 ③腰痛 | | | |
| からだの症状 ④眠くなる | | | |
| からだの症状 ⑤乳房のはり | | | |
| からだの症状 ⑥ニキビができる | | | |
| からだの症状 ⑦食欲がでる | | | |
| からだの症状 ⑧食欲がおちる | | | |
| からだの症状 ⑨疲れ | | | |
| からだの症状 ⑩むくみ | | | |
| からだの症状 ⑪ | | | |
| こころの症状 ①イライラする | | | |
| こころの症状 ②怒りやすい | | | |
| こころの症状 ③ゆううつ | | | |
| こころの症状 ④無気力 | | | |
| こころの症状 ⑤悲しくなる | | | |
| こころの症状 ⑥ | | | |
| こころの症状 ⑦ | | | |
| その他の症状 ①自分が嫌になる | | | |
| その他の症状 ②仕事が手につかない | | | |
| その他の症状 ③一人でいたい | | | |
| その他の症状 ④周りの人にあたる | | | |
| その他の症状 ⑤集中力にかける | | | |
| その他の症状 ⑥ | | | |
| その他の症状 ⑦ | | | |
| 実施した | | | |

セルフケア

セルフモニタリング

基礎体温

問診

フィジカル
アセスメント

発表者作成

---

## 月経前後のからだと気持ちのチェック表

月経前後のからだと気持ちのチェック

月経前の5日間に感じる症状について聞かせてください
当てはまるものに○をお付けください

気持ちの症状
・抑うつ
・怒りの爆発
・イライラ
・不安
・混乱
・社会的引きこもり

からだの症状
・乳房の張り
・腹部の張り
・頭痛
・関節痛　筋肉痛
・体重増加
・手足の腫脹　浮腫み

その症状はいつまで続きますか？　＿＿＿＿＿＿まで

月経前後のからだと気持ちのチェック

月経の1週間まえから感じる症状について聞かせてください
当てはまるものに○をお付けください

・気分の変動　突然悲しくなる　涙もろくなる　拒絶に対する敏感さなど
・イライラ　怒り
・気分の落ち込み　絶望感　自己批判
・不安　緊張　気持ちの高ぶり

上記の症状に加えて感じる症状について聞かせてください
当てはまるものに○をお付けください

・日常生活の学校　仕事　趣味　友人などの興味の減退
・集中力の低下
・倦怠感　疲労感　気力の欠如
・食欲の変化　過食　食欲低下
・睡眠の変化　不眠　過眠
・圧倒される　制御不能な感覚
・その他の身体症状　浮腫み　関節痛　体重増加など

その症状は1年間のうち何回ありましたか？

その症状は日常生活に影響がありますか？

発表者作成　参考文献：DSM-５精神疾患の分類と診断の手引き

# Case 1

月経痛の相談 ： 16歳・高校2年生

月経痛が強く、市販の痛み止めを内服中。

痛み止めの内服がないと学校生活が送れない。つらい。

痛みが止めが効かないときは、保健室で休んでいることも多い。

月経痛があり日常生活に影響　我慢はしないで。
婦人科受診を勧めます。器質性月経困難症・機能性月経困難症の診断
セルフモニタリング：月経周期や痛みの程度や時期、量や日数など

内服薬 「痛くなってから飲んでいる。１日に2回くらい。3日目くらいまで痛い。」
→痛くなる前に飲む。時期や間隔など一緒に考える

冷え防止の生活習慣　：　湯船につかる　温罨法　暖かい飲み物　食事
リラックスできる生活習慣　：　緊張するときはどんな時？　朝の生活は？　便秘予防

# Case 1

月経痛の相談 ： 16歳・高校2年生

月経痛が強く、市販の痛み止めを内服中。

痛み止めの内服がないと学校生活が送れない。つらい。

痛みが止めが効かないときは、保健室で休んでいることも多い。

思春期：第二次性徴出現から初経を経て月経周期がほぼ順調になるまでの期間。
8～9歳から17～18歳までの期間。 初経 ・ 無月経 ・ 月経周期に関する相談

アイデンティティー形成・セクシュアルアイデンティティーの形成時期でもある。
妊娠、出産　性成熟期や更年期以降の健康障害につながっていくものもある。

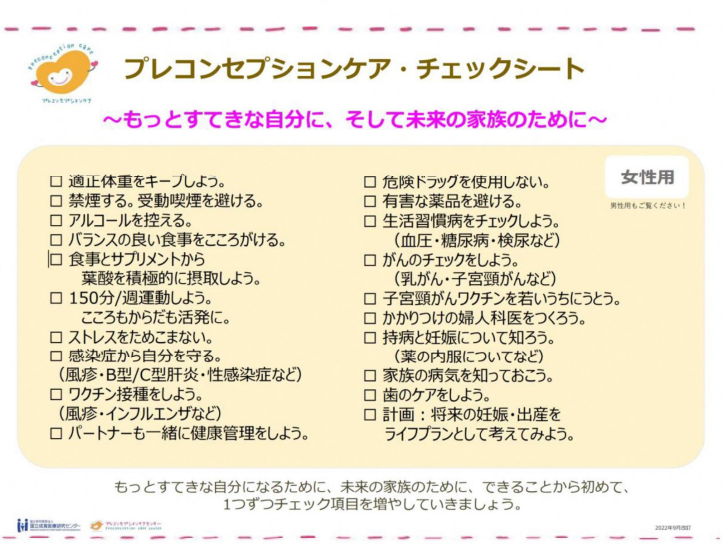
繰り返す月経困難症は、学校生活、学業、人間関係、メンタルヘルスと
様々な影響を及ぼします。

# 学校現場からのよくある質問

- 小学生や中学生に対するプレコンセプションケアの説明方法は？
- 個別指導が必要な学生に対する対応や学校での問題行動への対応について。
- 月経困難症や月経に関する受診の目安について。
- 産婦人科受診時の診察や検査について。
- プレコンセンプンションケアと包括的性教育と若者のライフデザイン支援の違いは？
- セルフプレジャーに関する事について。



# プレコンセプションケアチェックシート



プレコンセプションケア・チェックシート

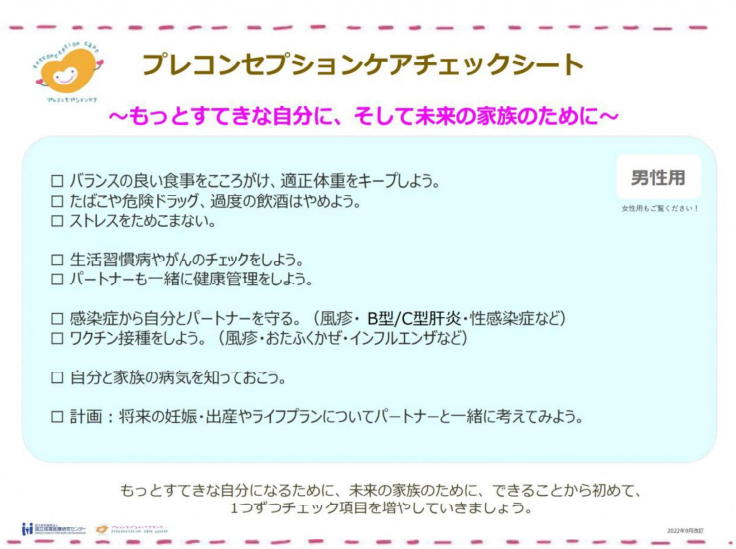
～もっとすてきな自分に、そして未来の家族のために～

女性用

男性用もご覧ください！

- □ 適正体重をキープしよう。
- □ 禁煙する。受動喫煙を避ける。
- □ アルコールを控える。
- □ バランスの良い食事をこころがける。
- □ 食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取しよう。
- □ 150分/週運動しよう。こころもからだも活発に。
- □ ストレスをためこまない。
- □ 感染症から自分を守る。（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）
- □ パートナーも一緒に健康管理をしよう。
- □ 危険ドラッグを使用しない。
- □ 有害な薬品を避ける。
- □ 生活習慣病をチェックしよう。（血圧・糖尿病・検尿など）
- □ がんのチェックをしよう。（乳がん・子宮頸がんなど）
- □ 子宮頸がんワクチンを若いうちにうとう。
- □ かかりつけの婦人科医をつくろう。
- □ 持病と妊娠について知ろう。（薬の内服についてなど）
- □ 家族の病気を知っておこう。
- □ 歯のケアをしよう。
- □ 計画：将来の妊娠・出産をライフプランとして考えてみよう。

もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから初めて、1つずつチェック項目を増やしていきましょう。



プレコンセプションケアチェックシート

～もっとすてきな自分に、そして未来の家族のために～

男性用

女性用もご覧ください！

- □ バランスの良い食事をこころがけ、適正体重をキープしよう。
- □ たばこや危険ドラッグ、過度の飲酒はやめよう。
- □ ストレスをためこまない。
- □ 生活習慣病やがんのチェックをしよう。
- □ パートナーも一緒に健康管理をしよう。
- □ 感染症から自分とパートナーを守る。（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・おたふくかぜ・インフルエンザなど）
- □ 自分と家族の病気を知っておこう。
- □ 計画：将来の妊娠・出産やライフプランについてパートナーと一緒に考えてみよう。

もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから初めて、1つずつチェック項目を増やしていきましょう。

プレコン・チェックシート | 国立成育医療研究センター (ncchd.go.jp)

# まとめ

＊日本でもプレコンセプションケアの重要性は一層高まっている。
＊プレコンセプションケアの認知度はまだ低く、まずは必要性を理解し知ってもらう。
＊正しい知識（婦人科や内科の病気、女性のやせや肥満の胎児や出産への影響等）を伝え、自分のからだを知ってセルフケアできるよう関わっていく。
＊求められている支援を把握していく。（当事者・教育現場）
＊悩んだときに、相談でき必要な支援につながる仕組を作っていく。

ひとりで悩まない　いつでも相談できるしくみ　環境を整える

**ご清聴ありがとうございました。**