プレコンセプションケア（Preconception Care）

～ 将来を考えながら女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合う ～

看護学科 齋藤 恵子

1．SDGs 目標３．すべての人々に健康と福祉をとプレコンセプションケア

SDGs 目標３「すべての人々に健康と福祉を」のターゲットの一つに「妊産婦死亡率の削減」が掲げられていています。世界の現状を見てみると、2017 年のデータでは毎日約 810 人の女性が、妊娠・出産に伴う予防可能な原因で死亡しています [1)]。世界保健機関（WHO）の研究によると、世界の妊産婦死亡の 4 分の 1 が妊娠する前から患っていた病気（糖尿病、マラリア、HIV、肥満など）が、妊娠によって悪化したことに起因することが示されています [2)]。このような、予防可能な妊産婦の死亡をなくすためには、妊娠前からの継続的なケアが重要です。日本では、医師や助産師が出産に立ち合い、妊婦健診・産後健診も整備されているので、妊娠・出産に伴う母子の死亡リスクは低くなっています。しかし、若い女性の低栄養やボディイメージの歪みからくるやせの増加や低出生体重児（出生時体重が 2500g 未満の新生児）の割合の増加など、次世代の健康問題への懸念、妊娠初期の喫煙や妊娠前からの葉酸サプリの適切な摂取、飲酒の問題や意図しない妊娠、性感染症 [3)]、発達段階に応じた包括的な性教育 [4)] が十分に行われていない等、多くの課題があります。そのため、若い人々が自らの健康、将来の健康、次世代の健康も見据えたプレコンセプションケア（Preconception Care）がとても重要です [5)]。

2．プレコンセプションケア（Preconception Care）って何？

プレコンセプションケア（Preconception Care）は米国疾病管理予防センター（CDC）が 2006 年に提唱し [6)]、世界保健機関（WHO）が 2012 年にプレコンセプションケアを「妊娠前の女性とカップルに医学的・行動学的・社会的な保健介入を行うこと」と定義しました [7)]。日本ではじめてプレコンセプションセンターを設立した国立成育医療研究センターウェブサイト [8)] では、コンセプション(Conception)は受胎、つまり、お腹の中に新しい命を授かることをいい、プレコンセプションケアとは、将来の妊娠を考えながら女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合うことと説明しています。

3．プレコンセプションケアの対象は前思春期前期から生殖可能年齢のすべての人々です

プレコンセプションケアは将来の妊娠を考えながら女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合うことです。関係があるのは妊娠を計画している女性だけ、結婚前のブライダルチャックや妊活のように捉えられがちですが、プレコンセプションケアの対象は、前思春期前期から生殖可能年齢にあるすべての人々です。

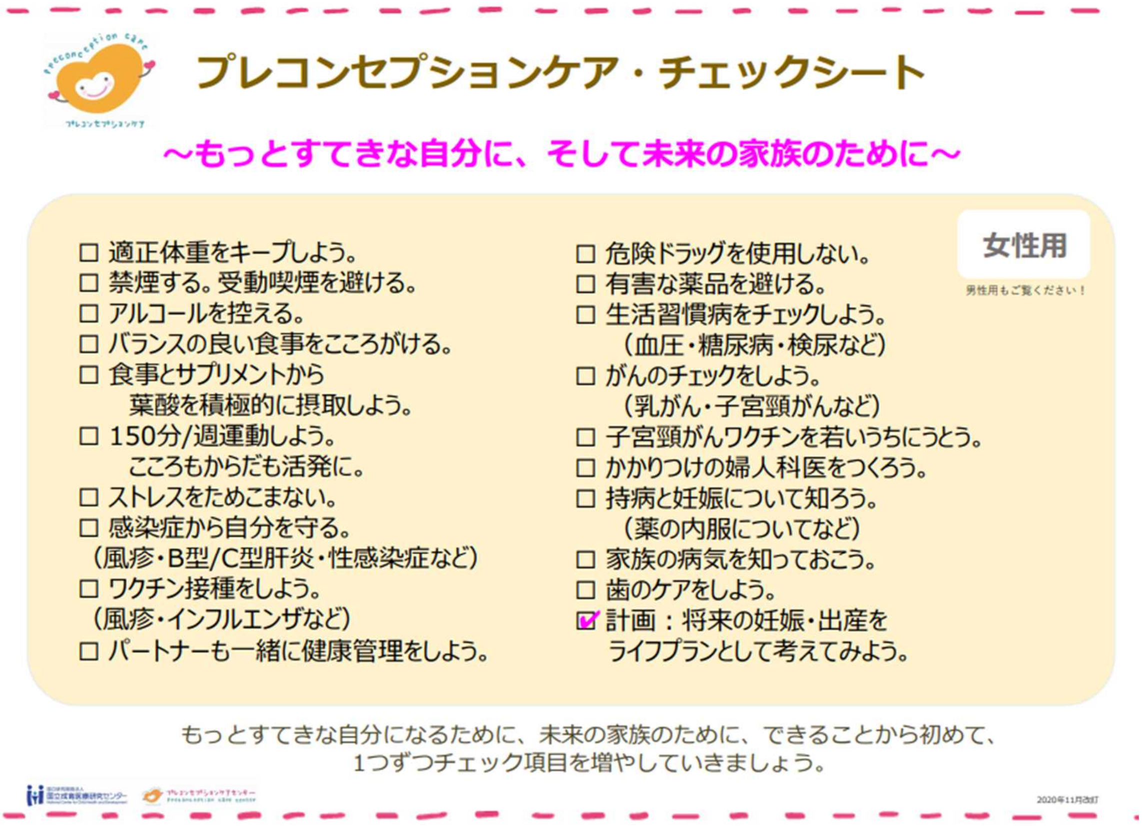
4．プレコンセプションケア・チェックシートで自分の健康や生活と向き合ってみましょう

以下は、国立成育医療センタープレコンセプションケアのウェブサイト [9)] に掲載されている

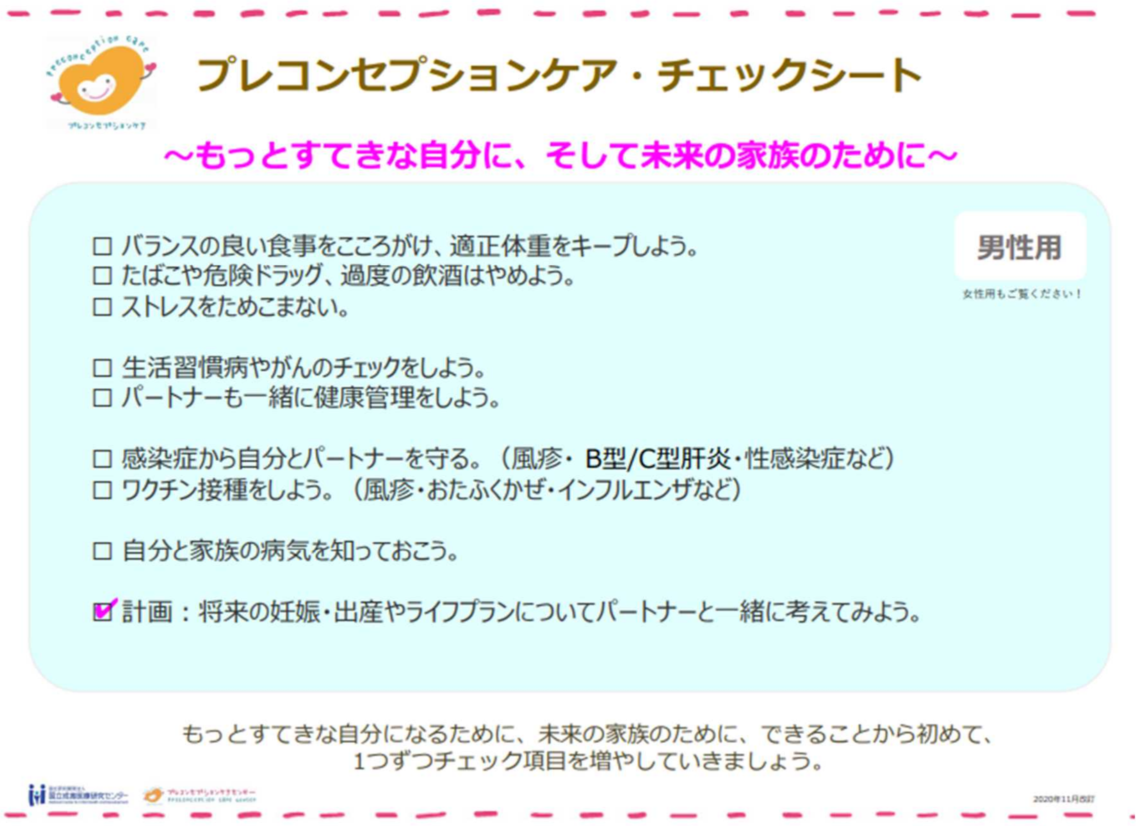
すべての女性とカップルに、妊娠前にぜひ知ってほしい内容とチェックシートです。
気になる項目をサイトで確認してみてください。

● 食事・栄養	● 腎ぞう
● たばこ	● 貧血
● アルコール	● 骨
● やせ	● 呼吸器
● 肥満	● 膠原病・抗リン脂質抗体症候群
● 基礎体温	● ウイルス感染症
● こころ	● くすり
● ライフスタイル	● 婦人科・子宮頸がん
● 血圧	● 乳房チェック
● 血糖	● パートナー
● 甲状腺	

すべての女性とカップルに、妊娠前にぜひ知っておいてほしい内容[9)]



プレコンセプションケア・チェックシート〈女性用〉[9)]



プレコンセプションケア・チェックシート〈男性用〉[9]

引用文献

1. 公益社団法人日本 WHO 協会: ファクトシート妊産婦死亡率 https://japan-who.or.jp/factsheets/factsheets_type/maternal-mortality/ （2020 年 12 月 1 日アクセス）
2. Say L, et al: Global causes of maternal death: a WHO systematic analysis, Lancet Glob Health. 2014 Jun;2(6):e323-33. doi: 10.1016/S2214-109X(14)70227-X, 2014
3. 荒田尚子：【プレコンセプションケアってなに?】プレコンセプションケア概論, 産科と婦人科 87（8）873-880, 2020
4. UNESCO(編):国際セクシュアリティ教育ガイダンス,明石書店（東京）,2018.
5. 北村邦夫：【プレコンセプションケアってなに?】小児期から思春期女性のプレコンセプションケア, 産科と婦人科 87（8）887-894, 2020
6. Centers for Disease Control and Prevention：Before Pregnancy Overview https://www.cdc.gov/preconception/overview.html (2020 年 12 月 20 日閲覧)
7. WHO：Preconception care: Maximizing the gains for maternal and child health https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/preconception_care_policy_brief.pdf (2020 年 12 月 1 日閲覧)
8. 国立成育医療研究センター:プレコンセプションケアセンターウェブサイト https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/index.html (2020 年 12 月 1 日閲覧)

9. 国立成育医療研究センター: プレコンセプションケア・ チェック項目 https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/pcc_check-list.html (2020 年 12 月 20 日閲覧)