

プレコンセプションケア



姫路市医師会スポーツ医学委員会 小林眞一郎

コンセプション (Conception) とは、受精＝妊娠を意味します。それに対してプレコンセプションケア (Preconception care) とは、将来の妊娠や出産に向けて現在の自身の状態を把握し、将来に向けて準備することです。妊娠前のライフスタイルの改善やサプリメント、予防接種によって、周産期合併症の減少や児の予後を改善する目的に行われます。

まず最初に重要な要素は体重です。過度な肥満や過度のやせは、妊娠率の低下や周産期の母児に与える悪影響が懸念されます。妊娠前から適正体重を保つことで周産期予後の改善が期待できます。次にエクササイズ (運動) については、妊娠の1年前にある程度の強度をもった運動を行った女性では、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病の予防効果は高いと報告されています。サプリメントについては、葉酸やビタミンD、鉄、カルシウムのサプリメントの摂取や食

生活の改善により周産期予後が改善されます。高血圧、糖尿病や甲状腺疾患などは、妊娠前から食事療法や投薬による治療によりコントロールされるべき疾患です。風疹、麻疹 (はしか)、水痘 (水ぼうそう)、ムンプス (おたふくかぜ) はワクチン接種により予防できますが、生ワクチンのため妊娠中の接種はできません。妊娠前に予め抗体があるかどうかを調べておくことが理想的です。さらに梅毒、クラミジア、B型肝炎、C型肝炎の感染症チェックをしておくことにより、垂直感染 (親から子に感染すること) を予防できます。

姫路市では本年の7月から、「プレコンセプションケア健康診査費助成事業」が始まります。姫路市在住の妊娠・出産の経験がない18歳以上30歳未満の方で、姫路市によるプレコンセプションケアについての講義を受講された方が対象となります。前述したような検査および子宮頸がん検診、卵巣の予備能検査なども含めて、市が委託する市内の医療機関において受けることができ、30,000円を上限に助成されます。対象の方は、この機会にぜひプレコンセプションケア検診を受診されることをおすすめします。