

# ヘルスマーター

## 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」って聞いたことありますか？  
プレ(前)、コンセプション(妊娠・受胎)という意味で、妊娠の前に健康を促すための取り組みがあります。

①自分の体のことを知る(体の機能を知る、適正体重を維持、健康診断の受診等)

②今からできること(禁酒・禁煙、運動、ストレスや栄養状態の改善)

③かかりつけ医に相談(月経関係、性感染症、ワクチン等)

### ちょっと待った！

「まだ妊娠を考えてないから関係ない」なんて思わないでください。「男だから妊娠は関係ない」…でもありません。

学校・仕事・妊娠・出産・子育て等、皆さんの人生の中で自分の体を理解し、健康のためにケアしておくことはとても大切です。パートナーの体のことも相互理解できるとよいです。

女性の卵子は加齢と共に減少し、質も低下するため妊娠しづらくなります。痩せ・肥満・タバコ等で流産・早産、分娩時の合併症等のリスクも高まります。生理不順や月経痛を放置していて妊娠しづらい状態になることもあります。

男性も加齢と共に精子の所見が悪化し妊娠率の低下等が報告されています。精子は熱に弱いので、サウナや長時間の入浴等で精巣が高熱にさらされる環境もよくないです。

「若いから大丈夫」と安易に考えずに今後の長い人生のためにも健康管理を始めましょう。

また、東京都ではプレコンセプションケアに対しての助成があります。興味が出てきたら「TOKYOプレコンゼミ」で検索してみてください。

市立病院でも産婦人科外来にてプレコンセプションケア外来を開設予定です。開設の際には「市立病院」HPにてお知らせします。