

将来妊娠を希望される方のための プレコンセプションケア

女性やカップルが、自分たちの生活や将来の妊娠を考えながら健康に向き合うことをプレコンセプションケアといいます。

あなたと、あなたの大切な人、未来の家族のために
できることから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

女性用

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 適正体重をキープしよう。 | <input checked="" type="checkbox"/> HPVワクチンを接種したか確認しよう。 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 禁煙する。
受動喫煙を避ける。 | <input checked="" type="checkbox"/> 有害な薬品を避ける。 |
| <input checked="" type="checkbox"/> アルコールを控える。
妊娠したら禁酒する。 | <input checked="" type="checkbox"/> 生活習慣病を
チェックしよう。
(血圧・糖尿病・検尿など) |
| <input checked="" type="checkbox"/> バランスの良い食事を
こころがける。 | <input checked="" type="checkbox"/> がんのチェックをしよう。
(乳がん・子宮頸がんなど) |
| <input checked="" type="checkbox"/> 食事とサプリメントから
葉酸を積極的に
摂取しよう。 | <input checked="" type="checkbox"/> 危険ドラッグを
使用しない。 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 150分/週運動しよう。
こころもからだも活発に。 | <input checked="" type="checkbox"/> かかりつけの婦人科医を
つくろう。 |
| <input checked="" type="checkbox"/> ストレスをためこまない。 | <input checked="" type="checkbox"/> 持病と妊娠について
知ろう。
(薬の内服についてなど) |
| <input checked="" type="checkbox"/> よい睡眠をとろう。 | <input checked="" type="checkbox"/> 家族の病気を
知っておこう。 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 感染症から自分を守る。
(風疹・B型/C型肝炎・
性感染症など) | <input checked="" type="checkbox"/> 歯のケアをしよう。 |
| <input checked="" type="checkbox"/> ワクチン接種をしよう。
(風疹・インフルエンザなど) | <input checked="" type="checkbox"/> 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。 |
| <input checked="" type="checkbox"/> パートナーも一緒に
健康管理をしよう。 | |

国立研究開発法人 国立成育医療研究センター: プレコン・チェックシート (2024年9月改訂)

https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/pcc_check-list.html (Accessed Sep. 26, 2024)

できることから一つずつ
チェックを増やしていきましょう

HPVってなに？

ヒトパピローマウイルス(HPV)は、主に性交渉を介して男女に感染する可能性のあるウイルスです。

200種類をこえるタイプがあり¹⁾、そのなかのいくつかは、子宮頸がんや尖圭コンジローマと呼ばれる性器や肛門のまわりにできるイボの原因にもなります。また、出産のタイミングでお母さんが尖圭コンジローマに罹^{かか}っている場合、赤ちゃんが産道を通るときに、産道内のHPVに感染してしまう可能性があります^{2, 3)}。

子宮頸がん

子宮頸がん^{けい}に罹^{かか}る女性は20歳代から増えはじめ、40歳代でピークをむかえます⁴⁾。子育て世代の母親が子どもを残して亡くなるケースもあることから、「マザーキラー」と呼ばれています。



HPVワクチンと検診

HPV感染を防ぐためにはHPVワクチン接種が大切です。ただし、ワクチンを接種したとしても、すべての子宮頸がん^{けい}を防ぐことはできないため、定期的な検診も重要です。

1) Choi YJ et al. *J Gynecol Oncol*. 2016; 27: e21.

2) 国立感染症研究所 尖圭コンジローマとは
<https://www.niid.go.jp/niid/ja/kansennohanashi/428-condyloma-intro.html> (Accessed Sep. 26, 2024)

3) 国立感染症研究所 ヒトパピローマウイルス感染症
https://www.niid.go.jp/niid/images/lab-manual/hpv_2011.pdf (Accessed Sep. 26, 2024)

4) 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)全国がん罹患データ(2016年~2020年)
https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/data/dl/index.html (Accessed Sep. 26, 2024)

HPVワクチンや検診、
プレコンセプションケアについて
詳しく知りたい方は医師にご相談ください



プレコンチェックシートは
男性用もあります
詳しくはこちら

