



Sample  
Book



すべての若者と医療・教育関係者のために



**国内初!** プレコンの教科書

PRECONCEPTION CARE

# プレコンセプションケア

編集 荒田尚子 国立成育医療研究センター周産期・母性診療センター母性内科診療部長  
 三戸麻子 国立成育医療研究センター周産期・母性診療センター母性内科医長  
 岡崎有香 国立成育医療研究センター周産期・母性診療センター産科

**今話題のプレコンセプションケアに  
必要な知識がこの1冊に!**



国立成育医療研究センター プレコンセプションセンターのメンバーの編集による、科学的根拠に基づいてプレコンセプション(受胎前)ケアを解説する成書。包括的性教育、ライフコースアプローチからはじまり、発生、遺伝、妊孕性など生殖に関する基礎知識、体重管理や栄養、メンタルヘルス、基礎疾患などベーシックな医学・医療的管理を中心に、指導による介入効果などを含めて解説。患者指導の科学的根拠と具体的な成果がこの1冊でわかる!



MEDICAL VIEW

# 定義

不妊治療だけが  
プレコンセプションケアじゃない!?  
日本における  
プレコンセプションケアの形とは?

米国のメリアム・ウェブスター英英辞典によると、コンセプション(受胎)とは、受精または着床、あるいはその両方を含む妊娠過程を意味している。従って、プレコンセプションとは、受胎前もしくは妊娠前を示し、プレコンセプションヘルスは受胎前(妊娠前)の健康、プレコンセプションケア(プレコンセプションヘルスケアと同義語)は受胎前(妊娠前)のヘルスケアとの説明が可能である。

海外では、1980年前後から糖尿病合併妊娠での先天異常率の高さや葉酸による神経管閉鎖障害予防で注目され、各疾患専門家やプライマリケア医の中では「受胎前からの健康管理」という各論として存在した<sup>1)</sup>。米国で医療の進歩にもかかわらず周産期死亡率や母体死亡率が改善されないことから2006年に米国疾病管理予防センター(CDC)とプレコンセプションヘルスの有識者が合同で、この分野を発展させるための国家勧告を出したのが保健政策としてのプレコンセプションケアの始まりである<sup>2)</sup>。

Centers  
for Disease  
Control and  
Prevention;  
CDC

米国CDCでは、プレコンセプションケアを「女性の健康と妊娠転帰に対する医学的・行動的・社会的リスクを、予防と管理を通じて特定・修正することを目的とした一連の介入」と定義し、初回妊娠前および妊娠と妊娠の間(インターコンセプション)の予防およびプライマリケアサービス全体を含むものとされた<sup>2)</sup>。

一方で、米国CDCのホームページでは、プレコンセプションヘルスとプレコンセプションケアをわかりやすく説明されている<sup>3)</sup>。それによると、プレコンセプションヘルスを、「生殖可能年齢における女性と男性の健康」と定義し、すべての女性と男性は、いつか子どもをもつ予定があるかどうかにかかわらず、プレコンセプションヘルスから恩恵を受けることができること、プレコンセプションヘルスの一部は、生涯を通じて人々が全体的に健康になり、健康を保つことであると説明されている<sup>3)</sup>。

また、プレコンセプションケアは、「適切な時期に適切な知識・情報を女性やカップルを対象に提供し、将来の妊娠のためのヘルスケアを行うことである」と説明された<sup>3)</sup>。ヘルスリタラシーを向上させることで妊娠前の女性やカップルの健康状態を改善させることが可能となり、その結果、より安全かつ安心な妊娠・出産が可能となり、結婚、妊娠・出産、子育て、仕事を含めた将来のライフデザインを希望どおり描けるようになる<sup>3)</sup>。

すなわち、プレコンセプションケアを、女性のみならず、カップル・将来の子どもたちの長期的な健康増進に貢献し、しいては健康寿命の延伸につながるライフコースアプローチの視点からのヘルスケアであると考え、このケアを、妊娠を計画している女性だけではなく、すべての妊娠可能年齢の若者にとっての大切なケアと位置付けている。

2012年には、世界保健機関(WHO)が母体および児童死亡率と罹患率を低下させ

表1 国内外のプレコンセプションケアの定義・目的と日本での同定義・目的案

	定義	目的
米国CDC (2006) <sup>1)</sup>	女性の健康と妊娠転帰に対する医学的・行動的・社会的リスクを、予防と管理を通じて特定・修正することを目的とした一連の介入	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 受胎前の生殖年齢の女性の健康を促進し、それによって妊娠関連の転帰を改善する</li> </ul>
WHO (2012) <sup>2)</sup>	妊娠前の女性とカップルに医学的・行動的・社会的な保健介入を行うこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 対象者の健康状態を改善する</li> <li>● 母子保健転帰に影響しうる行動や個人的・環境要因を減らす</li> <li>● 短期的・長期的母子健康転帰を改善する</li> </ul>
「プレコンセプションケアを考える会」案(2019) <sup>10)</sup>	前思春期から生殖可能年齢にあるすべての人々の身体的、心理的および社会的な健康の保持および増進	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 現在から将来にわたる自らの健康のみならず次世代の健康の保持及び増進を図り、国民全体の健康を向上させる</li> </ul>
成育基本法基本方針(2021)	女性やカップルを対象とした将来の妊娠のための健康管理を促す取組	—
こども未来戦略方針(2023年6月)、こども大綱(2023年12月)	男女ともに性や妊娠に関する正しい知識を身に付け、健康管理を行うよう促すこと	—

るためにプレコンセプションケアについての全体的なコンセンサス会議を開催し、主に国や地方の健康政策策定を担当する医療専門家を対象にした積極的、予防的および治癒的な健康介入のパッケージを実施するための基盤としてのpolicy briefが作成された<sup>4)</sup>。その中で、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・行動的・社会的な保健介入を行うこと」と定義した<sup>4)</sup>。

わが国においても、プレコンセプションケアの概念を普及させるために、国立成育医療研究センターにおいてプレコンセプションケアセンターが2015年に開設され<sup>5)</sup>、2019年10月「若い男女の健康・次世代の健康を考える」をテーマに『プレコンセプションケアを考える会』が開催され、各分野の専門家が集い議論を行った<sup>6)</sup>。その結果、日本でのプレコンセプションケアを、「前思春期から生殖可能年齢にあるすべての人々の身体的、心理的および社会的な健康の保持および増進」と定義することが提案された<sup>6)</sup>。

2018年に、「成育過程にある者及びその保護者並びに妊産婦に対し必要な成育医療等を切れ目なく提供するための施策の総合的な推進に関する法律」、いわゆる成育基本法が制定され、2021年2月に出された同基本指針の中で、プレコンセプションケアとは、「女性やカップルを対象として将来の妊娠のための健康管理を促す取組」であると記され、安心・安全で健やかな妊娠・出産、産後の健康管理を支援するため、支援を求める者や支援が必要と認められる成育過程にある者等に対して需要に適切に対応した切れ目のない支援体制を構築することが、はじめて政策のひとつとして述べられた。

国内外でのプレコンセプションケアの定義と目的を **表1** に示した。

プレコンセプションケアは、常に予防的なヘルスケアの一つであり、以前は子どもをもつ前の生殖年齢にある人々の健康を保証する「プレ母子保健」としてのヘルスケアと定義されたが、公衆衛生や保健・医療が、公平性を優先し健康の社会的決定要

---

因がどのように健康自体に影響するかの視点を含むように変化したことと同様に、プレコンセプションケアの定義や目的もその地域やその時代に即したものに変わり、ライフコースアプローチの観点からの「青壮年保健」としてのヘルスケアに変化しつつある。日本におけるプレコンセプションケアも、多くの関係者の間で議論が行われながら、わが国の現状と課題に即したものに発展していく必要がある。

(荒田尚子)

文献

- 1) Barrison IG, Murray-Lyon IM, et al: Preconception clinics. Br Med J (Clin Res Ed) 1981; 283(6302): 1332.
- 2) Johnson K, Posner SF, Biermann J, et al: Recommendations to improve preconception health and health care--United States. A report of the CDC/ATSDR Preconception Care Work Group and the Select Panel on Preconception Care. MMWR Recomm Rep 2006; 55 (Rr-6): 1-23.
- 3) Centers for Disease Control and Prevention: Preconception Health and Health Care Is Important For All. Retrieved January 10, 2024. <https://www.cdc.gov/preconception/overview.html>
- 4) WHO: Preconception Care; Maximizing the gains for maternal and child health. Policy brief. Geneva: WHO, 2013.
- 5) 荒田 尚子：プレコンセプションケア概論. 産科と婦人科 2020 ; 87(8) : 873-80.
- 6) 前田恵理：日本版プレコンセプションケア ポリシーブリーフの作成. 令和2年度厚生労働科学研究費補助金(女性の健康の包括的支援政策研究事業) 分担研究報告書. 保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援のための研究. p40-51, 2023.



## ライフデザイン

ライフデザインとは、「自分は将来どんな人生を送りたいのか?」ということについて、自分自身でも構想のことです。学業や仕事、将来の夢や家族のかたち、そして妊娠・出産や子供をもつことなど、人生に思い描くことは尽きません。それに向けて自分がどのようにアクションを起こしていくか、自分なりに考えて計画することがライフデザインで、いわば人生設計ともいえるでしょう。

しかし日々の業務に追われて、未来にむけて行動すること、中にはじっくり考える暇すらない、という人もたくさんいることでしょう。タイミングが大切だということは意識していながらも、適時に動けなかったり、また後から振り返るとそれは必ずしも好機ではなかった、ということもあるかもしれません。時間軸だけではなく、その時の身体的、精神的、社会的なすべての状態も、人生のイベントに大きく影響を与えることはいうまでもありません。

さて、プレコンセプションケアにおいて、“ライフデザイン”とはどのようなことなのでしょう。たくさんあるライフイベントの中でも、変えることのできない生物学的な時間軸、身体的・精神的・社会的健康、これらの影響をいちばん受けやすいのが、妊娠・出産なのではないでしょうか。なぜなら、それは自分自身の健康だけではなく、自分のお子もつまり次世代の健康も大きく左右するものだからです。

高校生に話をきくと、妊娠や出産に関することは、まだ先のことから関係ないと思って後回しにしてしまったり、気恥ずかしくて、友人や親、教師など信頼できる周りの人たちと話題にすることは難しいと思っているようです。しかし、妊娠・出産に関する正しい知識や、それらに対する加齢と身体的・精神的・社会的健康の与える影響を意識しないまま臨んでいって、“うまくいく”こともあるとは思いますが、残念ながらすべての人に当てはまるとは限りません。しかし、あらかじめ意識して準備しておくことで、本来は防げる不妊症やハイリスク妊娠を、少なからず回避できるのではないのでしょうか。また、妊娠・出産することを希望しない場合でも、正しい知識を知り、行動することは自分自身を守ることにつながるのです。

「リプロダクティブウェルビーイング」と呼ばれるものがあります。それは、すべての人が公平に生涯を通じて自分の身体を管理するために、そして性と生殖に関する決定を自分自身でできるように正しい情報やサービス、制度、支援にアクセスできる状態と言い換えることができるでしょう。リプロダクティブ・ウェルビーイングを得て、自身のセクシャリティや妊娠・出産に関する選択について納得して、健康に人生を歩めることが、プレコンセプションケアの目的です。

プレコンセプションケアにおけるライフデザインは、人生で成し遂げたいイベントを健康により良く迎えるために、ファミリープランやキャリアプランをたてながらプレコンセプションケアを実践していくことといえるでしょう。その内容は十人十色ですが、ライフデザインをすることは、自分の将来の可能性をより発揮することにつながります。ひとりでも多くの人たちが、自分がデザインした人生を、健康に思い残すことなく過ごされることを願います。

(三戸麻子)

# 包括的性教育である国際セクシュアリティ教育ガイダンスと日本の学校における性教育（性に関する指導）の違い

## 国際セクシュアリティ教育ガイダンス

国際連合教育科学文化機関(UNESCO)は、世界各国のセクシュアリティ教育にかかわる専門家の研究と実践を踏まえた『国際セクシュアリティ教育ガイダンス』<sup>1, 2)</sup>を作成した。このガイダンスは、2009年に初版が出版され、以降、包括的性教育のプログラムや教材の開発、実践を行うための各国の手引書になっており、まさに性教育の世界スタンダードといわれている。欧米諸国だけでなく、韓国、台湾、中国においてもガイダンスが参照されている。“包括的”とは、「すべてを含めた、総合的な」という意味がある。

包括的性教育とは、セクシュアリティの認知的、感情的、身体的、社会的側面を扱うカリキュラムをベースとした教育と学習のプロセスのことである。幼少期から発達段階に合わせた教育を継続的に段階的にスパイラルに学んでいく。

ガイダンスでは、対象を4つの年齢区分(レベル1:5~8歳, レベル2:9~12歳, レベル3:12~15歳, レベル4:15~18歳)に分け(表1), 学習内容と学習目標をそれぞれに設定している。

学習内容は、次の8つのキーコンセプト(図1)に基づいて構成されている。①人間関係, ②価値観, 人権, 文化, セクシュアリティ, ③ジェンダーの理解, ④暴力と安全確保, ⑤健康とwell being(健康や喜び)のためのスキル, ⑥人間の体と発達, ⑦セクシュアリティと性的行動, ⑧性と生殖に関する健康<sup>1, 2)</sup>がある。2018年の改訂版では、持続可能な開発目標(SDGs)が改訂版の前提となっており、③ジェンダーの理解, ④暴力と安全確保が追加された。

知識を習得するだけでなく、態度や価値観、関係性のあり方などを含めて教育している。例えば、家族の項目では、レベル1では「家族にはさまざまな種類の家族が存在する」という内容から始まっている。

キーコンセプト、トピック、学習目標の全体像を(表2)に示す。

表1 国際セクシュアリティ教育ガイダンスの4段階の年齢区分

レベル1	5～8歳：幼稚園・保育園年中～小学校2年生
レベル2	9～12歳：小学校3年生～小学校6年生
レベル3	12～15歳：小学校6年生～中学3年生
レベル4	15～18歳以上：中学3年生～高校3年生

United Nations  
Educational,  
Scientific  
and Cultural  
Organization:  
UNESCO

→「chapter 3  
日本の問題と  
日本のプレコ  
ンセプションケ  
アのめざすか  
たち 国際セク  
シュアリティ教  
育ガイダンス」  
p.21参照

Sustainable  
Development  
Goals : SDGs

図1 国際セクシュアリティ教育ガイダンスの8つのキーコンセプト

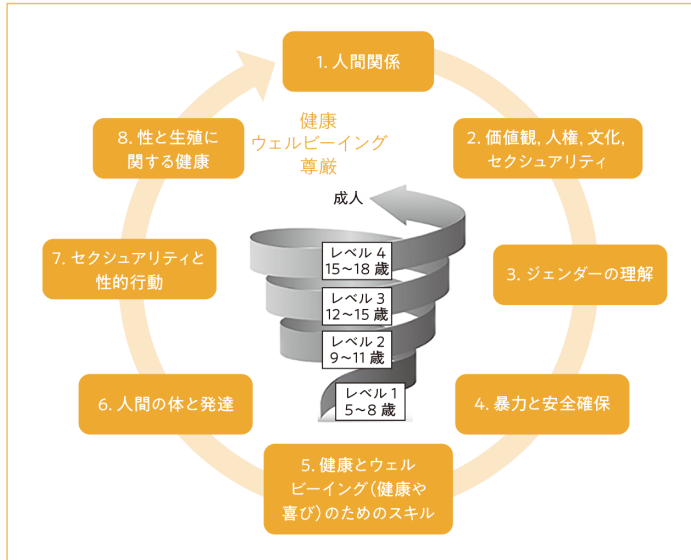


表2 キーコンセプト、トピック、学習目標の全体像

キーコンセプト1 人間関係	キーコンセプト2 価値観, 人権, 文化, セクシュアリティ
トピック: 1.1 家族 1.2 友情, 愛情, 恋愛関係 1.3 寛容, 包摂, 尊重 1.4 長期の関係性と親になるということ	トピック: 2.1 価値観, セクシュアリティ 2.2 人権, セクシュアリティ 2.3 文化, 社会, セクシュアリティ
キーコンセプト3 ジェンダーの理解	キーコンセプト4 暴力と安全確保
トピック: 3.1 ジェンダーとジェンダー規範の社会構造的性 3.2 ジェンダー平等, ジェンダーステレオタイプ, ジェンダーバイアス 3.3 ジェンダーに基づく暴力	トピック: 4.1 暴力 4.2 同意, プライバシー, 体の保全 4.3 情報通信技術 (ICTs) の安全な使い方
キーコンセプト5 健康とウェルビーイング(幸福)のためのスキル	キーコンセプト6 人間の体と発達
トピック: 5.1 性的行動における規範と仲間の影響 5.2 意思決定 5.3 コミュニケーション, 拒絶, 交渉のスキル 5.4 メディアリテラシー, セクシュアリティ 5.5 援助と支援を見つける	トピック: 6.1 性と生殖の解剖学と生理学 6.2 生殖 6.3 前期思春期 6.4 ボディイメージ
キーコンセプト7 セクシュアリティと性的行動	キーコンセプト8 性と生殖に関する健康
トピック: 7.1 セックス, セクシュアリティ, 生涯にわたる性 7.2 性的行動, 性的反応	トピック: 8.1 妊娠, 避妊 8.2 HIVとAIDSのスティグマ, 治療, ケア, サポート 8.3 HIVを含む性感染症リスクの理解, 認識, 低減

(ユネスコ編, 浅井春夫, 長 香織, 田代美江子ほか訳: 改訂版 国際セクシュアリティ教育ガイダンス. 明石書店, 東京, 2020. より引用)

## 日本の学校における性教育（性に関する指導）

日本の教育政策・教育行政において、ガイドンスは参照されていない。日本の学校における性教育（性に関する指導）は、文部科学省による学習指導要領に基づき、児童生徒が性に関して正しく理解し、適切に行動を取れるようにすることを目的に実施されており、体育科、保健体育科や特別活動をはじめ、学校教育活動全体を通じて指導することとしている。

指導に当たっては、①発達の段階を踏まえること、②学校全体で共通理解を図ること、③保護者の理解を得ること、などに配慮するとともに、④事前に、集団で一律に指導（集団指導）する内容と個々の児童生徒の状況等に応じ個別に指導（個別指導）する内容を区別しておくなど、計画性をもって実施することが大切である<sup>3)</sup>。

### ●●● 学習指導要領および解説（体育科、保健体育科）の主な記述（抜粋）

#### ● 小学校第3学年および第4学年

・体は思春期になると次第に大人の体に近づき、体つきが変わったり、初経、精通などが起こったりすること（変声、発毛、異性への関心も芽生えることについても理解できるようにする）<sup>4)</sup>。

#### ● 中学校

・思春期には、内分泌の働きによって生殖にかかわる機能が成熟すること、また、成熟に伴う変化に対応した適切な行動が必要となること（射精、月経、性衝動、異性の尊重、性情報への対処など性に関する適切な態度や行動の選択が必要になることを理解できるようにする）。

・妊娠や出産が可能となるような成熟が始まるという観点から、受精・妊娠を取り扱うものとし、妊娠の経過は取り扱わないものとする。また、身体の機能の成熟とともに、性衝動が生じたり、異性への関心が高まったりすることなどから、異性の尊重、情報への適切な対処や行動の選択が必要となることについて取り扱うものとする。

・感染症については、後天性免疫不全症候群（エイズ）および性感染症についても取り扱うものとする。エイズの病原体はヒト免疫不全ウイルス（HIV）であり、その主な感染経路は性的接触であることから、感染を予防するには性的接触をしないこと、コンドームを使うことなどが有効であることにも触れるようにする<sup>5)</sup>。

#### ● 高等学校

・生涯を通じる健康の保持増進や回復には、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理および環境づくりがかかわっていること（受精、妊娠、出産とそれに伴う健康課題、また、家族計画の意義や人工妊娠中絶の心身への影響などについて理解できるようにする）。

・感染症の予防には、個人の取り組みおよび社会的な対策を行う必要があること（エイズおよび性感染症についても、その原因、および予防のための個人の行動選択や社会の対策についても理解できるようにする）<sup>6)</sup>。

## 国際セクシュアリティ教育ガイダンスと 文部科学省による学習指導要領の比較

ガイダンスと文部科学省による学習指導要領の性教育部分についての比較をプレコンセプションケアに焦点を当てて実施した。その結果、国際基準より大きく遅れていることが明らかとなった(表3)。

ガイダンスでは、受精など子どもが生まれる過程については、レベル1(5～8歳)、意図しない妊娠、避妊方法についてはレベル2(9～12歳)から取り上げられていた。しかし、学習指導要領ではこれらの内容は双方ともに高校で扱う内容とされていた。

性感染症とその予防法について、ガイダンスではレベル2、学習指導要領では中学校で取り上げられていた。しかし、ヒトパピローマウイルス(HPV)はがんリスクのある感染症にもかかわらず、記載がなかった。また、HPVワクチンの使用についてはガイダンスでは詳細に説明があるものの、学習指導要領では取り上げられていなかった。

human  
papillomavirus:  
HPV

月経について、ガイダンスではレベル2で女性が月経中を快適に過ごすためのサポートの必要性が記載されているが、学習指導要領では、月経について小学校で紹介された後、月経の過ごし方に関する記述はなかった。

メディアに対するリテラシーはガイダンスではレベル1、幼少期から教育すべきとされているものの、学習指導要領では高等学校で短い言及がある程度であった。

サポートを受けるための機関へのアクセスについて、ガイダンスでは詳細に記載されていたが、学習指導要領では、中学校、高等学校で医療機関の利用について記載はみられるものの、婦人科など女性の健康増進のための利用については記載がなかった。

これらのことから、今後はプレコンセプションケアの基盤となる包括的性教育を日本に取り入れていくと同時に、現時点において日本では教育機関での性教育環境が整っていないため、社会人女性が健康知識を得る機会をもつことは、きわめて重要である。

## 国際セクシュアリティ教育ガイダンスに基づいた教材開発

『女性の健康の包括的支援政策研究(厚生労働科学研究2018～2020年度)保健・医療機関・産業における女性の健康支援のための研究(代表 荒田尚子)』において、国際セクシュアリティ教育ガイダンスに基づいた包括的健康教育プログラムと教材作成を行った。

ガイダンスはレベル1からレベル4までの4段階からなるが、先述のとおり、日本では性教育環境が整っておらず、現在18歳以上の者に向けての情報提供も重要であると考え、日本オリジナルであるレベル5を作成した。

ここでは、2020年度までに開発した教材『まるっと！からだところの科学まな



# やせ

## やせの定義

WHOならびに日本肥満学会では、成人においてbody mass index (BMI) 18.5 kg/m<sup>2</sup>未満の場合、男女を問わず、underweight・低体重と分類している<sup>1)</sup>。実質的にやせと同義語であることから、BMI 18.5kg/m<sup>2</sup>未満をやせの定義として差し支えない。ただし、小児のやせに関してわが国では肥満度による評価を用いる場合も少なくなく、小児BMI曲線(男女別)の使用は必ずしも一般的ではない。

## 若年女性のやせの影響

### やせと神経性やせ症(anorexia nervosa)

わが国の20代女性の約5分の1がやせに含まれる。わが国の若年やせ女性の約40人に1人が神経性やせ症と推定されており、病的な臓器障害をきたすハイリスク群である。わが国における神経性やせ症の男女比は約1:10である。

### やせと卵巣機能

やせの場合、脂肪組織の減少が生じる。近年、脂肪組織は重要な内分泌臓器であり、レプチン、アディポネクチンなど多種多様なアディポサイトカインを分泌することで、全身の代謝・内分泌の機能調節のみならず、卵巣の機能を制御することで注目されている<sup>2)</sup>。個人差もあるが、正常な月経発来には体脂肪率22%以上が必要との報告もあり、体脂肪率が15%を下回ると月経不順の頻度が高くなり、10%以下でほぼ続発性無月経となるとの報告もある。体重減少による無月経は、そのほとんどが視床下部性無月経であり、患者の内因性エストロゲンは低値を示す。やせ女性、とりわけ神経性やせ症の場合、長期的な低エストロゲン状態が危惧される。1999年の中村のアンケート調査によると、エストロゲンの分泌が認められる第1度無月経においてエネルギー摂取不足を原因とするものが27%、過食が11%、エストロゲンと黄体ホルモンの両方の分泌が低下している第2度無月経においては、エネルギー摂取不足を原因とするものが60%であったと報告されている<sup>3)</sup>。少なからぬ数のやせの若年女性、とりわけ神経性やせ症が疑われる女性が、無月経あるいは稀発月経を主訴にまず産婦人科を受診している可能性が想定される。

『産婦人科診療ガイドライン 婦人科外来編2023』では、「標準体重の70%を下回る極度の体重減少性無月経では月経の誘導は行わず、専門とする医師を紹介する(推



# 高血圧

各論では、  
プレコンに関わる疾患から  
社会的問題まで、  
さまざまな知識を詳細に解説

高血圧合併妊娠は、妊娠高血圧症候群の一病型であり、高血圧が妊娠前あるいは妊娠20週までに存在し、加重型妊娠高血圧腎症を発症していない場合<sup>1)</sup>と定義される。高血圧合併妊娠はハイリスク妊娠であり、加重型妊娠高血圧腎症発症や常位胎盤早期剥離、早産や低出生体重児出産等母児ともにハイリスク妊娠である<sup>2)</sup>。わが国では全妊娠の0.3～11.0%に合併すると報告されているが<sup>3, 4)</sup>、母体年齢や肥満の増加にともない増加傾向である<sup>5)</sup>。以下、高血圧女性に対するプレコンセプションケアを概説する。

## 評価

妊娠前の血圧評価(表1, 図1)と二次性高血圧の鑑別は、きわめて重要である。妊娠が成立するとプロゲステロン等の妊娠関連ホルモンや胎盤循環の影響で、妊娠5週には全身の血管拡張が起こる<sup>6)</sup>。その結果、妊娠7週で全身血管抵抗は約10%、妊娠中期には約30%程度減少して血圧は最低値に達し、その後は分娩に向けて上昇する<sup>7)</sup>。妊娠してから初めて血圧を測定した場合には、生理的血圧降下により妊娠前の高血圧が気づかれないまま妊娠管理が行われてしまうことになる。

また、妊娠中はエストロゲンが肝臓に作用し、アンジオテンシノーゲンの生成が増加するため、レニン-アンジオテンシン(RA)系が亢進する<sup>8)</sup>。原発性アルドステロン症合併妊娠は、プロゲステロンがミネラルコルチコイド受容体に対し拮抗的に働き、妊娠期間中は疾患活動性が抑えられる例もあるが、一般的に本態性高血圧合併妊娠と比較して周産期予後が悪い<sup>9)</sup>。妊娠中の明確な診断基準は定まっておらず、妊娠前の評価が肝要である。頻度は少ないがクッシング症候群や褐色細胞腫合併妊娠は周産期転帰が非常に悪い。プレコンセプションケア期に適切に評価・治療してから妊娠を迎えることで、母児転帰を改善させることができる。また、併存疾患の評価として糖尿病や慢性腎臓病、肥満なども妊娠転帰に影響を与えるため適切に評価・治療を行う。

## プレコンセプションカウンセリング

### ●●● 持病が妊娠に与える影響

高血圧合併妊娠はハイリスク妊娠であること、高血圧に対する加療・使用薬剤が妊娠に与える影響と使用計画について説明する。

刊行によせて  
はじめに

## 総論

### 1 定義と目的

定義

ライフコースアプローチ

Column: セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ(SRHR)

### 2 歴史

歴史

Column: 日本においてプレコンセプションケアが話題になる前

### 3 日本の問題と日本のプレコンセプションケアのめざすかたち

前思春期から思春期の教育、妊娠する意思のある人たちのケア、妊娠する意思のない人のケア、次の妊娠までのケア、少子化への対応  
国際セクシュアリティ教育ガイダンス

Column: プレコンセプションケアの先に望むもの: 産官学での取り組み

### 4 プレコンセプションの科学

月経

卵子・精子・受精・胎芽

子宮内膜脱落膜化・胎盤形成のメカニズム

エビジェネティクスの観点から見た環境の影響とその世代間伝搬, DOHaD

マイクロバイオーーム(腸内細菌叢)

### 5 ヘルスリテラシー

### 6 ライフプランニングと妊娠

ファミリープランニング

避妊

年齢と妊孕性: 男女

排卵を知る方法

予期せぬ妊娠

月経に関する問題

不妊症

Column: ライフデザイン

### 7 包括的性教育

包括的性教育である国際セクシュアリティ教育ガイダンスと日本の学校における性教育(性に関する指導)の違い

『国際セクシュアリティ教育ガイダンス』のキーコンセプト、キーアイデア

Column: からだとこころの科学 まるっと まなブックの紹介

LGBTQ

Column: LGBTQ の子どもの家族形成を考える

## 各論

### 1 体重

肥満

やせ

### 2 栄養

総論

エネルギー、蛋白質、脂質、炭水化物

葉酸、水溶性ビタミン、脂溶性ビタミン

本人への影響

リプロダクティブアウトカム

妊娠のアウトカム

児への長期的な影響

介入効果・現在推奨されること

ミネラル(多量ミネラル・微量ミネラル)

### 3 睡眠

### 4 運動

Column: 最初の1,000日の前に健康を最適化する

### 5 メンタルヘルス

### 6 ニコチン、アルコールと違法薬物

### 7 慢性疾患

糖尿病

甲状腺疾患

下垂体疾患

高血圧

慢性腎臓病

精神疾患

てんかん

全身性エリテマトーデスと抗リン脂質抗体症候群

炎症性腸疾患( IBD)

婦人科疾患

呼吸器疾患

心血管系のリスクと疾患: 妊娠に向けた治療法の調整

妊娠と薬について 基本知識

慢性疾患をもつ女性の避妊

がん治療中、がんサバイバー

障害のある方たちへのプレコンセプションケア

### 8 感染症

総論

風疹、ムンプス

梅毒、クラミジア、淋病、BおよびC型肝炎、ヘルペス

HPV

インフルエンザ

COVID-19

歯周病

HIVとエイズ

### 9 遺伝: 妊娠前に遺伝のことを知る

プレコンセプションケアにかかわる遺伝のこと

カップルへの遺伝カウンセリング

家族歴と遺伝形式

不妊治療と関連する遺伝子疾患

遺伝学的検査

### 10 環境要因の生殖と次世代への影響

エコチル調査とは

本人への影響

リプロダクティブアウトカム

妊娠のアウトカム

児への長期的影響

介入効果

### 11 女性を取り巻く社会的環境問題

### 12 男性のプレコンセプションケア

総論

男性の純粋なプレコンセプションケア

—泌尿器的な観点—

男性による妊娠前生活習慣の次世代への影響

男性プレコンセプションケアの実践

### 13 インターコンセプションケア

総論

妊娠高血圧症候群、胎盤症候群

妊娠糖尿病

体重

産科的・遺伝的問題

メンタルヘルスの問題

Column: 4th trimester project

### 14 医師・支援者の役割

産婦人科医

プライマリ・ケア医

内科医

小児科医

助産師・看護師・保健師

教育現場

地方行政の取り組み

職域での取り組み

### 15 世界のプレコンセプションケアの現状



↓ご注文はこちらから↓

M メジカルビュー社



amazon



定価 8,580円 (本体7,800円+税10%)

B5判・464頁・2色刷

イラスト30点、写真10点

ISBN978-4-7583-2140-2

