

2020.12.9

日本産婦人科医会記者懇談会

プレコンセプションケアの 必要性と実際

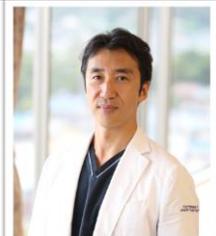
産科婦人科館出張佐藤病院

佐藤雄一

u-1@sato-hospital.gr.jp

産科婦人科館出張（タテデバリ）佐藤病院
群馬県高崎市

産婦人科専門病院として、女性の生涯にわたる医療に努めている



• 周産期医療

- 分娩数：約1300～1500人/年
- 帝王切開率：約20%

江戸時代1700年代半ばより
280年にわたり地域医療に従事
医師12代目

• 婦人科良性疾患手術件数

- 約300件/年（腹腔鏡下手術約100件/年）

• 不妊治療

- 本院：一般不妊検査・治療、人工授精まで
- 高崎アートクリニック：体外受精 2000～2500件/年

• 専門外来

- ハイリスク妊娠外来、GDM外来、超音波外来
- 思春期外来、ウェルエイジング（更年期）外来
- コルポ外来、女子アスリート外来

• 予防医療

- プレコンセプションケア、食事・栄養療法

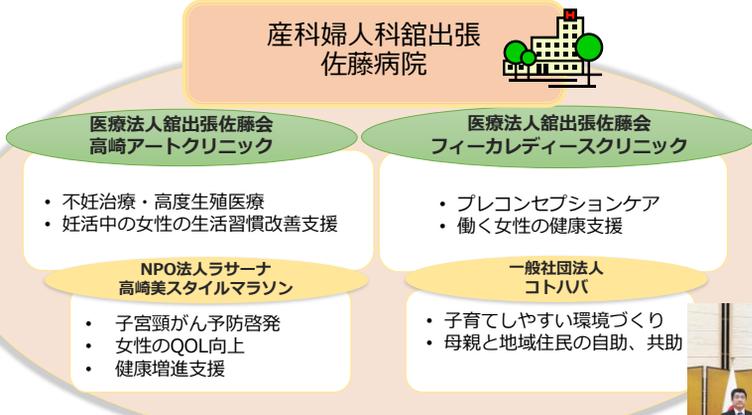


室 病 院

門 表 院 醫 藤 佐 張 出 館

佐藤病院グループ <江戸時代より続く女性の専門病院>

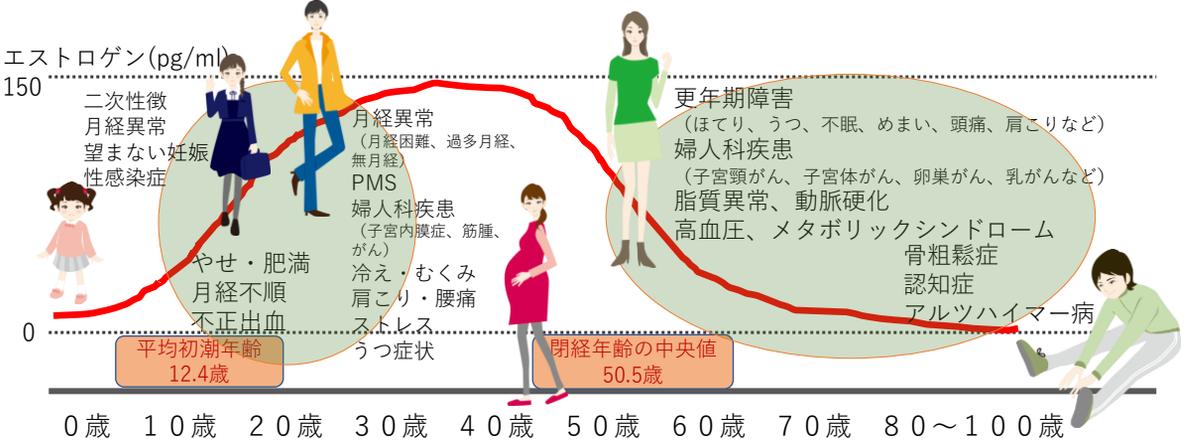
「すべての女性が健やかに輝く未来社会」と 「健康な次世代の創出」を目指して～



2018年 医療施設として初!
第2回「ジャパンSDGsアワード」
特別賞受賞

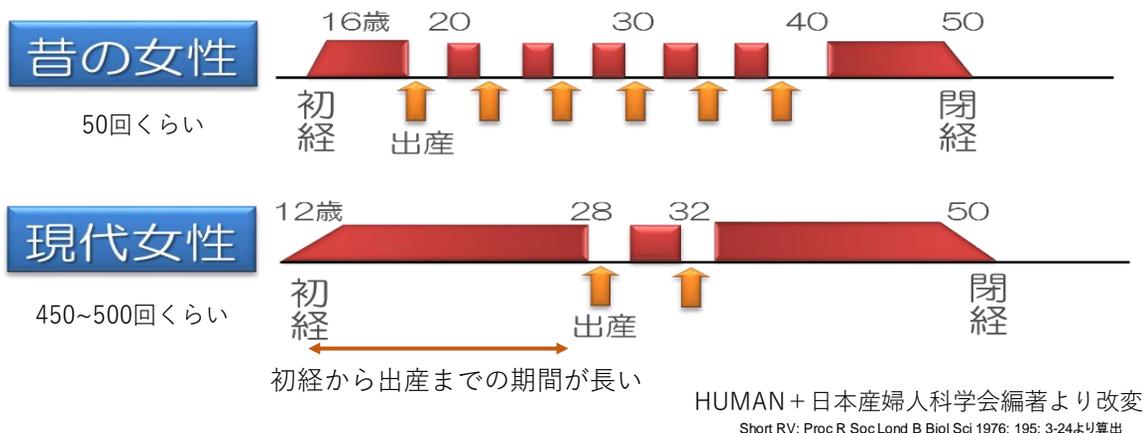
今後の展望・可能性：女性のライフサイクル

- ・ 女性の一生は、女性ホルモン（エストロゲン）の大きな影響を受けている
- ・ キャリアビジョンを描く上で、健康への配慮は必要不可欠



現代女性の月経

- 現代の女性は初経が早く、出産回数は減っているため月経の回数が多い



現在の産婦人科的背景・問題点

- 女性の低栄養・やせ問題
 - 朝食欠食、低体温、月経不順、運動不足
 - 女性アスリート
- 働く女性の健康問題
 - 業務生産性の低下
 - 経済損失
- 結婚初産年齢の高齢化
- 不妊治療の増加
- 高齢によるハイリスク妊娠・出産の増加
 - 流産の増加
 - 低出生体重児の増加
 - やせ、肥満、婦人科疾患、高血圧、糖尿病など合併症の増加
- 産後うつによる育児放棄・自殺
- 子育て環境、第二子不妊

プレコンセプションケアの必要性

妊娠できる体づくり
婦人科疾患の管理
生活習慣病の管理

月経に関連する疾病が増加している

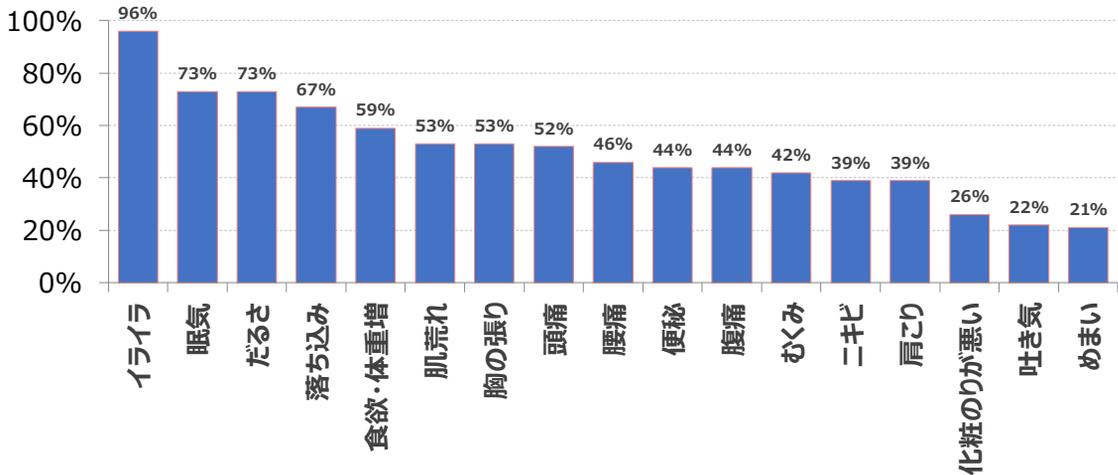
- 起きていられないほど月経痛が重く、学校や仕事に行けなくなるなど、日常生活に支障をきたすことを「**月経困難症**」という。
- おもな症状は、下腹部痛、腰痛、背中痛み、頭痛、吐き気など。便秘や下痢、寒気や発熱、貧血を伴うことや、生理の量や期間に異常を感じる場合もある。
- 月経困難症には、原因になる病気のないタイプ（**機能性月経困難症**）と子宮内膜症などの病気が原因のタイプ（**器質性月経困難症**）がある。

一般的には、年齢が高くなると月経量は少なくなり痛みは軽くなる



さまざまなPMS（月経前症候群）の症状

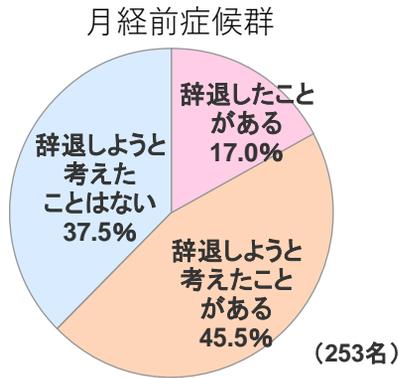
- 様々な症状が身体や心に現れる
- イライラや落ち込みのせいで家族や職場も振り回されることも
- 働く女性の86%がPMSの症状ありとの報告



出典：カラダのキモチ ユーザ調査

女性の社会的立場を拒む課題

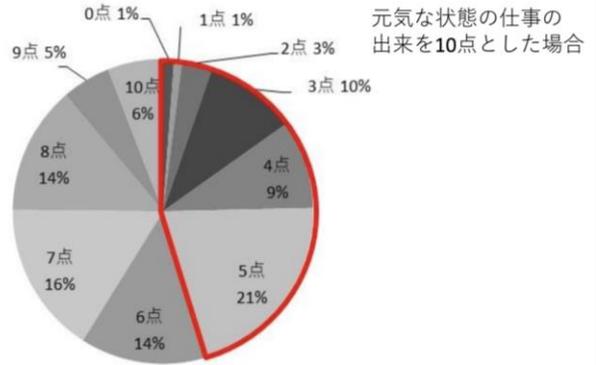
女性特有の症状により社会昇進に影響があったと思いますか？



辞退しようと思ったことのある女性が6割超

ホルモンケア推進プロジェクト調べ
35歳～59歳女性 調査時期:2014年12月

PMSや月経随伴症状によるパフォーマンスの変化はありますか？



元気な状態と比較して仕事のパフォーマンスが半分以下になる人が半数

日本医療政策機構：働く女性の健康増進調査 2018

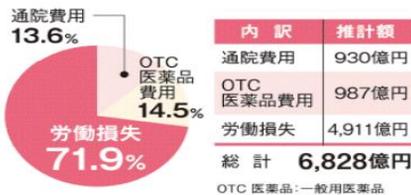
健康経営における女性の健康の取り組みについて 平成30年7月経済産業省ヘルスケア産業課

健康経営による女性の健康課題への対応



- 健康経営の質をさらに高めるためには、今後は女性の健康についても重要視。
- 健康に対する取り組みは過去メタボ対策が中心であったが、日本の全従業員数のうち約44%（2016年）をしめる女性の健康に対する取り組みを増やすことで、企業の更なる活性化につながるのではないかと。
- 例えば、**女性特有の月経随伴症状などによる労働損失は4,911億円と試算されている。健康経営を通じて女性の健康課題に対応し、女性が働きやすい社会環境の整備を進めることが、生産性向上や企業業績向上に結びつく**と考えられる。

月経随伴症状による1年間の社会的負担



Tanaka E, Momoeda M, Osuga Y et al. J Med Econ 2013; 16(11): 1255-1266に基づき作成。

職場における女性の健康に関する現在の課題

女性が比較的多い職種における課題
例)接客業・立ち仕事・コールセンターなどの職種におけるメンタルヘルスや喫煙率の増加など

月経における課題
例)プレゼンティーズムの損失やリテラシー不足など

女性特有の疾病における課題
例)仕事との両立や婦人科検診の有無など

妊娠・出産における課題
例)キャリアチャンスの喪失など

更年期障害における課題
例)仕事や介護との両立や職場におけるチャンスの喪失など

可能性のある改善・効果

アブセンティーズムの改善

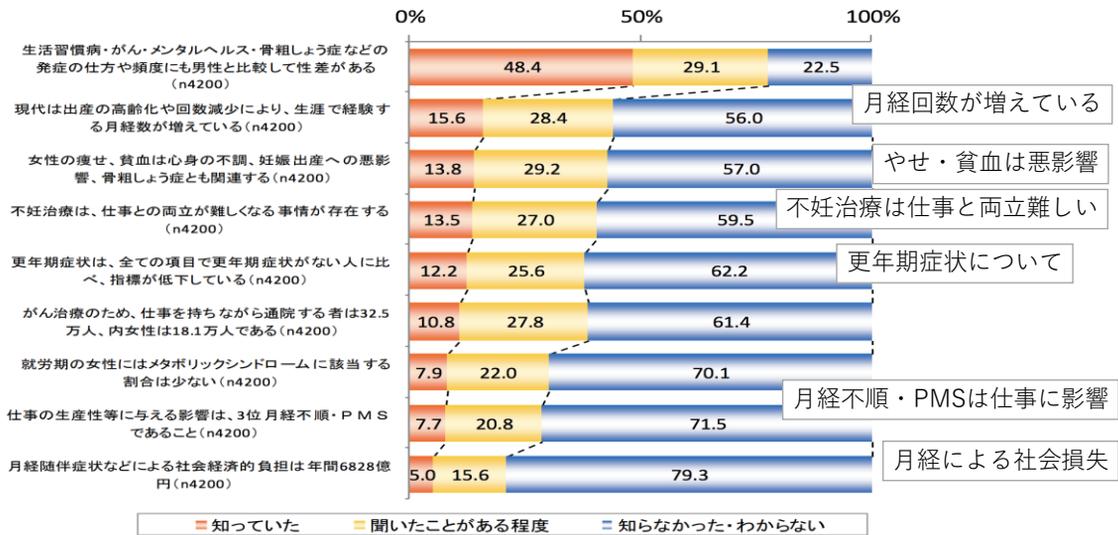
プレゼンティーズムの改善

長期的な人材活用

エンゲージメントの向上

女性の健康に関する社会的な問題の認知度

図表 4-69 女性の健康に関する社会的な問題の認知度（全体）



H29 経産省「働く女性の健康推進」に関する実態調査

働く女性の健康増進調査 2018結果

- 女性に関するヘルスリテラシーの高さが、**仕事のパフォーマンスの高さ**に関連
- 女性に関するヘルスリテラシーの高さが、**望んだ時期に妊娠することや不妊治療の機会を失うことがなかったこと**に関連
- 女性に関するヘルスリテラシーの高い人は、**女性特有の症状があった時に対処できる割合**が高い
- 女性に多い病気のしくみや予防・検診・治療方法、医療機関へ行くべき症状を学ぶニーズが高い
- **企業の健康診断が、定期的な婦人科・産婦人科受診に貢献**

知ることが大切：ヘルスリテラシー教育の重要性

日本医療政策機構 March 22, 2018

働く女性の現状

- 9割の女性で不足している栄養素あり！
- 頑張る女性ほど栄養とれてない？

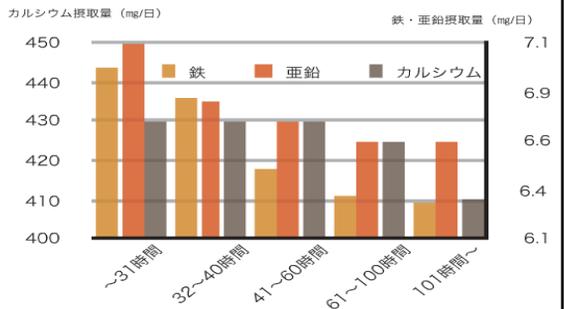
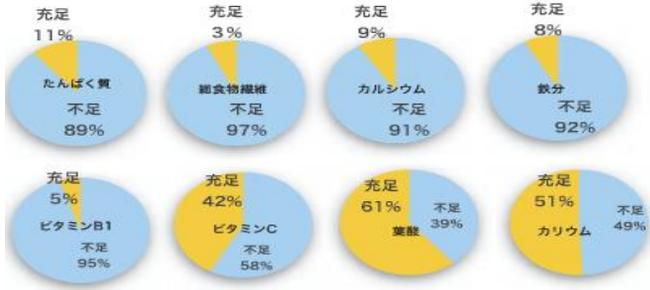
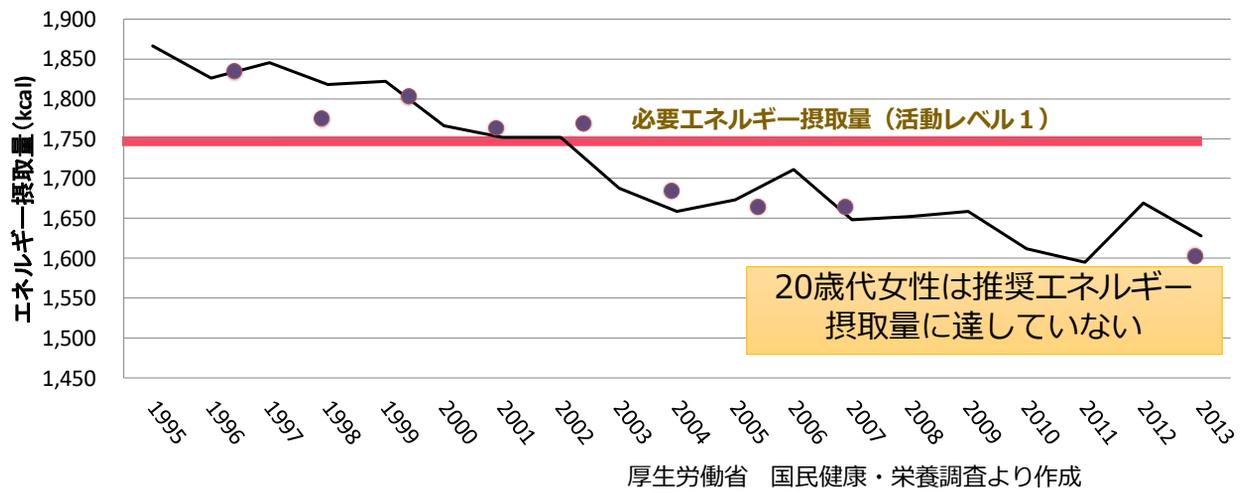


図5 日本人の食事摂取基準中の推奨摂取量に比べ多くの対象者で摂取量が不足していた栄養素

2016年度 第3期まるのうち保健室報告書

日本人20歳代女性 エネルギー摂取量の年次推移



厚生労働省 国民健康・栄養調査より作成

女性の低体温、朝食欠食、運動不足と月経異常



現代女性は低体温 基礎体温36℃未満が4割近くも～日本抗加齢医学会総会

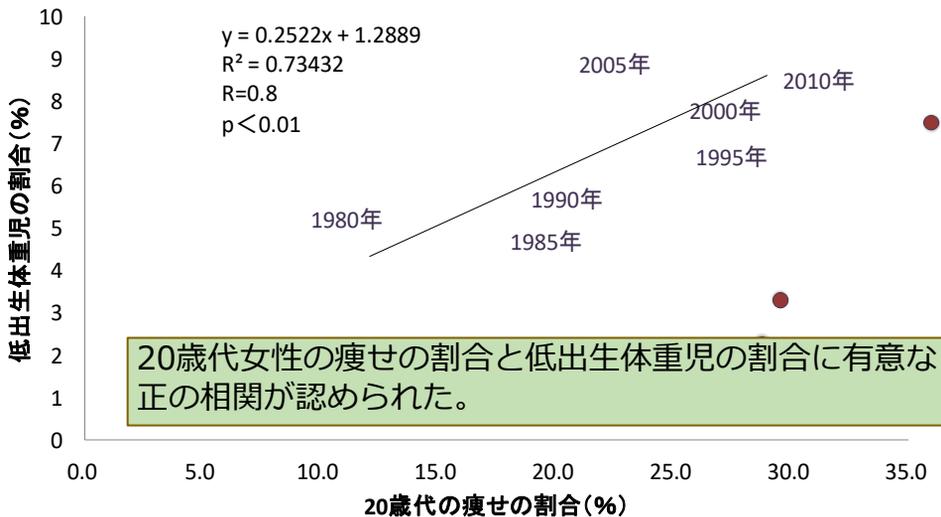
提供元: ケアネット ツイート いいね! 76 公開日: 2018/06/01

現代女性の平均基礎体温は36.5℃で、36℃未満の女性が38%もいる。こんな研究結果が5月25日～27日大阪で開催された日本抗加齢医学会で発表された。産科婦人科館出張 佐藤病院院長の佐藤雄一氏、順天堂大学医学部小児科学講座らの共同研究グループが民間の3万2000人のビッグデータを分析して明らかにした。



平均基礎体温低値群（36.0℃未満）は高値群（36.0℃以上）に比較して、朝食欠食率・月経異常の割合が高く、タンパク質摂取量・運動実施率が有意に低かった。1970年代に比較して、最低基礎体温は0.32℃低下していた。

低出生体重児と20歳代女性の痩せの割合



厚生労働省 1980年～2010年 人口動態統計・国民健康・栄養調査より作成

DOHaD Developmental Origins of Health and Disease

“成人病胎児期発症起源説”

“成人病（生活習慣病）の素因は、受精時、胎芽期、胎児期、乳児期に遺伝子と環境(栄養・ストレス・環境化学物質等)との相互関連で形成され、出生後のマイナス生活習慣の負荷で成人病が発症する。疾病はこの二段階を経て発症する。素因とはエピジェネティクス変化である。” - David Barker. 1986. -

大人になってからの病気は、胎児期や乳児期の環境・栄養が影響する可能性がある
妊娠する前から栄養状態を良くしておく必要がある



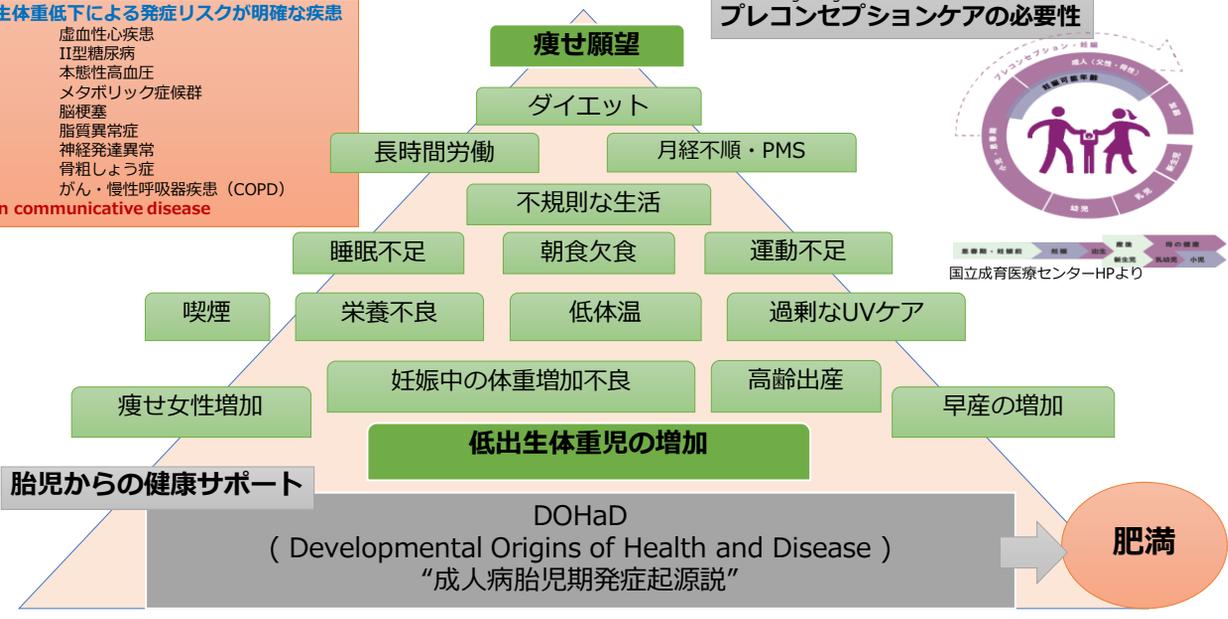
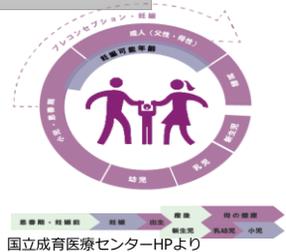
プレメタボリックドミノ

出生体重低下による発症リスクが明確な疾患

1. 虚血性心疾患
2. II型糖尿病
3. 本態性高血圧
4. メタボリック症候群
5. 脳梗塞
6. 脂質異常症
7. 神経発達異常
8. 骨粗しょう症
9. がん・慢性呼吸器疾患 (COPD)

Non communicative disease

WHO
Maximizing the gains for maternal and child health
プレコンセプションケアの必要性



不妊クリニックにおけるプレコンセプションケアの流れ

高崎ARTクリニック

<https://www.takasakiartclinic.jp/>

- 初診時
- ・プレコンセプションケアシートを使用した問診
 - ・体重測定・血圧測定
 - ・血液検査 (VitD・Zn・フェリチン・TP・HbA1c・風疹HIなど)

食事・生活・運動習慣、飲酒
タバコ、ワクチン、
子宮頸がん・乳がん検診
持病、サプリメント など

- ・初診患者全症例に管理栄養士による栄養指導
- ・患者個々に適した生活習慣に対する指導・治療
- ・3・6か月後フォロー (プレコンセプションケアシート・採血【生化・凝固・ビタミンD・亜鉛・フェリチン】)

介入が必要と判断した患者に対して

- ・1か月毎の体重測定・血圧測定
- ・定期的な管理栄養士による個別栄養指導を勧める

介入必要例

1. BMI18.5未満、25以上
2. 血圧 140/80以上
3. HbA1c5.6以上

レディースクリニックにおける プレコンセプションケア検診と生活習慣指導



詳細な問診と診察 血液検査 体組成測定 骨密度測定 カウンセリング (栄養士・看護師)

- ① 詳細な問診票 [食事・生活習慣・運動など] とPCCチェックシートの記入
- ② スタッフによる検診の流れとPCCチェックシートに沿って内容の説明
- ③ 医師による問診と診察 [超音波検査、子宮頸がん検査、感染症検査など]
- ④ 採血検査 [血算・生化学、女性ホルモン、甲状腺検査、糖尿病検査、感染症、AMH、風疹抗体価など]
- ⑤ 血圧測定 / 体組成測定 / 骨密度測定 / 糖化度測定 (AGEs) など
- ⑥ カウンセリング (食事記録や基礎体温指導、生活習慣指導など)
- ⑦ 約1ヶ月後: 検査結果とカウンセリング (次回の目標設定)
- ⑧ 必要に応じて3~6か月毎の受診を促し、検査・栄養生活指導をおこなう

フィーカレディースクリニック
<https://fika-lc.jp/>

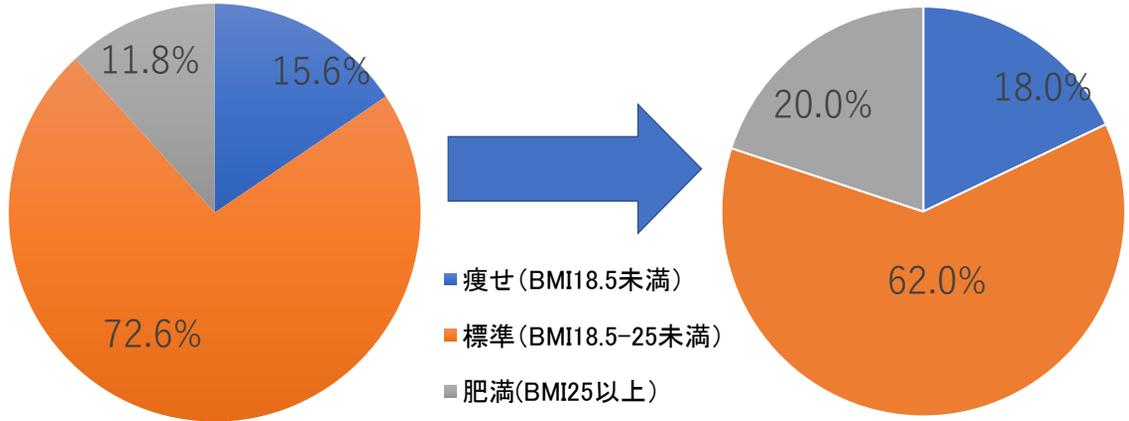
体格(BMI)判定

全体平均

21.3±3.3kg/m²

2014.1~2015.12高崎アートクリニック n=824

2018.10~2019.1 高崎アートクリニック n=100



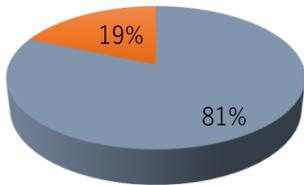
肥満・やせともに増えている

貧血・鉄欠乏者の割合

2014.1~2015.12n=824

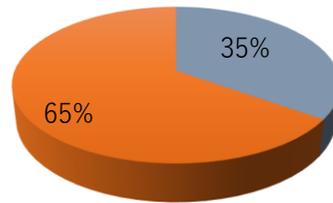
ヘモグロビン：血液中の鉄分

■ 12ng/ml以上 ■ 12ng/ml未満



フェリチン：貯蔵鉄

■ 30ng/ml以上 ■ 30ng/ml未満



低値基準：<30ng/mL

疲れやすい、肩がこる、冷え頭痛になりやすい
全身倦怠、寝起きが悪い、食欲不振
立ちくらみ、めまい、耳鳴り
注意力低下、イライラする
髪が抜ける
動悸、息切れ
湿疹がでやすい
足のしびれ、だるさ、むくみ

- 鉄欠乏の女性が多い
 - 低出産体重児・未熟児
 - 周産期死亡の危険
 - アトピー性皮膚炎
 - 喘息の発症

産後うつ：貧血だとリスク6割増

妊産婦死亡、原因は自殺が1位 102人、「産後うつ」か 成育医療センター調査

2018.9.5 22:44



平成27～28年に102人の女性が妊娠中から産後にかけて自殺しており、妊産婦死亡の原因の中で最も多いとの調査結果を国立成育医療研究センターなどのチーム



が5日、発表した。うち92人が出産後の自殺で、35歳以上や初産の女性の割合が高かった。

産後うつ、貧血だとリスク6割増 気力低下が原因に

会員限定有料記事 毎日新聞 2019年4月16日 18時05分 (最終更新 4月17日 10時06分)

社会一般 > 速報 > 社会 > 医療 > サイエンス >

産後にうつを発症するリスクが、貧血がない女性と比べある女性は約6割も増えるとする調査結果を国立成育医療研究センターのチームがまとめた。貧血になると全身の倦怠（けんたい）感や疲れが取れにくくなり、気力が低下するためとみられる。妊産婦死亡のうち、最も多い自殺の原因の一つがうつ病とされており、チームは「貧血治療で産後うつの発症を抑えられる可能性がある」と指摘する。

妊娠中後期・産褥期における貧血は産後鬱の発症に影響を及ぼすか
前田ら 国立成育医療センター 第71回日本産婦人科学会学術集会より

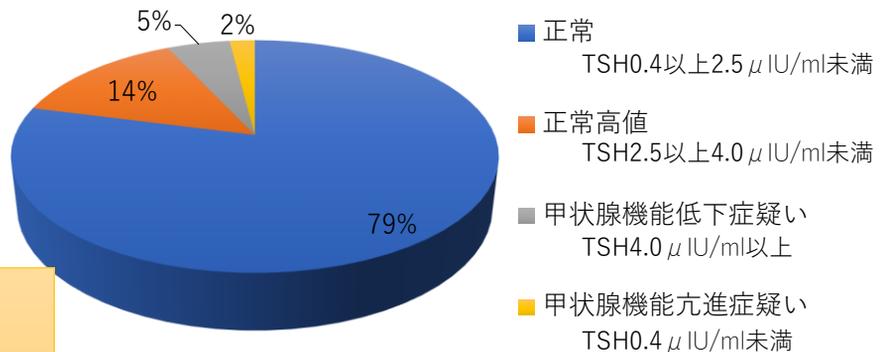
脳内の平穏・睡眠・やる気に必要な栄養素

一般社団法人 オーソモレキュラー栄養医学研究所



甲状腺機能(TSH)検査

2014.1~2015.12 n=824

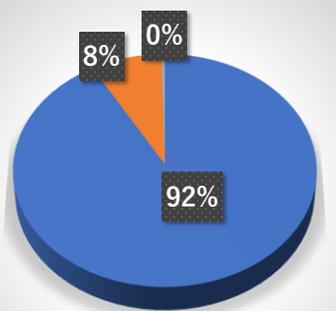


軽度甲状腺機能低下
妊娠率・流産率に影響
橋本病
海藻類の摂取
タンパク質・エネルギー不足
亜鉛不足

5人に1人が甲状腺機能異常の可能性

HbA1cの高値者の割合

2014.1~2017.12 n=2200



■ 正常群 ■ 正常高値群 ■ DM群

	症例数	平均年齢
正常値群 (HbA1c < 5.6)	2017例 (91.7%)	36.0 ± 4.7
正常高値群 (5.6 ≤ HbA1c < 6.5)	174例 (7.9%)	37.7 ± 4.8
DM群 (6.5 ≤ HbA1c)	9例 (0.4%)	37.9 ± 4.4

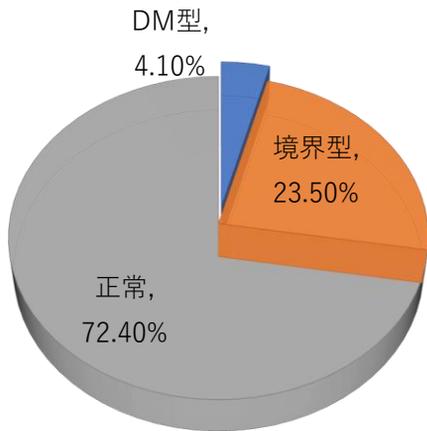
p < 0.01

5.6 ≤ HbA1c < 6.0 : 要注意 6.0 ≤ HbA1c < 6.5 : DM否定できず

正常高値群に75gOGTTを施行

正常高値群 ($5.6 \leq \text{HbA1c} < 6.5$) で

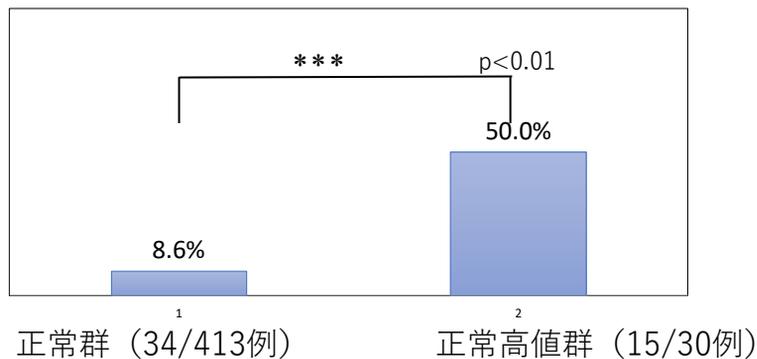
75gOGTTを施行した症例 : 98例/174例



DM (糖尿病) 型 : 4例 (4.1%)
 境界型 : 23例 (23.5%)
 正常型 : 71例 (72.4%)

GDM妊娠糖尿病発症率

	妊娠症例数	GDM発症数 (率)
正常値群 ($\text{HbA1c} < 5.6$)	413	34(8.6%)
正常高値群 ($5.6 \leq \text{HbA1c} < 6.5$)	30	15(50%)



妊娠症例の周産期予後

	HDP率 妊娠高血圧症	帝王切開率	HFD率 (heavy for date)
正常高値群 ($5.6 \leq \text{HbA}_{1c} < 6.5$)	10.0% (3/30例)	40.0% (12/30例)	20.0% (6/30例)
Control群	2.07% (95/4579)	22.5% (1029/4579)	2.8% (128/4579)

同時期に当病院で分娩した症例をcontrol群とした。

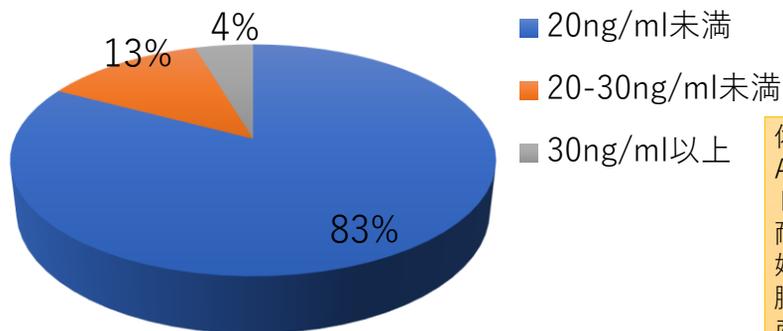
この結果は第35回日本糖尿病・妊娠学会年次学術集會にて報告

ビタミンD

2019.1~2019.6 n=173

25OHビタミンD濃度

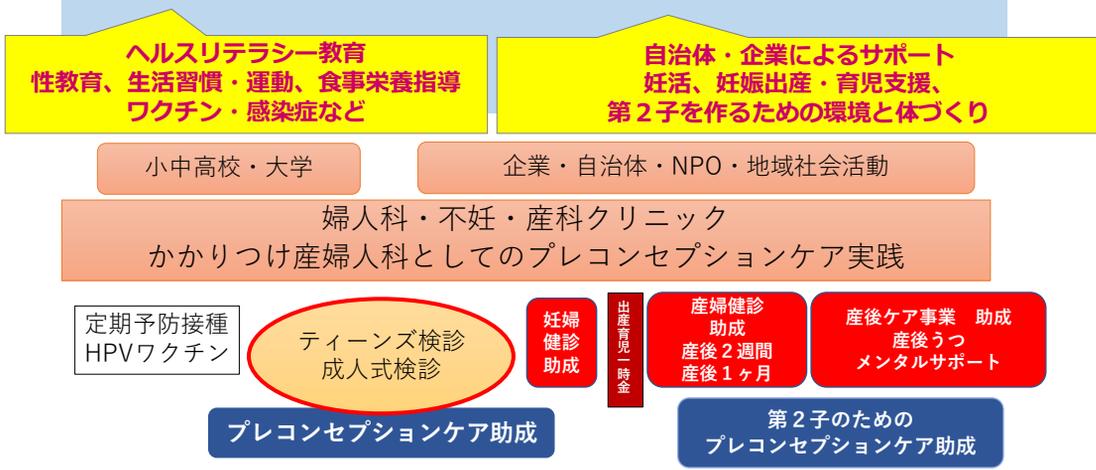
平均 15.04 ± 8.40



- 20ng/mL未満：欠乏症
- 20~30ng/mL：不足状態

体外受精の妊娠率低下
AMHの低下
II型糖尿病、妊娠糖尿病（GDM）
耐糖能低下
妊娠高血圧症候群
臍感染症（早産の一要因）
産褥感染症、深部静脈血栓症、
妊娠期鬱症状
免疫機能にかかわる
インフルエンザ、コロナ感染
骨の成長
くる病

継ぎ目のない健康教育とサポート体制構築が必要



まとめ

社会変化による女性の健康度の低下
 やせ、肥満、運動不足、朝食欠食、低体温
 婦人科疾患の増加、不妊症の増加、低出生体重児の増加
 ヘルスリテラシー教育の不足と重要性



労働力の低下、経済損失、妊娠力の低下、健康な次世代創出への課題

プレコンセプションケアの実践に際して

- 学校教育での、リプロダクティブヘルスリテラシー教育の充実
 - 現状の性教育を拡充
- 企業における健康経営を通じて女性の健康課題に対応
 - 婦人科医と企業における健康啓発
- かかりつけ産婦人科医として成育過程をサポート
- 政府・自治体へプレコンセプションケアの充実への働きかけ