

女性の健康支援 プレコンセプションケアとは

成育医療研究センター
母性内科
荒田 尚子



1

Conceive（コンシーブ）＝『抱く』『宿る』

プレコンセプションケアとは、女性やカップルに将来の妊娠のための健康管理を提供すること

プレコンセプションケアの目的

- プレコンセプションケアによって若い世代の男女の健康を増進し、より質の高い生活を送ること
- 若い世代の男女が将来より健康になること
- より健全な妊娠・出産のチャンスを増やし、次世代の子どもたちをより健康にすること

Preconception Health and Health Care
Centers for Disease Control and Prevention

若い男女がより健康になって輝き続けるために
＝広い意味での「プレコンセプションケア」が必要

なぜプレコンセプションケアが必要なのか？

🌸 妊娠・出産の問題は赤ちゃんその後の健康状態に影響する。 (母子保健の主たる統計平成30年度発行 2018 ; ICBD SR 日本支部 2018)

- ✓ 5.7%の赤ちゃんが早産で生まれ、
- ✓ 9.4%は低出生体重（2500g未満）で生まれ、
- ✓ 周産期死亡（満22週～生後1週未満の赤ちゃんの死亡）の34.6%が母体の病態による影響、あるいは母体の妊娠合併症による影響が原因である。
- ✓ 2-3%は先天異常（構造の異常）をもって生まれている。

🌸 妊娠前からもっている母体のリスク因子が妊娠・出産・赤ちゃんの健康に影響する。

- ✓ 催奇形性のある感染症や薬剤の使用、
- ✓ 肥満やややせ
- ✓ タバコ
- ✓ アルコール
- ✓ 妊娠前からの医学的に問題となる状態（糖尿病、甲状腺機能異常、高血圧症など）
- ✓ 葉酸摂取不足

3

世界のプレコンセプションケア

米国（CDC, 2006）	WHO(2012)
定義 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	定義 妊娠前の女性とカップル に 医学的・行動学的・社会的 な保健介入を行うこと
目的 ● 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アウトカムを改善する	● 対象者の健康状態を改善する ● 母子健康アウトカムに影響しうる行動や個人的・環境要因を減らす ● 短期的・長期的母子健康アウトカムを改善する



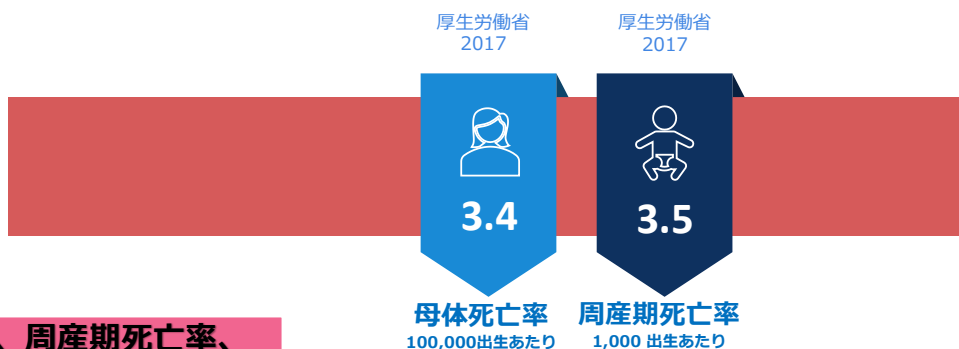
プレコンセプションケアが有効な妊娠へのリスク因子

MMWR Recommendation and Reports, 55(RR06); 1-23, 2006

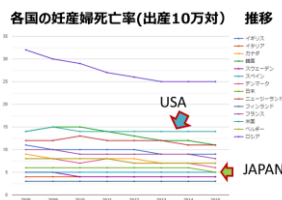
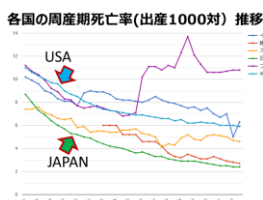
- イソトレチノイン（ビタミンA誘導体）**：イソトレチノインの妊娠中の産瘤の治療への使用は流産と先天異常の原因になる。この薬物の使用する妊娠可能年齢女性は無計画な妊娠を避けるために効果的な避妊を強いる必要がある。
- 飲酒**：妊娠中に飲酒の安全といわれる時期はない。そして女性が妊娠しているかどうか妊娠記する前の早期に危険は起こりうる。胎児アルコール症候群と他のアルコールに関連した先天異常は受胎前にアルコールをやめることで防ぐことができる。
- 抗けいれん薬**：ある抗けいれん薬（例、バルプロ酸）の催奇形性は知られている。受胎前に、これらの薬剤を内服していて妊娠を考えている女性はこれらの薬剤の量をより減量されるべきであることを多くの指針が推奨している。
- 糖尿病**：1型、2型糖尿病女性の児の先天異常の頻度は3から4倍増加しているが、糖尿病の適切な治療でそのリスクは減少する。
- 葉酸欠乏**：葉酸を含む日々のビタミンのサプリメントによって神経管欠損の頻度が2/3に減少することが報告されている。
- B型肝炎**：B型肝炎ウイルスに罹患するリスクのある男性・女性はワクチン接種が推奨されている。妊娠可能年齢女性におけるB型肝炎ウイルスの感染を防ぐことは児への感染伝播を予防し、感染の結果肝不全や肝臓、肝硬変などの移行リスクを減らすことができる。
- HIV/AIDS**：もしHIV感染が受胎前にわかった場合、抗ウイルス薬治療をすぐに行うことで、女性（またはカップル）に母体―児感染を防げる可能性があるという情報を与える。
- 甲状腺機能低下症**：甲状腺機能低下症の治療に必要なレボチロキシン量は妊娠早期に増加する。レボチロキシン量を適切に調整する必要がある。
- 母体のフェニルケトン尿症（PKU）**：乳児期にPKUと診断された女性は発達遅延の新生児/乳児を出産するリスクが増加する。しかしながら、この悪影響は母体が低フェニルアラニン食を徹底することで防ぐことが可能である。
- 風疹抗体陰性**：風疹ワクチンを行うことで抗体陽性となり先天性風疹症候群を予防できる。
- 肥満**：母体肥満に関連した周産期転帰への悪影響は神経管異常、早産、糖尿病、帝王切開、高血圧および血栓塞栓症がある。妊娠前に減量することがこれらのリスクを軽減する。妊娠前の適切な減量と栄養摂取がこれらのリスクを減らす。
- 経口抗凝固薬**：ワファリンは血液凝固をコントロールするために使用されるが、催奇形因子として知られている。妊娠早期のワファリンへの曝露を避けるために、妊娠の成立前（と同時に）他の催奇形性のない抗凝固薬へ変更する。
- 性感染症**：クラミジア・トリコモナスと淋菌は子宮外妊娠、不妊、慢性下腹部痛と強く関連している。妊娠中の性感染症は胎児死亡やわずかながら運動や発達障害、視力障害と関連している。初期のスクリーニングと治療がこれらの副作用を予防できる。
- 喫煙**：早産、低出生体重児、その他の周産期異常と母体の妊娠中の喫煙は関連している。女性が妊娠前か妊娠早期に禁煙すればこれらは予防できる。妊娠中の喫煙依存女性のたった20%しかうまく禁煙できていないことから、妊娠前に禁煙することが推奨されている。

プレコンセプションケアに関する日本の状況

Perinatal Outcomes

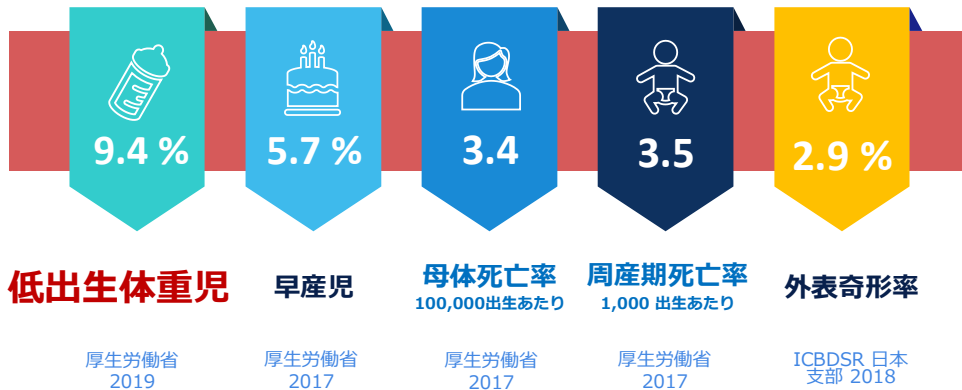


世界は、周産期死亡率、
妊産婦死亡率の改善のた
めにプレコンセプション
ケアに力をいれてきた!!



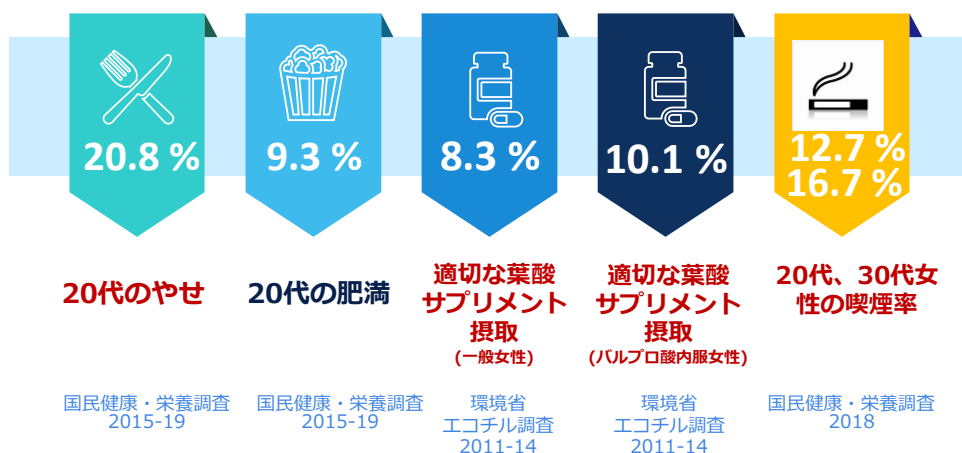
プレコンセプションケアに関する日本の状況

Perinatal Outcomes



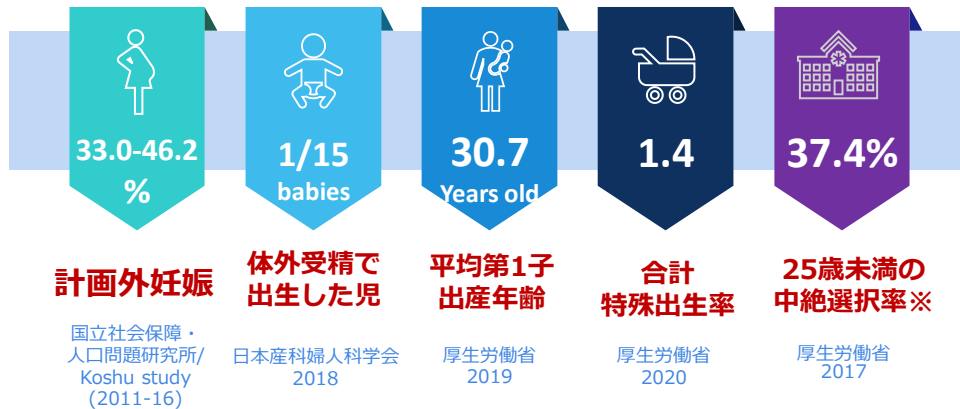
プレコンセプションケアに関する日本の状況

Status of women before Pregnancy



プレコンセプションケアに関する日本の状況

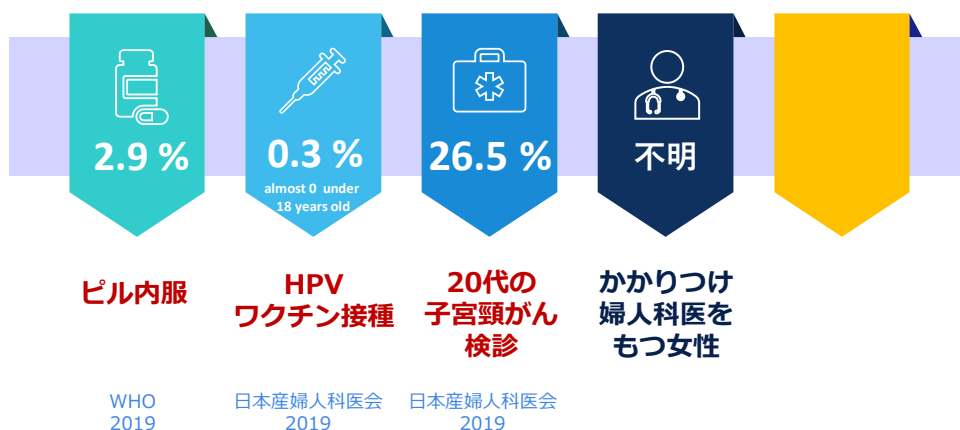
Current Status related to Pregnancy



※ (人口妊娠中絶数/人口妊娠中絶数+出生数) × 100%

プレコンセプションケアに関する日本の状況

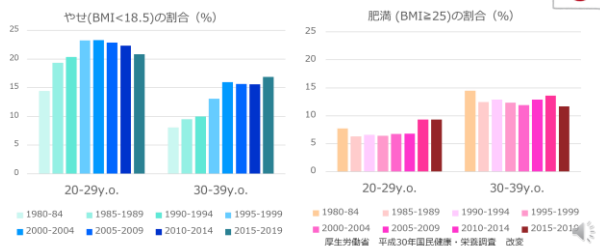
Current Status related to OB/GY



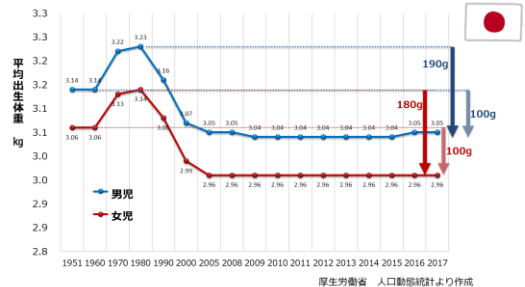
なぜ日本でプレコンセプションケアが必要なのか？

- 若い女性の低栄養や低活動性によるやせの増加（約2割）→低出生体重児の増加や将来に起こりうる児の健康問題の懸念
- 若い女性の肥満も約1割→妊娠合併症の増加、世代を超えた肥満に起因する疾病の継承

女性では若い世代の「やせ」は増加、20歳代ではこの10年やや減る傾向、20歳代の肥満はこの10年やや増加か



日本で生まれる赤ちゃんの体重は、親世代から180~190g、祖父母世代から100g減っている



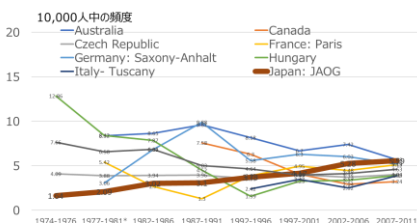
11

なぜ日本でプレコンセプションケアが必要なのか？

- 性と生殖に関する教育の国際標準への未到達→低いヘルスリタラシー
- ✓ 葉酸摂取率（適切なサプリ摂取は8.3%）

- 葉酸は水溶性のビタミンB群の一種で、細胞の増殖や成長のために不可欠なビタミン
- 妊娠前からの積極的な葉酸摂取は、二分脊椎等の胎児神経管閉鎖障害の発症リスクを低減する
- 食品からの葉酸摂取に加えて、いわゆる栄養補助食品から1日0.4mgの葉酸の摂取をすれば、神経管閉鎖障害の発症リスクが低減することが期待出来る（2000年厚生省からの通達）

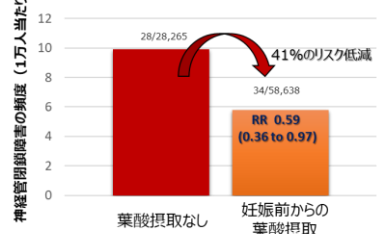
各国の二分脊椎発生率の推移



INTERNATIONAL CLEARINGHOUSE FOR BIRTH DEFECTS SURVEILLANCE AND RESEARCH Annual Report 2014

妊娠を計画している女性を対象とした介入研究
毎日0.4mgの葉酸の錠剤を妊娠3か月まで毎日服用

中国南部



Berry RJ, et al., Prevention of neural-tube defects with folic acid in China. China-U.S. Collaborative Project for Neural Tube Defect Prevention. N Engl J Med 1999, 341(20): 1485-90.

葉酸の妊娠前からの摂取を行うことで、8.27から5.24へ（有意差なし）→2018年エコチル調査から→
Nishigori H, Congenital Anomalies59: 110-117, 2019

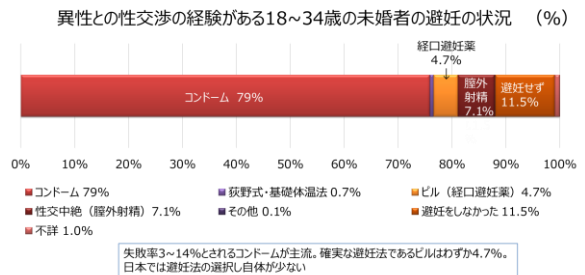
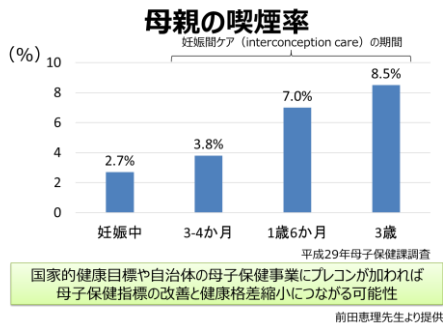
↓
1年に80万人出生とすると、年間242人の神経管閉鎖障害合併を減らせるかもしれない！

未然に防ぐことの可能と考えられる先天異常予防対策を行うことを迷うべきではない（葉酸サプリ、風疹ワクチン、高血糖など）

なぜ日本でプレコンセプションケアが必要なのか？

■性と生殖に関する教育の国際標準への未到達⇒低いヘルスリタラシー

- ✓ 葉酸摂取率（適切なサプリ摂取は8.3%）
- ✓ ワクチン接種率・がん検診率の低さ
- ✓ 女性の月経にまつわる諸健康問題⇒ QOLの低下、生産性の低下、疾病罹患率の増加、不妊、ピル内服率の低さ
- ✓ 女性の健康は女性自身で守る意識の低さ：特に避妊や性感染症に対して
- ✓ 子宮頸がん予防ワクチン接種の積極的な接種勧奨の一時差し控え
- ✓ 妊娠前、妊娠中、産後の女性の高喫煙率



なぜ日本でプレコンセプションケアが必要なのか？

■妊娠が若い世代にとってネガティブワードとなりつつある。重荷？

- ✓ 望まぬ妊娠⇒人工中絶、児童虐待、DV
- ✓ 望まぬ拳児⇒少子化
- ✓ 望まぬ不妊⇒妊娠高齢化に伴う不妊治療数増加
特にART実施数の増加（世界第1位）、生産性の低下、疾病罹患率の増加、不妊、ピル内服率の低さ
⇒ 経済的損失(キャリアの中断、生産性低下、医療費の高騰など) 女性のQOL低下

■経済格差、教育格差、地域格差

■少子・高齢化

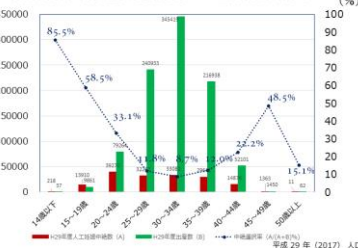
日本人での異性間での性交経験のないひとの割合 (%)

男女とも18歳～24歳では2002年以降増加、女性では35～39歳で増加

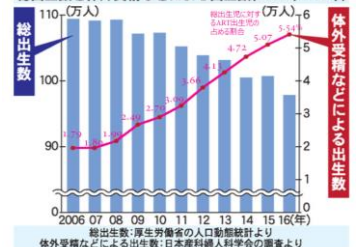


年齢別人工妊娠中絶数(B)と出生数(A)、および中絶選択率 (B/(A+B)) (%)

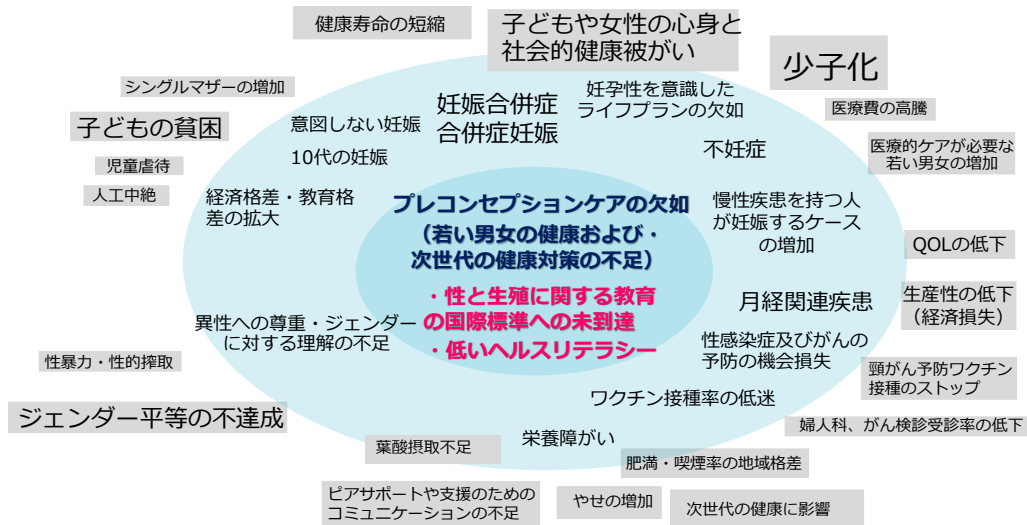
特に若年層が中絶を選択する率が高い⇒“望まぬ妊娠”が多い



総出生数と体外受精などによる出生数(2006年～16年)



なぜ日本でプレコンセプションケアが必要なのか？



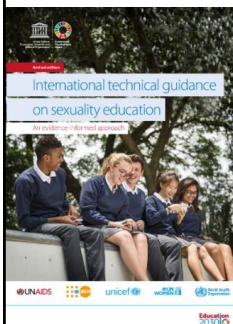
15



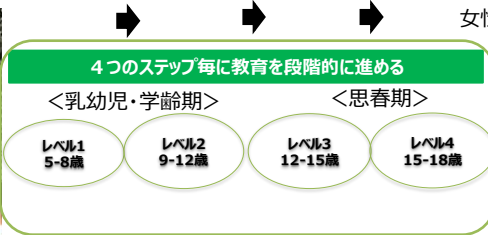
包括的性教育は8つの教育内容を4つのステップ毎にスパイラルに進めることで子どもや若者の健康、ウェルビーイングおよび尊厳を実現する



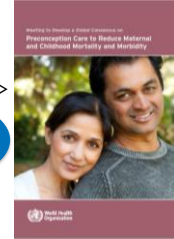
ユネスコ「国際セクシュアリティ教育ガイダンス2018改訂版」



ユネスコ「国際セクシュアリティ教育ガイダンス2018改訂版」



プレコンセプションケア WHO 2012



<8つの内容>

- 1: 人間関係
- 2: 価値・権利・文化・セクシュアリティ
- 3: ジェンダーの理解★
- 4: 暴力と安全の確保★
- 5: 健康と幸福のためのスキル
- 6: 人間のからだと発達
- 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

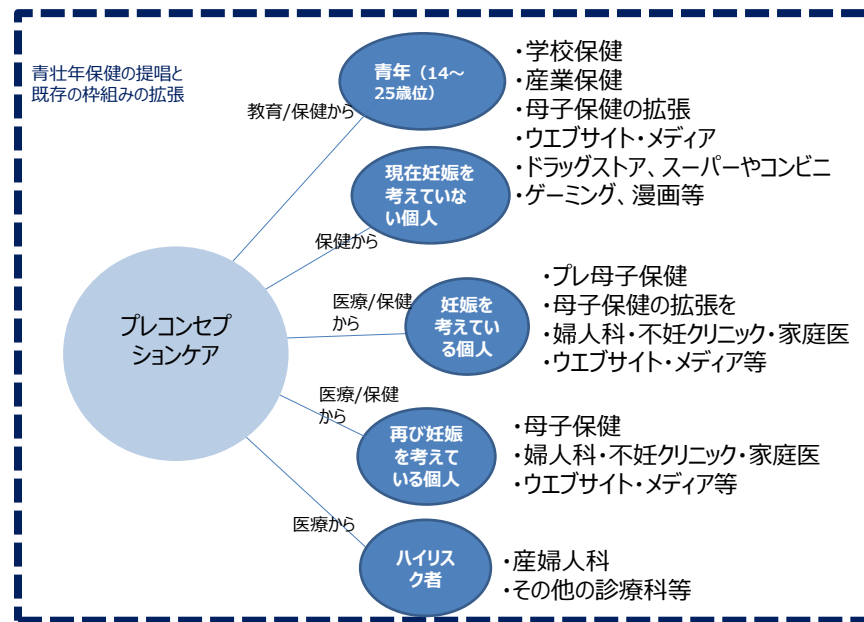
包括的性教育 (CSE)は 子ども、若者の健康と幸福 (Well Being)、尊厳を実現する

プレコンセプションケアは、青少年、成人女性および男性の健康と幸福 (Well Being)を増し、その後の妊娠と子供の健康転帰を改善する

各国のプレコンセプションケア

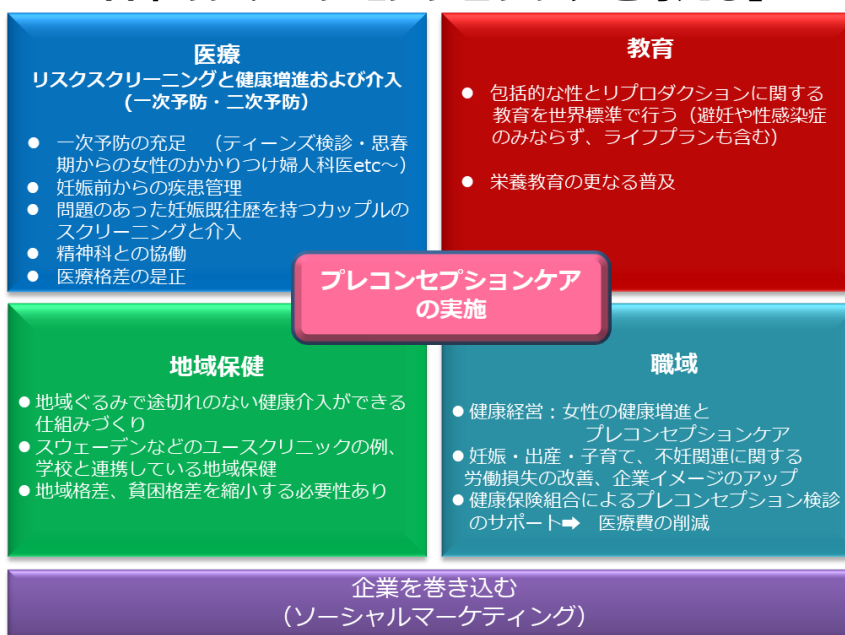
米国 (CDC, 2006)	WHO(2012)	日本のプレコンセプションケアを考える会案, 2019/10月※
定義 女性の健康と妊娠転帰に対する 医学的・行動的・社会的 リスクを、予防と管理を通じて特定・修正することを目的とした一連の介入	定義 妊娠前の女性とカップルに 医学的・行動学的・社会的 な保健介入を行うこと	定義 前思春期から生殖可能年齢にある すべての人々の身体的、心理的および社会的な健康の保持および増進
目的 ● 受胎前の生殖年齢の女性の健康を促進し、 ● それによって妊娠関連のアウトカムを改善する	目的 ● 対象者の健康状態を改善する ● 母子健康アウトカムに影響しうる行動や個人的・環境要因を減らす ● 短期的・長期的母子健康アウトカムを改善する	目的 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する
		※令和元年厚労科学研究班女性の健康増進（代表研究者：荒田尚子） プレコンセプションケアを考える会案 ✓ 海外では母子保健の一部として、 ✓ 日本では青壮年保健の一部としてプレコンセプションケアを考えるべき

日本版プレコンセプションケア 対象者とケア提供の場



19

「日本のプレコンセプションケアを考える」



成育医療研究センタープレコンセプションケアセンターウェブサイト内に報告サイトあり



令和元年度厚生労働科学研究費「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」研究班報告書

プレコンセプションヘルスの普及に向けた 国民の健康づくり運動計画における指標案

1. 妊娠前の妊婦の喫煙率
2. 妊娠前の妊婦の飲酒率
3. 妊娠前に健康な体重であった母親の割合
4. 妊娠の1か月以上前から葉酸（毎日400 μ g以上）を強化食品またはサプリメントから取っていた妊婦の割合
5. 計画外妊娠の割合
6. 前回出産から18カ月以内の妊娠の割合
7. HPV予防接種者の割合
8. 妊娠前にプレコンセプションケアを受けた母親の割合
9. かかりつけ産婦人科医を持つ女性の割合
10. 不妊に悩む男女の割合

令和2年度厚生労働科学研究費「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」研究班 前田恵理先生 より

21

包括的プレコンセプションケアを行うべき→ プレコンセプションケア チェックシート ～もっとすてきな自分に、そして未来の家族のために～

もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから初めて、1つずつチェック項目を増やしていきましょう。

- | | |
|---|--|
| ☐ 適正体重をキープしよう。 | ☐ 危険ドラッグを使用しない。 |
| ☐ 禁煙する。受動喫煙を避ける。 | ☐ 有害な薬品を避ける。 |
| ☐ アルコールを控える。 | ☐ 生活習慣病をチェックしよう。
（血圧・糖尿病・検尿など） |
| ☐ バランスの良い食事をこころがける。 | ☐ がんのチェックをしよう。
（乳がん・子宮頸がんなど） |
| ☐ 食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取しよう。 | ☐ 頸がんワクチンを若いうちにうとう。 |
| ☐ 150分/週運動しよう。こころもからだも活発に。 | ☐ 持病と妊娠について知ろう。
（薬の内服についてなど） |
| ☐ ストレスをためこまない。 | ☐ 家族の病気を知っておこう。 |
| ☐ 感染症から自分を守る。
（風疹・B型/C型肝炎・性感染症など） | ☐ 歯のケアをしよう。 |
| ☐ ワクチン接種をしよう。
（風疹・インフルエンザなど） | ☐ かかりつけの婦人科医をつくろう。 |
| | ☒ 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。 |



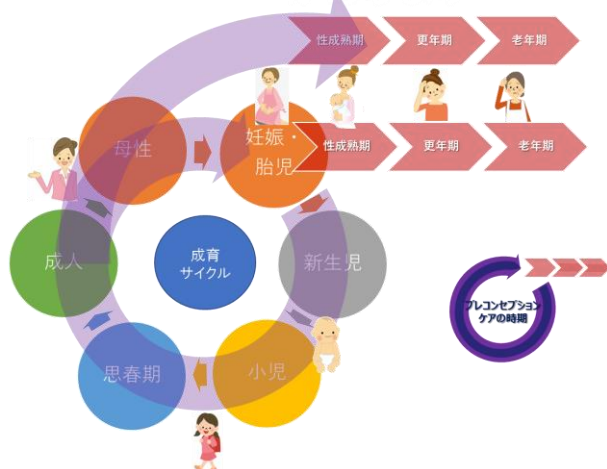
成育医療研究センタープレコンセプションセンターウェブサイトより

国際産婦人科連合（FIGO）の青年、プレコンセプション、そして母体の栄養に関する推奨：“Think Nutrition First（まず栄養を考えよう）”

- ✓ 女性の栄養が自分自身や将来の子どもたちに与える影響についての認識を高めよう
- ✓ 世界的な健康目標を達成するための重要な要素として、母親の栄養不良と子供たちの将来の非感染性疾患（NCD）のリスク増加の関連性へより大きな注意を払おう
- ✓ 思春期の少女と生殖年齢の女性の栄養を改善するために行動しよう
- ✓ 特に青年、少女、若い女性の栄養教育を改善するための公衆衛生対策を行おう
- ✓ 健康な妊娠と健康な子供のための計画と準備を支援するために、性成熟期の女性のためのプレコンセプションサービスへのアクセスをより強化しよう

Int J Gynecol Obstet 2015;131(Suppl 4):S213-254

～命の誕生から次の命へのバトンタッチまで～ 女性のライフサイクルには次世代に健康をつなぐ機会 があります



～命の誕生から次の命へのバトンタッチまで～
女性のライフサイクルには次世代に健康をつなぐ機会
があります



～命の誕生から次の命へのバトンタッチまで～
女性のライフサイクルには次世代に健康をつなぐ機会
があります



日本の「プレコンセプションケア」を考える

- わが国の特有の諸問題から、「前思春期から若い世代に対する国際標準の性と生殖に関する教育」の必要性があり、プレコンセプションケアで補強する。

包括的性教育の必要性→健康教育の基本である！

- 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、社会的な健康の保持および増進」と定義し、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および増進を図り、国民全体の健康を向上することを目的とすることを提案。誰ひとりとり残さないこと。

青壮年保健としてのプレコンセプションケアを実施する！

- プレコンセプションケアを広めるためには、教育・医療・地域保健・職域・企業・若い世代など多種の関連団体および個人で議論し、提案・実施することが重要である。

社会全体を巻き込む必要性がある！

- “Think Nutrition First” 日本も例外ではない。自身の将来、未来の子どもたちの将来を考える。

青壮年の栄養を考える！

- プレコンセプションケアの法的根拠を確立する。国民の健康づくり運動計画にプレコンセプションケアの指標を入れる。

プレコンセプションケアを成育基本法に基づいて確立する！

なぜプレコンセプションケア？

若者がより健康になって輝き続けること

♥ **現在の自身の健康：今輝くために**

♥ **将来の自身の健康：人生100年時代、将来に備えて**

♥ **将来の子どもの健康：将来の子どもたちのために**



ご清聴ありがとうございました。
arata-n@ncchd.go.jp

国立成育医療研究センター



プレコンセプションケアセンター
preconception care center



～もっとすてきな自分に そして未来の家族のために～

「プレコンセプションケアセンター」で検索
HPもご覧ください



「誰一人取り残さない」すべての若い男女に健康を