道民の健康情報

すべての男女に知ってほしい、今から始める「プレコンセプションケア」
～未来の自分と大切な人のために～

岩見沢市立総合病院　助産師4階西病棟 師長　瀬戸　美千代

「プレコンセプションケア」という言葉を聞いたことがありますか?これは「プレ(前の)」「コンセプション(受胎・妊娠)」、つまり「妊娠前のヘルスケア」を意味する、新しい健康の考え方です。「今すぐ妊娠を予定している人」や「女性だけ」のものでも、単に「妊活」を指す言葉でもありません。将来、健やかな赤ちゃんと出会うために、そして何より「自分らしく、健康に生きる」ために、今から自分の心と体に向き合い、整えておくことを指します。将来子どもが欲しいと考えている方はもちろん、今はまだ妊娠を考えていない方、特定のパートナーがいない方、そして10代の思春期の方まで、「すべての男女」が対象です。

なぜ、すべての男女が対象なのでしょうか。理由は大きく2つあります。1つ目は、健やかな妊娠・出産には女性だけでなく男性の健康も深く関係しているからです。2つ目は、妊娠する前の栄養状態や生活習慣が、未来の赤ちゃんの健康リスクを減らすことにつながるからです。例えば、

- 自分の適正体重を知る
- 朝食をしっかり食べ、食事のバランスを見直す
- 睡眠を十分にとり、ストレスを溜め込まない
- 必要なワクチン接種や健診を受ける

こうした日々の小さな積み重ねのすべてが、プレコンセプションケアのはじまりです。未来の自分といつか出会うかもしれない新しい命への最高の贈り物になります。そして、パートナーやご家族、地域全体でこの知識を共有し、若い世代を温かくサポートしていくことが、新しい命を育むための大きな力になります。

未来の自分の健康のため、そして、いつか出会うかもしれない大切な人のために、まずは自分の体と心に向き合い、今できることから始めてみませんか?

【参考文献】

はじめよう プレコンセプションケア - こども家庭庁
(https://precon.cfa.go.jp/)
プレコンセプションケア - 保健福祉部子ども政策局
(https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kms/242067.html)

