

知っていますか？ プレコンセプションケア



将来子どもを持つ・持たないの選択にかかわらず、18歳以上のすべての人が
『今の心と体をベストコンディションに保つ』ためのヘルスケアです。



Action ①：自分のからだところのサインを見逃さない

- ☐ 薬が効かないほどの強い月経痛がある
- ☐ 月経周期が「24日以下」または「38日以上」である
- ☐ 月経の持続日数が「2日以内」または「8日以上」である
- ☐ ナプキンを1〜2時間ごとに交換するほど経血量が多い
- ☐ 生理前などに感情のコントロールができなくなる

1つでも当てはまる場合は…

かかりつけの婦人科医に
相談しましょう。

Action ②：毎日の生活習慣をリセットする



栄養と食事

主食・副菜・主菜・乳製品・果物のバランス。将来の妊娠を意識する場合は、食事（いちご、枝豆等）＋サプリメント等で1日400 μ gの葉酸を摂取。



運動

少し息がはずむ運動を週に150分程度（目安：1日60分以上・8,000歩以上）、または週2〜3日の筋トレ。



睡眠とストレス

質の良い睡眠の確保。
ストレスを溜め込まず、心身を回復させる。



有害物質の排除

完全禁煙（受動喫煙も回避）。
アルコールを控える（妊娠時は禁酒）。
危険な薬品を避ける。

Action ③：医学的チェックで未来の自分を守る

健康診断とがん検診

一般的な健診（血圧・糖尿病・検尿など）。

20歳以上の女性は2年に1回の子宮頸がん検診。日頃からの乳がんセルフチェック。

感染症とワクチン

風疹、B型・C型肝炎、性感染症（STD）から身を守る。

風疹、インフルエンザ、HPV（子宮頸がん予防）のワクチン接種状況の確認。

医療とのつながり

困ったときに相談できる「かかりつけの婦人科医」をつくる。

持病がある場合、薬の内服と妊娠への影響を主治医と事前相談する。

Action ④：基礎体温で自分のバイオリズムを可視化する



排卵の有無、ホルモンバランスの確認



妊娠しやすい時期がわかる



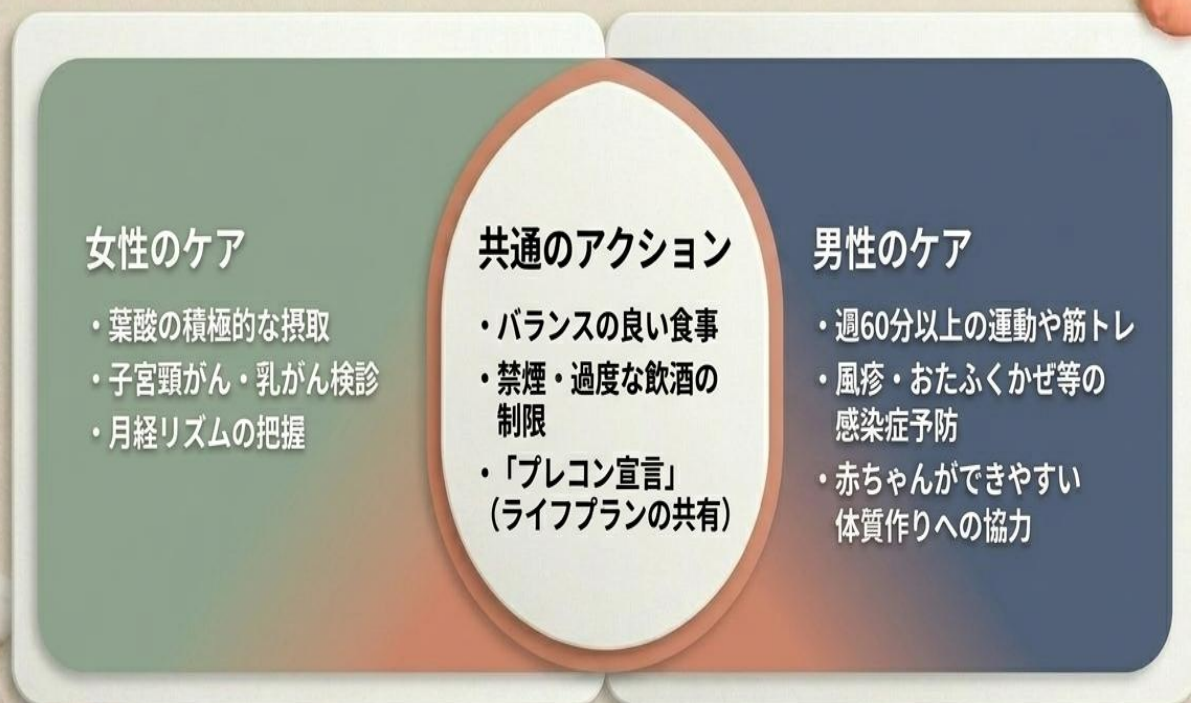
次の月経予定日がわかる



測定方法

朝、起床後すぐに「寝たままの状態」で、婦人体温計を「舌の裏側の付け根」に当てて測定。記録を婦人科医に見せることで、よりの確かなアドバイスが得られます。

Action ⑤：パートナーと共にライフプランをデザインする



プレコンセプションケアは、自分らしい豊かな人生への投資



人生100年時代。まずは基礎体温を測ることや、生活習慣の振り返りなど、できることから始めましょう。

あなたも今日から、未来のための「プレコン宣言」を。