

～プレコンセプションケアで重要なセルフケアについて～

プレコンセプションケアは、自分の身体をきちんと知るところから始まります。健康的な心身とは何かを考え、必要な正しい知識をもとに健康的な生活習慣を身につけることが重要です。適正な栄養管理、体重管理、運動習慣、生活習慣を心掛けていきましょう。

① 栄養管理

健康的な体づくりは、何よりもまずは栄養管理から始まります。日頃から栄養バランスのとれた食生活をこころがけ、自ら健康管理を行うことは大切なことです。

👉 マルチビタミンをはじめ、鉄分、カルシウム、良質なたんぱく質などしっかりと摂取し、日頃から栄養の質に注意し、妊娠前から補充をしていきましょう。

👉 赤ちゃんにとって必須な栄養素はさまざまなものがありますが、特に**葉酸**は赤血球の形成やDNAの合成、赤ちゃんの神経発達に関与するといわれており、**妊娠前から積極的に摂取することにより、二分脊椎などの開放性神経管障害の発症を予防することが明らかになっています。**

② 適正体重

適正体重を知るにはBMI(Body Mass Index: 肥満度を表す指数)について知ることから始まります。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) を計算してみましょう。

BMI < 18.5	低体重(やせ)
18.5 ≤ BMI < 25.0	普通体重(適正) ← ここが適正体重!
25.0 ≤ BMI < 30.0	肥満(1度)
30.0 ≤ BMI < 35.0	肥満(2度)
35.0 ≤ BMI < 40.0	肥満(3度)
40.0 ≤ BMI	肥満(4度)

* 日本肥満学会判定基準

ご自身のBMIは適正体重範囲内に入っていましたか？

妊娠前の体重はやせすぎでも、太りすぎでも赤ちゃんや妊娠経過に一定程度影響をおよぼす可能性があります。

👉 **妊娠前のやせ**: 赤ちゃんが小さく生まれたり(低出生体重)、将来生活習慣病にかかるリスクが上昇したりする可能性があります。妊娠前の環境、おなかの中の環境が赤ちゃんの将来に影響をしていきます(DOHaD 仮説)。日本では特に若い世代でやせの方が急増しており、低出生体重児が増えているといわれています。

👉 **妊娠前の肥満**: 標準体重の方に比べて妊娠中に血圧があがりやすい(妊娠高血圧症候群)、妊娠糖尿病になりやすい、巨大児(4000g以上)のお子さんが生まれやすいなどのリスクがあります。また、生まれた赤ちゃんが何らかの治療を行うために新生児集中治療室に滞在するリスクが高いなど、主に妊娠期・赤ちゃんの合併症が起きやすいのが特徴です。

適度な運動、バランスのとれた食事で妊娠前より体重管理を意識していきましょう。適度な運動は筋肉量を維持させ、心身のバランスを健康的に保ちます。1週間に150分程度、息が上がるが会話ができる程度の運動をこころがけましょう。(※持病があり運動制限が必要な方は個別にご相談)

ください。)

③ 血圧管理・体調管理・健診

定期的な健康診断を受けましょう。

👉ご自身の普段の血圧を把握していますか？病院などの診察室で測定した場合、上の血圧(収縮期血圧)/下の血圧(拡張期血圧)のどちらか一方でも **140/90mmHg 以上**であれば**高血圧**と診断されます。(下図:https://www.jpnsnsh.jp/data/jsh2019_gen.pdf)

血圧値の分類 (成人血圧, 単位はmmHg)

分類	診察室血圧		家庭血圧	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ <80	<115	かつ <75
正常高値血圧	120-129	かつ <80	115-124	かつ <75
高値血圧	130-139	かつ/または 80-89	125-134	かつ/または 75-84
I度高血圧	140-159	かつ/または 90-99	135-144	かつ/または 85-89
II度高血圧	160-179	かつ/または 100-109	145-159	かつ/または 90-99
III度高血圧	≥180	かつ/または ≥110	≥160	かつ/または ≥100
(孤立性) 収縮期高血圧	≥140	かつ <90	≥135	かつ <85

*高血圧治療ガイドライン 2019 年より抜粋
妊娠前から血圧が高いと、妊娠中に血圧が上昇(妊娠高血圧症候群)し、早産や赤ちゃんが小さく育つ(胎児発育不全)ことがあります。治療が必要な高血圧の場合ははやめにかかりつけ医にご相談ください。

👉重たい生理、生理不順、不正出血、様子をみていませんか？痛みや不調があったら、早めに産婦人科に受診しましょう。また、子宮頸がん検診をうけましょう。隠れている婦人科疾患を早期発見、治療できる可能性があります。ご自身の生理の状態を認識することは健康的な体づくりにかせません。可能であればかかりつけの産婦人科医をもちましょう。

♪健康的な生活習慣はふだんのちょっとした意識や行動から始まります。♪

いつの日か赤ちゃんを望んだ時にその願いをかなえられるように、また自分自身のために、プレコンセプションケアである「セルフケア」をしていきましょう。

♣️当院プレコンセプションケア外来で、いつでもご相談をお待ちしております。♣️