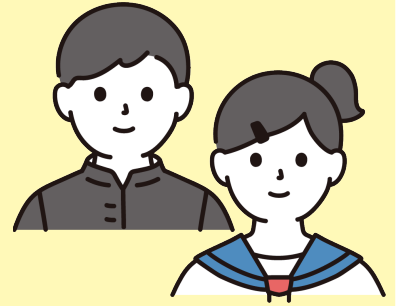


「プレコンセプションケア」を知っていますか？

「プレコンセプションケアとは」

若い世代の男女がこころや体の状態を知り
将来、子どもをもつ可能性も考えて
日々の生活や健康と向き合うこと



プレ(Pre)は「~の前の」、コンセプション(conception)は「受精・懐妊」という意味を指します。

なんでプレコンセプションケアが必要なの？



ハイリスク妊娠の増加

痩せや肥満、喫煙などはハイリスク妊娠(流産、早産、妊娠高血圧症候群など)の原因となります

不妊の増加

妊娠や出産に関する正しい知識を得て行動し、将来の不妊のリスクを減らしましょう

人生100年時代を生きるために

子どもを持ちたいかどうかに関わらず、健康状態を把握して早めにケアをすることでより豊かな人生につながるでしょう

自分自身と家族、そして将来生まれてくる赤ちゃんの健康に役立ちます

今の自分の状態を知ろう！



「プレコン度」を
チェック！



将来の自分たちのために
こころと体に向き合うことが
大事なんだね

できることからはじめてみませんか？

バランスの良い食事

- 「**主食**」エネルギーをしっかりと
- 「**主菜**」たんぱく質を十分に 
- 「**副菜**」不足しがちなビタミン・ミネラルをたっぷり 
- 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に

参考：厚生労働省 妊娠前から始める妊産婦のための食事指針

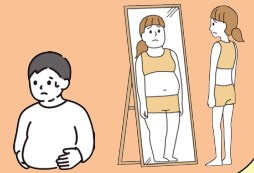
適切な体重

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \div \text{身長(m)}}$$

痩せ (18.5未満) 標準 (18.5~25未満) 肥満 (25以上)



◆「**痩せ**」も「**肥満**」も
不妊やリスクの高い
分娩の原因に
なることがあります



適度な運動

◆血流がよくなり、筋肉量が増えることで代謝も高まります

目安：1週間に150分程度の運動（1日約20分）

※WHO（世界保健機関）が推奨するガイドライン



階段を使う



早歩き



筋トレ

ストレスと上手につきあう

◆自分のストレスサインに気づこう!

【こころ】

イライラ 悲しい やる気が出ない

【からだ】

食欲がなくなる 眠れない

【行動】

消極的になる 落ち着きがない

◆自分なりの解消法を見つけよう!

話を聞いてもらう  ゆっくり休む



気分転換をする



参考：厚生労働省「こころもメンテしよう」

質の良い睡眠

◆毎日をすこやかに過ごすための睡眠のポイント

□夜更かしに注意!

□寝る前・寝床の中でのTV・ゲーム・スマホは控えよう

□寝室は暗くして眠りましょう

□起きたら太陽の光を浴びよう



参考：厚生労働省「こどものためのGOODsleepガイド」

できることからはじめてみませんか？



禁煙・適切な飲酒

たばこやアルコールは不妊の原因になることがあります

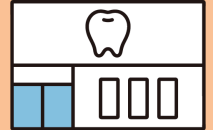
妊娠中に摂取すると流産や子どもの病気のリスクが高くなります



妊娠・授乳中は禁酒！

お口のケア

定期的な歯科受診で
お口のトラブルを最小限にとどめましょう



歯周病などにより早産や低出生体重児が生まれるリスクがあります

けんしん・ワクチン接種で身を守る

子宮頸がん

HPV ウイルスが原因で
発がんすることがあります
ワクチン接種での予防を
推進しています

※ワクチン接種を希望される方は
お住いの市町村の予防接種担当課に
ご相談ください



20歳になったら
2年に1回
子宮頸がん検診を！

感染症（風疹など）

妊娠中の女性が感染症に感染すると
胎児に影響することがあります

妊娠する前に
女性はもちろん
パートナーや家族も
風疹の抗体検査や
ワクチン接種（※）を
検討してみよう

※妊娠中の女性は
生ワクチンのため
受けられません



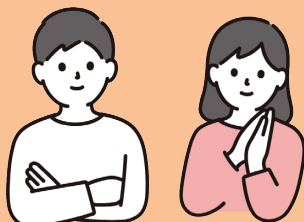
参考：「岡山県妊孕性等普及啓発標準プログラム」等作成事業「未来への選択肢」

性感染症の予防

◆誰でも感染する可能性があります
無症状のことも…

知らずに性感染症を
広げてしまうかも！

- ◎予防のためには
性交渉の相手を限定し
「コンドーム」を使用しましょう
- ◎パートナーと同時に治療しましょう！



知っておきたい 主な性感染症と症状

| | |
|----------|---|
| 性器クラミジア | 男性は排尿痛や尿道から膿が出る場合があります。女性は自覚症状が無いために感染が長期化し、不妊の原因となることも |
| 性器ヘルペス | 外陰部の腫瘍や痛み |
| 尖圭コンジローマ | 先の尖ったイボ |
| 梅毒 | 初期は性器のしこりなど |
| 淋菌感染症 | 排尿痛や膿み |

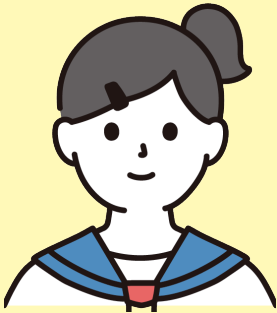
最多

岡山
多い

出典：国立成育医療研究センター

あなたの健康～女性のからだ編～

思春期の体の変化



乳房が大きくなる

からだ丸みをおびる

月経が始まる

気持ちが不安定になる

月経はいつあるの？

12歳前後に始まり(初経)50歳前後で終わります(閉経)

- 約1ヶ月に1回、5日間程度続く
- 自分ではコントロールできない
- 妊娠すると月経は止まる
- 体調により不調になることもあり、健康状態の目安にもなる

出典：国立成育医療研究センター

月経にまつわるトラブル



気になる場合は
早めに受診しましょう

PMS (月経前症候群)

月経の3～10日前にあるイライラや気分が落ち込むなどで月経が来たら治まる

◆セルフケアの例

- ・ いつ、どんな症状が起きるか記録する
- ・ リラックスする時間を設ける
- ・ 生活習慣を整える
- ・ 薬による治療も行われます

月経困難症

月経時の下腹部痛や腰痛などで日常生活に支障がある

◆セルフケアの例

- ・ 鎮痛剤を早めに飲む
- ・ 下腹部や腰を温める

子宮内膜症

激しい月経痛は子宮内膜症などの可能性もあります!

◆薬による治療で進行をおさえておくことができます

◆将来、妊娠しにくくなる可能性があります



こんな時には相談を

月経痛で日常生活に支障があり、薬が効かない

ナプキンを1～2時間で交換する
2.5cm以上の血の塊がでる

月経間隔が23日以下、39日以上
月経日数が1～2日、8日以上

月経前の感情をコントロールできない

月経時以外でも出血や腹痛がある

心配なことがあれば
相談しましょう

《相談先》

- ・ 保護者
- ・ 保健室の先生
- ・ 医療機関
(産婦人科・
内科・小児科)

など

あなたの健康～男性のからだ編～

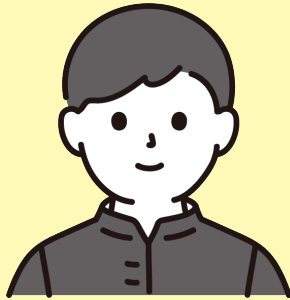
思春期の体の変化

声が低くなる

筋肉質になる

射精が起こる

気持ちが不安定になる



射精はいつあるの？

10～18歳ごろからありますが、高齢になると衰えます

- 周期はない。回数には個人差がある
- 自分の意思でコントロールできるが、寝ている間に出ることもある（夢精）
- 毎日あっても、全くなくても、ほとんどの場合問題ない
- 射精されなかった精子は体内に吸収されるので、古い精子が射精されることはない

出典：国立成育医療研究センター

性交等にまつわるトラブル

精液中の精子が少なくなり不妊の原因になるリスク

性機能障害

性交時に勃起や射精ができない状態

◆ 不適切なセルフプレジャー（マスターベーション）をしていませんか？

強く握りすぎる

早く動かしすぎる

水流をかける

振動を加える

造精機能障害

精子を作る機能が弱まっている状態

◆ 精子によくない影響を及ぼす可能性があるこれらにあてはまることはありますか？

肥満

喫煙

ストレス

運動不足

睡眠不足

ぴったりした下着

長風呂（※）

※ 精子は熱に弱いことがわかっています。

精路通過障害

精子の通り道が詰まる又は狭まり、精子が出てこられない状態

◆ 精巣が炎症を起こしていませんか？

尿道炎

性感染症



気になる場合は早めに受診しましょう

こんな時には相談を

男性器の痛み・かゆみ・腫れがある

精液が体外に排出されない

包皮を剥いても亀頭が出ない（真性包茎）

精巣の高さに左右差がある

性的な気持ちのコントロールが難しい

心配なことがあれば相談しましょう

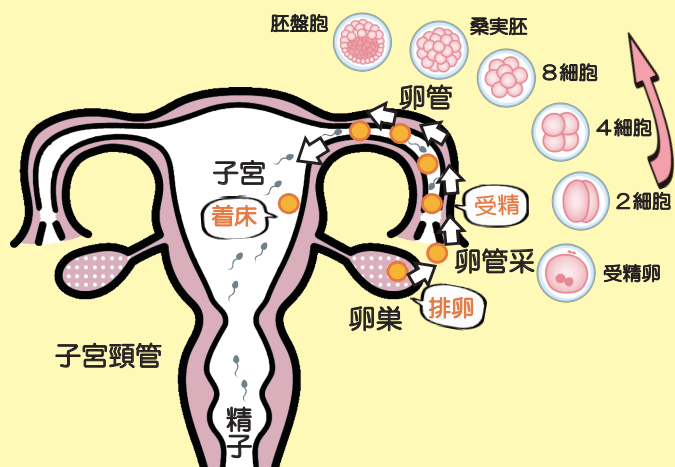
《相談先》

- ・ 保護者
- ・ 保健室の先生
- ・ 医療機関（泌尿器科・内科・小児科）

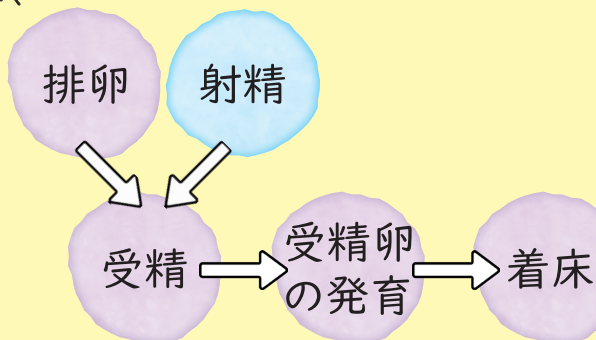
など

妊娠のしくみ

妊娠のプロセス



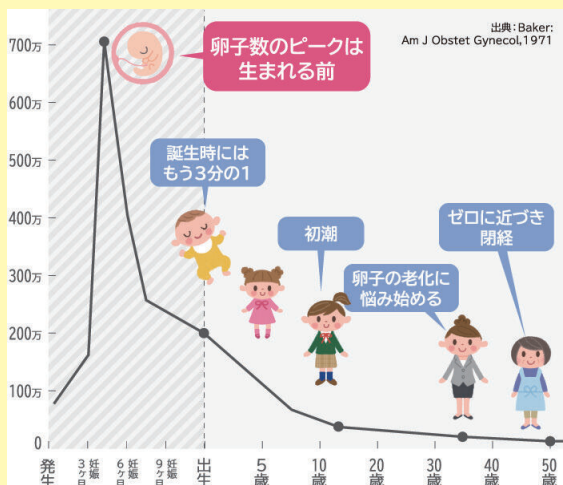
妊娠成立のための
プロセス



妊よう力（妊娠する力）

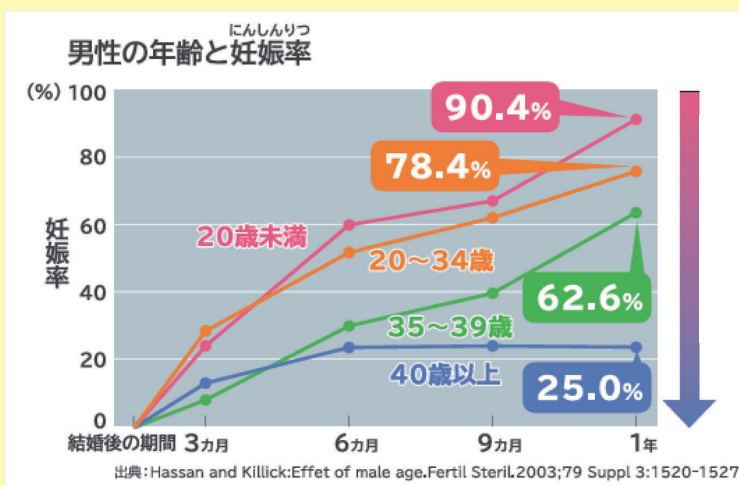
男女ともに年齢を重ねると子どもを授かる割合が低くなります

らんし 卵子の数、ピークは胎児の頃



出典：知っておきたいシリーズ2「年齢と卵子や精子のかんけい」2020年改訂版

せいし 実は精子も老化する



出典：「岡山県妊孕性等普及啓発標準プログラム」等作成事業「未来への選択肢」

妊娠を希望したら…

葉酸

妊娠を希望する1か月前からは
葉酸（ビタミン）を意識して摂りましょう



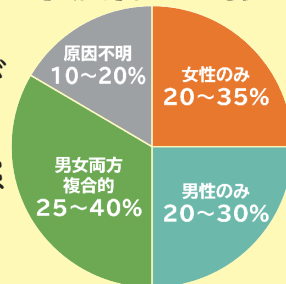
不妊症

子どもを持ちたい男女が
避妊しないにも関わらず
1年以上妊娠しない状態

不育症

妊娠しても流産や死産を繰り返す状態

不妊原因の割合



出典：「岡山県妊孕性等普及啓発標準プログラム」等作成事業「未来への選択肢」

望まない妊娠を避けるために

正しい避妊の方法



100%成功する避妊方法はありません

男女お互いに避妊をしましょう

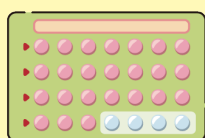
男性用コンドーム

※性感染症予防には必須



低用量ピル

※避妊効果が高い



・コンドームが破れた

・妊娠を希望しない性交だった

などのときには？

緊急避妊薬
(アフターピル)

※緊急的な方法。72時間以内に内服すると8割程度の確率で妊娠を防ぐ
※費用は6,000円~20,000円



産婦人科・
薬局で相談を



膣外射精は適切な避妊方法じゃないよ!!
※射精前から精子が放出されていることもあります

「妊娠？」と思ったら早めに産婦人科受診を!!

人工妊娠中絶

日本では妊娠22週未満に限りその妊娠を続けることをやめることができます

※最終月経日の初日を「0週0日」として数えます

| | 期間(妊娠週数) | 費用の目安 |
|------------------|-------------|---------|
| 初期中絶 (手術や内服薬) | 11週6日まで | 10~20万円 |
| 中期中絶 (膣錠など) | 12週0日~21週6日 | 30~50万円 |

※未成年の場合は保護者の同意が必要です

デートDV

交際中のパートナーとの間のデートDVはリアルでもSNS上でも起きます

性的同意

キスやハグをする前にも相手の明確な同意が必要です

大切なのは
お互いに自分の気持ちを
伝えやすいような関係をつくることだよ



岡山県内の相談先

“困った・どうしよう”と悩んだら…

思いがけない妊娠
誰に相談したらいいか
わからない

思春期のころと
からだ関すること

妊娠・出産の悩み
出産の費用がない

子育ての不安



ひとりで抱え込まないで一緒に考えましょう

おかやま妊娠・出産サポートセンター「妊娠・安心相談室」

☎ **086-235-7899** ✉ E-mail : ninshin@okayama-u.ac.jp

相談は
無料です

秘密は
守ります

電話での相談・来所での相談・書籍等の閲覧

メール・FAXでの相談

毎週月・火・水・金曜日 9時～12時
オープン日 毎週火曜日 12時～15時

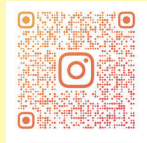
毎日 24時間
受け付けています

※相談には個別で対応しております。来所相談は原則として予約制です。電話かメールでご予約ください。
※火曜日（オープン日）は予約でのご相談は行っておりませんが、書籍・資料の閲覧等が可能です。
※祝日、年末年始（12月29日～1月3日）はお休みです。

詳しくは下記サイトへ

ホームページ

インスタグラム



〒700-8558 岡山市北区鹿田町 2-5-1 岡山大学病院 中央診療棟 2F

URL : <https://www.okayama-u.ac.jp/user/ninshin/>

「おかやま妊娠・出産サポートセンター」は岡山県からの委託を受け、岡山大学大学院保健学研究科が運営しています。

思いがけない妊娠… 誰にも知られず相談したい あなたの相談窓口

にんしんSOS岡山

★ 24時間メール相談を受け付けています。

メールで相談

24時間
受け付けています。

➤ 相談フォームへ

※返信は随時行います。



おかやま妊娠SOSしえると



おかやま
妊娠ホットライン



お電話でのご相談
080-4552-5050
相談時間：毎日14時～20時



メールでのご相談
24時間受け付けています。

メールフォームからご相談
Dedicated form

メールフォームはこちら

24時間受付中！

お電話からご相談
Consultation by phone

070-5422-2424

受付時間：14時～20時
番号を通知しておかけください
365日受付

直接会ってご相談
Direct consultation

070-5422-2424

「おかやま妊娠ホットライン」では、
面談も行っております。希望の方は
上記の番号から予約をお願いします。

備前保健所管内愛育委員連合会・岡山県備前保健所
監修：岡山大学学術研究院保健学域 岡山大学病院リプロダクションセンター
岡山大学生殖補助医療技術教育研究（ART）センター 中塚幹也

