

あなたのフレコンセプションケア

① 適正体重をキープしよう

| | |
|--------|-----------------------------|
| BMI = | 体重 (kg) / (身長 (m) × 身長 (m)) |
| 体型のめやす | BMI 指数の範囲 |
| やせ | 18.5未満 |
| ふつう | 18.5～24.9 |
| 肥満 | 25.0以上 |



定期的に体重を量るようしましょう！
わたしのからだ点検日も来てね！



若い女性のやせは、貧血や将来の骨粗しょう症の原因、低出生体重児の原因となります。一方、肥満は将来、糖尿病や高血圧などのさまざまな病気のリスクを高め、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病等につながります。

④ 1日60分以上、体を動かそう

- ・目安は1日8000歩以上です。
- ・週2～3日の筋トレを行うとなおよいです。

適度な運動は、適正体重の維持に役立ちます。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。



1回4分からできる「まるっと！体操」から始めてみませんか？肩がすっきりして、姿勢もよくなります。



⑦ 健診・検診を受けよう

- ・幸田町 人間ドック・がん検診
- ・幸田町 住民健診
- ・職場での健診
- ・歯科健診



歯周病は、早産や低出生体重児のリスク



生活習慣病やがんは早期発見・早期治療が有効です。

女性は20代から子宮頸がんが増え、30代から乳がんが急増します。2年に一度の子宮頸がん検診と月に1回の乳房セルフチェックを行い、40歳からは乳がん検診も忘れずに受診しましょう。

② 栄養のバランスよく食べよう

- ・1日3食食べましょう
- ・主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

不足しがちなビタミン・ミネラルをたっぷり含む副菜からとろう（野菜・きのこ類・海藻など）



たんぱく質中心の主菜。（肉・魚・卵・大豆製品・乳製品）

エネルギーのもと。主食（ごはん・麺類・パンなど）をしっかりとらないと、主菜からの脂質の過剰摂取の原因に！



⑤ アルコールは控えましょう

厚生労働省によると、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」は、1日平均の純アルコールで男性40g、女性20g以上とされています。純アルコール20g分とは、アルコール度数5%のビールなら500ml、7%の缶チューハイなら約350ml程度です。



男女ともに飲酒は不妊のリスクの増加や妊娠率が減少する傾向が報告されています。また、妊娠中にお酒を飲むと、胎児性アルコール症候群（胎児発育遅延、中枢神経障害等）のリスクになります。妊娠を考えたときから、アルコールは控えましょう。妊娠中は禁酒が原則です。

⑧ ワクチン接種を考えよう

- 妊娠前にワクチン接種をすることで、防げる感染症があります

| ワクチン | 胎児への合併症 |
|-----------------|--------------------------------------|
| 風しん | 先天性風しん症候群（白内障や難聴、心臓の形態異常など）、流産など |
| 水痘（みずぼうそう） | 先天性水痘症候群（四肢形成不全、視覚障害など）の報告がある新生児水痘など |
| 麻しん（はしか） | 流産など |
| 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ） | 流産など |

- 生ワクチンなので、接種後2ヵ月間は原則避妊が必要です

妊娠中の生ワクチンの接種はできません。

出典：こども家庭庁

妊娠を予定・希望する女性とその同居者を対象とした風しん抗体検査・予防接種の助成があります。



フレコンセプションケア（幸田町ホームページ）



③ 妊娠を希望する1か月前から葉酸をしっかりとりよう

妊娠を望む女性、妊娠の可能性がある女性や妊娠初期の女性は、サプリメントなどからも葉酸をとりましょう

妊娠前からの積極的な葉酸摂取は、二分脊椎など胎児の神経管閉鎖障害の発症リスクを低減します

食事に加えて、サプリメント等による葉酸（400μg/日）の摂取が推奨されます

葉酸を多く含む植物性食品

| 食品名 | 100g中の含有量 (μg) | 1食あたりの含有量 (μg) |
|---------------|----------------|----------------|
| 大豆（乾燥） | 150 | 225 |
| 豆腐（乾燥） | 90 | 192 |
| ひよこ豆（乾燥） | 100 | 180 |
| 豆乳（無糖、無塩、無脂肪） | 20 | 155 |
| 豆乳（無糖、無塩） | 200 | 300 |
| 大豆たんぱく質（粉） | 300 | 300 |
| 大豆たんぱく質（粉） | 30 | 78 |
| 大豆油 | 90 | 72 |
| 大豆粉 | 100 | 65 |
| 大豆油（豆油） | 60 | 60 |

神経管閉鎖障害の発症リスクの低減のため、妊娠1か月前から妊娠3か月の間は、葉酸を意識して摂取することが重要！

※サプリメントや強化食品からは1日1000μgを超えないように注意

出典：こども家庭庁

⑥ タバコは吸わない！近寄らない！

・がん・心臓病をはじめたくさんの病気を引き起こします。

・男女ともに不妊のリスクが増加し、特に妊娠中の喫煙や受動喫煙は流産、早産、周産期死亡、低体重を引き起こす可能性があります。

・乳幼児突然死症候群（SIDS）のリスク因子となります。両親ともに喫煙者でのリスクは10倍、さらに母親の喫煙が20本以上で20倍以上という報告があります。



⑨ 性感染症を予防しよう

| 知っておきたい主な感染症と症状 | |
|----------------------------|--|
| 性器クラミジア感染症 | 排尿痛、うみやかゆみ、のどの違和感自覚症状が乏しいために気づかないうちに不妊の原因となっていることも |
| 性器ヘルペス感染症 | 外陰部の痛みやかゆみのある水疱や潰瘍 |
| 尖圭コンジローマ（ヒトパピローマウイルス感染による） | 外陰部、陰、肛門まわりの先の尖ったイボ男女共に自覚症状が乏しい |
| 梅毒 | 初期は性器や口腔のしこり、手のひら、足の裏、体中の湿疹など。胎児に感染すると先天梅毒となることがある |
| 淋菌感染症 | 排尿痛やうみ、のどの違和感女性では不妊や子宮外妊娠の原因となることも |

出典：こども家庭庁

・感染症予防のためにコンドームを正しく使用しましょう。

・自分もパートナーも性感染症のチェックを受けましょう。

感染しても、症状がなく、気づかない場合も多いです。性感染症は不妊のリスクとなります。

性感染症とは？（こども家庭庁）



女性の健康相談 ヘルスケアラボ

