

プレコンセプション・ヘルス・ケア を知っていますか？ (Preconception Health Care)

プレは「前」、コンセプションは「妊娠」のこと。プレコンセプション・ヘルス・ケアとは、いつの日かステキなパパとママになるために、結婚・妊娠前から意識して健康的に行動することです。そして、これらの行動は、すこやかな赤ちゃんを授かるためにはもちろんのこと、あなた自身やパートナーの大切な健康を守るためにも必要な行動です。現在そして未来のために、一つでも多くの行動を身に付けましょう。

★葉酸（ようさん）

妊娠を考えたら葉酸サプリメント（400 μg/日）を摂取しましょう。胎児の先天奇形（二分脊椎症^{*1}等）の予防につながります。

★飲酒

飲みすぎないようにしましょう。特に、妊娠中や授乳期間は禁酒し、胎児性アルコールスペクトラム障害（FASD）^{*3}を予防しましょう。

★やせ

バランスのとれた食事で適正体重を維持しましょう。やせは、子どもの生活習慣病^{*2}のリスクを高めます。

★風疹ワクチン

予防接種は2回済んでいますか？妊娠中に風疹にかかると、胎児の先天性風疹症候群の原因となります。母子健康手帳で接種歴を確認しましょう。

★子宮頸がん予防

検診を受け、HPV感染の有無を確認しましょう。コンドームの使用で、感染予防ができます。子宮頸がんの主原因は性感染症。原因のウイルスは、性行為で男から女に感染します。

★たばこ

肌荒れ・しみ・たるみ）や「たばこ病」（がん、循環器疾患、呼吸器疾患）、胎児や乳幼児の発育の妨げの原因となります



【※の解説】

- 1 二分脊椎症：**胎児の脳や脊髄は受精後28日頃までに形成。その頃に葉酸が不足していると、脳や脊髄のもととなる神経管がうまく形成されず、生まれた子どもに排泄や歩行障がい等が出現。
- 2 子どもの生活習慣病：**やせの母親から産まれた低出生体重児（2500g未満）はエネルギーをため込みやすく、成人後、一般よりも早く生活習慣病が発症しやすいとされる。
- 3 胎児性アルコールスペクトラム障害（FASD）**妊娠中の母親が摂取したアルコールによって、胎児に先天性疾患として出現するさまざまな障害のこと（小頭症、知的障がい、学習障害、発育不全等）。

【問合せ】 平塚市健康課（保健センター）

〒254-0082 平塚市東豊田 448-3（平日 8時30分～17時15分）