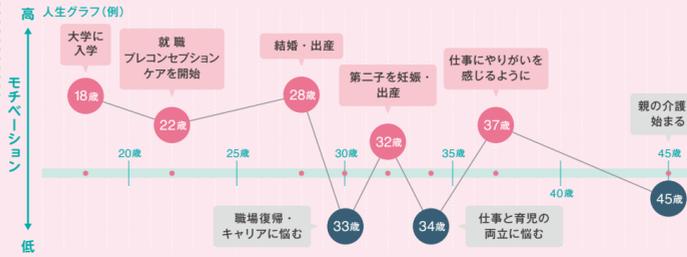
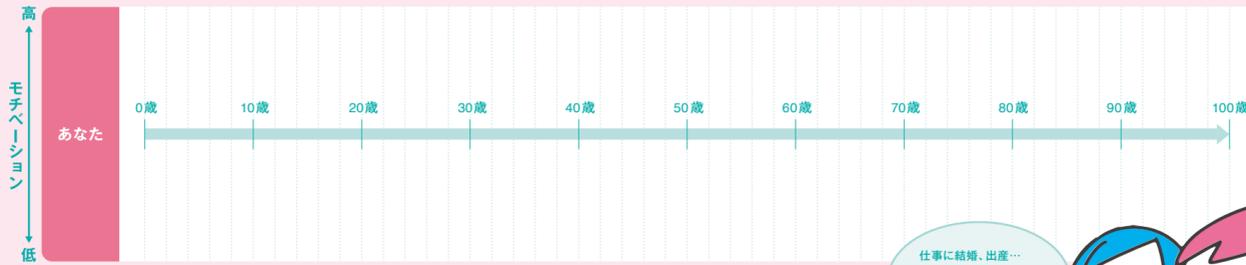


ライフプランニング

夢や目標を
可視化してみよう



右の人生グラフ例を参考に、あなたの「理想の人生グラフ」を考え、100歳までの人生を描いてみよう。



Doctor VOICE

キミたちの明るい未来のために、

「今」大切なこと。



「若いからまだまだ大丈夫」ではなく
「若いからと油断せず、健康を意識する」

英ウィメンズクリニック 理事長 塩谷 雅英

私は、不妊で悩んでいる方に、心と身体の両面からサポートするクリニックを設立し、運営しています。今プレコンセプションケアが注目されている背景には、不妊治療で生まれる子どもが増えていること、男性不妊の増加、母体の低栄養などで高リスクの妊娠・出産が増えていることなど、多くの課題があげられます。

プレコンセプションケアは、若い皆さんが自分の健康に関心を持ち、男女ともに健康な生活習慣を身につけて、自分の夢の実現とともに、赤ちゃんが欲しいと思ったときに授かるチャンスを増やすことにつながります。「若いからまだまだ大丈夫」ではなく「若いからと油断せず、健康を意識する」という認識を持ちましょう。

プレコンセプションケアのはじめの一歩。ぜひ参考にして、自分でもいろいろ調べてみましょう。未来のあなたが輝くために「今」大切なこと、それがプレコンセプションケアなのです。

兵庫県の「プレコンセプションケア」に関する本誌やウェブサイト、動画は、英ウィメンズクリニックの塩谷医師の監修によります。

コラム 働きながら不妊治療!

職場の理解と「お互い様精神」で
不妊治療しながら働く人を応援しよう!

不妊の検査や治療を受けたことがある夫婦は、年々増加傾向にあり、働きながら不妊治療を受ける人も増加しています。そんな不妊治療を受けながら働く社員と、職場で支える上司や同僚の人たちのより良い環境づくりが課題となっています。

“不妊治療”は当事者自身が口にしにくいことや周囲の理解が得られにくいこともありますが、誰もが抱える課題。プライバシーに配慮しつつ、理解や「お互い様」の精神が得られることが、働きやすく暮らしやすい社会につながると考えています。

兵庫県では、不妊治療を受ける県民の皆様はもちろん、企業の皆様にも様々なサポートをしています。下記相談窓口から、お気軽に、お問い合わせ・ご相談ください。

「プレコンセプションケア」について、
もっと詳しく知りたい方は
ウェブサイトや動画をご覧ください。

プレコン
はじめの一歩
WEB サイト



プレコン
はじめの一歩
Youtube



兵庫県の相談窓口

不妊・不育の面接相談 **完全予約制**
予約電話番号 **078-362-3250**
原則、平日 9 時 00 分～17 時 00 分
相談日の 5 日前までにご予約ください

不妊・不育の電話相談
電話番号 **078-360-1388**
毎月第 1、3 土曜日(祝日・年末年始を除く)
10 時 00 分～16 時 00 分

予約せぬ妊娠SOS相談
電話番号 **078-351-3400**
24 時間 365 日 無料で相談可能

VOL. 01

目指せ! プレコンマスター!

～あなたの将来の選択肢を増やすために～

この情報紙は、「プレコンセプションケア」の大切なポイントをまとめました。最初にマンガを読んで概要をつかんだら、ページを開いてどこからでも読み進めてみましょう。理解できたら、6つのアイテムのアイコンをチェック。すべてをコンプリートしたらあなたも「プレコンマスター」です。



英ウィメンズクリニック 理事長 塩谷 雅英

プレコンセプションケアは、将来の選択肢を増やすためのはじめの一歩。妊娠・出産の希望を含めた将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康に向き合ってみよう。



登場人物紹介
ミキ(未来) 高校生の幼馴染み
ケン(健) Dr. シオタニ
コン太 不妊治療の専門クリニックの理事。Dr. シオタニと相棒のきつねコン太。プレコンのことをレクチャーしてくれる頼もしい存在。

適正体重

健康体重で

手に入れる、
自由な未来

なぜ必要なの？

Why do we need that?

極端な痩せすぎや太りすぎは、性別を問わず様々な健康リスクをもたらします。適正体重を維持することで、生活習慣病予防、運動能力の向上、ホルモンバランスの維持など、様々なメリットがあります。将来、妊娠を選択する場合は特に重要ですが、それ以外の人生を選んでも、健康的な体づくりは豊かな人生の基盤となります。

20代女性の体重トラブルと出産のリスク例



20代女性の30%が
体重トラブルを抱えているよ

なぜ必要なの？

Why do we need that?

10代後半から20代は、心身の成長が続き、将来の健康を左右する大切な時期。この時期の栄養バランスは、将来の健康状態に大きく影響します。今、女性の鉄分や野菜などの栄養不足が深刻です。将来妊娠を希望する女性は赤血球やDNAなどの生成に必要なビタミン「葉酸」を意識して摂取することが赤ちゃんの健康にとって大切です。

何をしたらいいの？

What can we do about it?

01 バランスが大事!

食事バランスガイド

一日分

主食 (ごはん、パン、麺)

ごはん(普通盛り)だったら4杯程度

副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)

野菜料理5皿程度

牛乳・乳製品

牛乳だったら1本程度



今日の
食事が
未来のからだ

栄養

何をしたらいいの？

What can we do about it?

01 適正体重を知ろう!

体格を表す指標として国際的に用いられている指数 BMI を計算して、今の体格を評価してみましょう。

BMI の計算と判定

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

BMI の判定	25以上	太っている
	18.5~24.9(適正値は22)	標準の範囲
	18.5未満	やせている

02 栄養不足によるやせに注意しよう!

極端なダイエットなどによる栄養不足によるやせは、貧血・肌荒れ・骨密度や筋力の低下などを引き起こします。食事を摂るときは、主食>副菜>主菜を心がけ、食べ過ぎ、少なすぎに注意しましょう。



健康なからだづくりは、将来のどんな選択にも良い影響を与えるよ。SNS などの情報に惑わされず、自分のからだに合った適正体重を見つけよう

なぜ必要なの？

Why do we need that?

定期的な運動は、筋力アップや生活習慣病予防だけでなく、メンタルヘルスの改善、集中力の向上、良質な睡眠の確保にも効果があります。また、骨密度を高め、将来の骨粗しょう症予防にもつながります。性別や将来の選択に関わらず、若いうちからの運動習慣は、生涯の健康維持に重要です。

何をしたらいいの？

What can we do about it?

01 +10 超リフレッシュ体操



「毎日10分の身体活動」を目指して、おうちで気軽に楽しくできる「プラス10超リフレッシュたいそう」から始めてみましょう。



スマート・ライフ・プロジェクト 事務局(厚生労働省 健康局 健康課)

運動

しなやかなからだは、
運動習慣でゲット

02

慣れてきたら早歩きやお家ヨガ、テレビ体操、筋トレなどにもチャレンジしてみましょう。プレコンセプションケアでは、1週間に150分程度の運動(*)をめやすとしています。



*WHO (世界保健機関) が推奨するガイドラインでは、1週間に150分以上の中程度の運動を推奨しています。

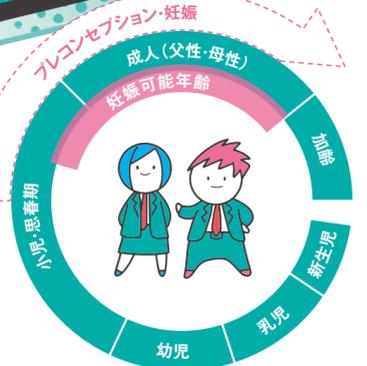
運動は、将来の健康を支える重要な要素。自分に合った運動を見つけて日常生活に適度に取り入れることから始めてみよう

What's PRECON?

プレコンとは?

将来の選択肢を増やすために大切なこと。

兵庫県が考える「プレコンセプションケア」は、若い男女が妊娠・出産の希望を含む自分たちのライフプランを考えて、日々の生活や健康に向き合うこと。早い段階から必要な知識を得て健康的な生活を送ることで、未来の子どもの健康の可能性を広げ、将来の健やかな妊娠や出産につながります。今は妊娠や出産を考えていなくても、プレコンセプションケアを実施することで、今の自分をもっと健康になって、人生100年時代の満ち足りた自分(well-being)の実現につながります。



生涯のうちのプレコンセプションケアの位置づけ (WHOのサイトから引用・改変)

CHECK

好きな項目から読み進め、クリアしたら各項目のアイテムのアイコンにチェックを入れてください。6つすべてをクリアしたらコンプリート。キミも「プレコンマスター」になろう!



なぜ必要なの？

Why do we need that?



こころの健康はからだの健康とも密接に関連しており、学業、仕事、人間関係など、生活のあらゆる面に影響を与えます。また、現代社会はストレスが多く、こころの不調を抱えることもあるでしょう。将来どんな道を選ぶにしても、メンタルヘルスケアは重要なスキルとなります。

こころの健康は、人生の羅針盤

メンタルヘルス

- | | | | |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こんなサインに注意しよう! | からだ | こころ | 行動 |
| | <input type="checkbox"/> 食欲がなくなる、やせてきた
<input type="checkbox"/> 寝つきが悪い、朝早く目が覚める
<input type="checkbox"/> 動悸がする、血圧が上がる、手や足の裏に汗をかく
<input type="checkbox"/> 案になってくつろぐことが少ない | <input type="checkbox"/> 悲しむ、憂うつ感
<input type="checkbox"/> 不安感、イライラ感
<input type="checkbox"/> 緊張感
<input type="checkbox"/> 無力感・やる気が出ない | <input type="checkbox"/> 消極的になる、周囲との交流を避けるようになる
<input type="checkbox"/> 飲酒、喫煙量が増える
<input type="checkbox"/> 身だしなみがだらしくなる、落ち着きが悪くなる |

日々の生活の中で、自分のこころの声に耳を傾けて、必要に応じてケアすることが大切です。困ったときは周りに相談してみよう



良質な睡眠が育む、輝く明日

睡眠

なぜ必要なの？

Why do we need that?

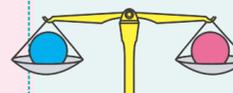
睡眠は、心身の回復と成長に不可欠です。良質な睡眠は、学業やスポーツのパフォーマンス向上、メンタルヘルスの維持、免疫力の強化など、様々な面でプラスに働きます。また不規則な睡眠習慣は、将来の生活習慣病リスクを高める可能性があります。

何をしたらいいの？

What can we do about it?

個人差や環境にもよりますが、理想的な睡眠時間は6~8時間。良質な睡眠を目指して心身ともにリフレッシュしましょう。

02



良質な睡眠のPOINT 02

平日も休日も同じ時間に寝て起きることで体内時計のリズムを保つ

良質な睡眠のPOINT 01

眠りと目覚めのメリハリをつけて自律神経のバランスを整える

良質な睡眠のPOINT 03

日中の運動や就寝前のストレッチで成長ホルモンを多く分泌させ深い眠りを助ける

良質な睡眠のPOINT 04

寝室の室温や照明の明るさなど心地よい環境づくりをする

質の良い睡眠は、充実した人生を送るための基本だよ。年齢や生活スタイルに合わせた良質な睡眠を心がけよう



なぜ必要なの？

Why do we need that?

感染症は、自分自身の健康を損なうだけでなく、周囲の人にも影響を与える可能性があります。特に若い世代は活動的で人の接触も多いため、感染症予防の知識と実践が重要です。また、将来妊娠を考えると特定の感染症への注意が必要ですが、それ以外でも、職場や学校での集団生活を送る上で、感染症対策は大切です。

感染症

01 教えて! 「性感染症」のこと

性感染症が怖い理由は?

- 無症状であり気づかない内に感染したり、感染させたりすることや、重症化することがある。
- パートナー間で感染し合う場合がある
- 不妊や胎児に影響を与えるものもある

予防方法とは?

- 不特定多数とのセックスは避ける
- 妊娠を望まない場合にはコンドームを使用する

心配がある場合はどうしたらいいの？

- 検査を受ける
- 最寄りの保健所に相談する

02 感染症を予防できるワクチンについて知ろう

ワクチン接種は、妊娠前の免疫力強化や、母体と胎児の感染症リスク低減、先天性異常の予防にもなります。

ワクチン接種の注意点は?

- 不要な接種を避けるために事前の抗体検査を受けよう
- かかりつけ医と相談しよう
- 年齢や過去の接種履歴を確認しよう

ワクチン名	対象疾患	推奨年齢	接種のタイミング
麻疹・風疹混合(MR)	麻疹(はしか)・風疹	1歳以上の未接種者	妊娠1ヶ月前までに
水痘	水ぼうそう	1歳以上の未接種者	妊娠3ヶ月前までに
B型肝炎	B型肝炎	全年齢(特に出産年齢の女性)	妊娠前~妊娠中
流行性耳下腺炎	おたふくかぜ	1歳以上の未接種者	妊娠3ヶ月前までに
HPV	ヒトパピローマウイルス感染症	小学6年生~高校1年生相当の女子(公費)、12~26歳推奨	妊娠前
インフルエンザ	インフルエンザ	全年齢(特に妊娠や妊娠予定者)	流行期前(妊娠中可)



感染症予防は、自分と周りの人を守る大切な取り組みだよ。基本的な予防習慣を身につけ、必要な予防接種は計画的に受けよう



コンビニ食でも、少し工夫すれば栄養バランスは整えられるよ。

例えば、おにぎり2コとカップ麺なら、カップ麺を焼き鳥やサラダに置き換えてみるべく色とりどりのいるんな食材を食べるようにしよう。



02 「葉酸」を

1日400μg 摂取しよう!

赤血球やDNAなどの生成に必要なビタミン「葉酸」は、妊娠前から妊娠初期にかけて、しっかり摂ることで、赤ちゃんの神経管閉鎖障害の予防につながります。



「葉酸」は大切!

不足しちゃうよ!

