



# 助産師の立場での プレコンセプションケア

大田 えりか

聖路加国際大学大学院国際看護学 教授



# 助産師実践に必須のコンピテンシー(ICM)

## 2.a 妊娠前のケアを提供する

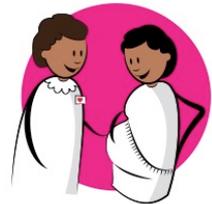
- ・ 栄養状態、現在の予防接種の状況、薬物使用など健康に関わる行動、既存の疾患、既知の催奇形物質への暴露について評価を行う
- ・ 性感染症とその他の感染性疾患、HIV、子宮頸がんについてスクリーニングを行う
- ・ 鉄や葉酸など栄養補助、食事摂取、運動、必要に応じた追加の予防接種、リスク行動の是正、性感染症の予防、家族計画、避妊法などについて、カウンセリングを行う

Source:

原文 : Essential Competencies for midwifery practice (International Confederation of Midwives)

和訳 : 日本看護協会

<https://www.nurse.or.jp/nursing/international/icm/basic/standard/index.html>



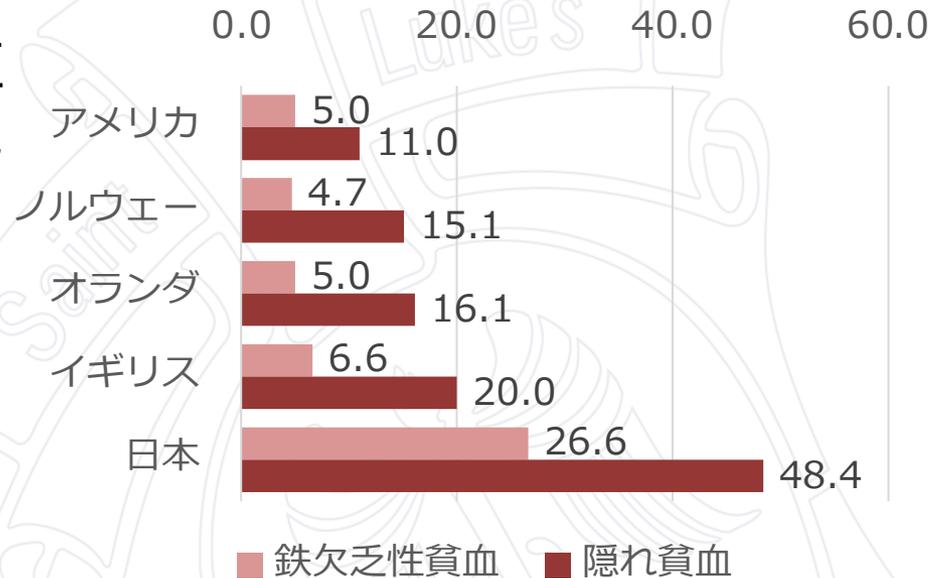
# 鉄・葉酸の摂取

- 我が国における貧血女性
  - 日本人女性の4人に1人が「鉄欠乏性貧血」だとされ、「隠れ貧血」は2人に1人とも言われている
  - 月経期にあたる10～50代の女性で鉄分の摂取量が不足している

推奨量10.5mg/日(15-49歳)に対して  
鉄の1日平均摂取量

- 15-19歳：7.0 mg/日
- 20-29歳：6.2 mg/日
- 30-39歳：6.4 mg/日
- 40-49歳：6.7 mg/日

(厚生労働省, 2020)



※20～40歳代女性

各国女性貧血率(%)

Source: 日本鉄バイオサイエンス学会 2004 データ使用し作成

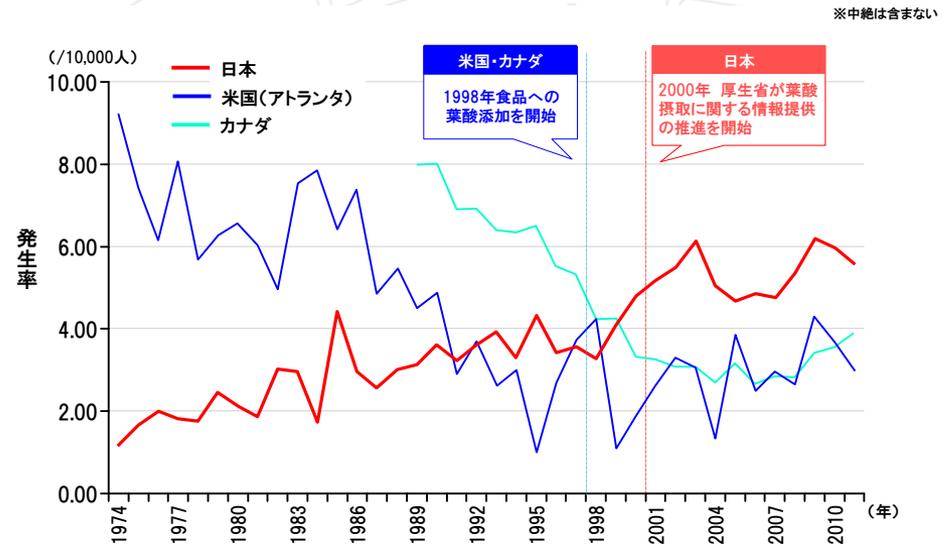


# 我が国における二分脊椎症児の出生状況

- 日本における二分脊椎症の発生率は2003年に1万人対6.1と報告されている
- 葉酸の摂取は、二分脊椎症などの神経管閉鎖障害の発症リスクを低減する事が明らかにされており、**妊娠1ヶ月以上前から3ヶ月までの間、葉酸をはじめその他のビタミンなどを多く含む食品が必要である**

(厚生労働省, 2006)

→ **妊娠前から必要な鉄・葉酸を摂取できている女性が未だ少ない**



米国・カナダは減少傾向にあるが、日本は増加傾向にあり、中絶は含まれず、実質の発生はさらに多い

International Clearinghouse for Birth Defects Surveillance and Research (ICBDSR). Annual Report 2013より作図。

二分脊椎の発生数 (/10,000人)

Source: 第137回日本産婦人科医学会記者懇談会 資料

<https://www.jaog.or.jp/wp/wp-content/uploads/2019/12/9d56477e7abf3107cad2d5380e78e401.pdf>

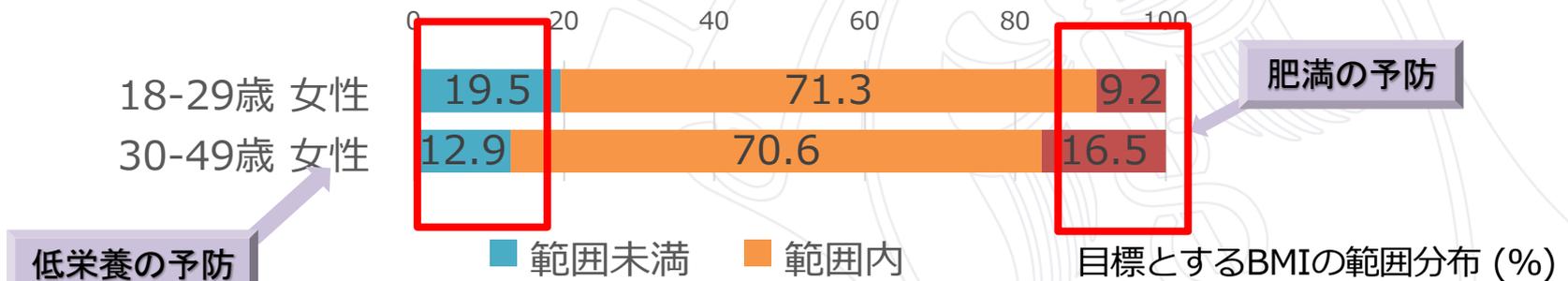


# 適正体重の維持と栄養管理

## • やせと肥満の二極化

- **やせ型の女性**：月経異常、無月経、妊娠中の体重増加不良、低出生体重児のリスクが高まる、DOHaDの概念
- **肥満女性**：不妊、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病、帝王切開、巨大児、先天奇形、死産、低出生体重児、母体死亡のリスクが高まる

→ 適正BMI(18.5~24.9)の維持



※目標とするBMIは18.5-24.9

Source: 厚生労働省日本人の食事摂取基準2015年版 データ使用し作成



やせの妊婦の食事：

- 妊娠中期のリスクが高い(Hb, Hct低値)、タンパク質、鉄、マグネシウム、葉酸の摂取量が少ない
- 主菜(肉、魚、卵、大豆製品)の摂取量が少ない

(宇野, 2018)

→ 妊娠前から1日3食のうち、2回以上は主食、主菜、副菜の揃う食事を心がける

- 運動習慣

- どのような運動をどれくらいすべきかという結論は得られていないが、高度～最大強度と自覚されるような運動を行う方が、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病の予防効果は高いとされている

(落合ら, 2019)

→ 適度な運動を習慣化する



# 必要に応じた追加予防接種

## • 風疹

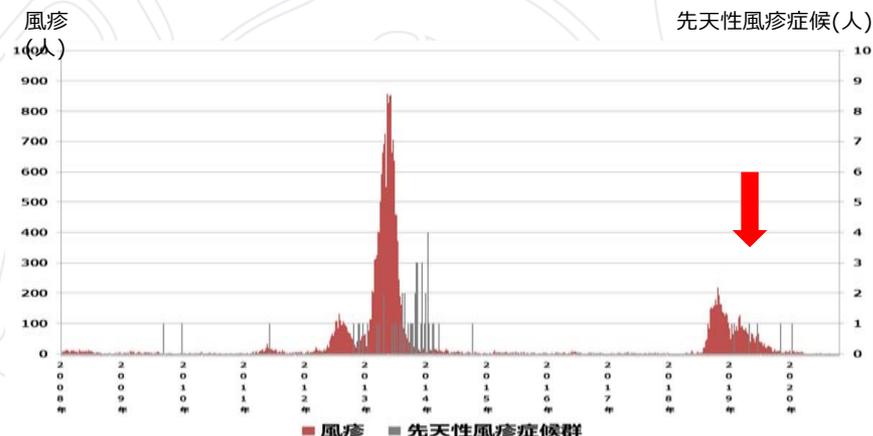
- **先天性風しん症候群**：妊娠20週頃までの女性が風疹ウイルスに感染すると、眼や心臓、耳等に障害をもつ児が出生することがある。
- 妊娠初期に風しんウイルスに感染すると流産につながることもある。
- 2018~2019年の風疹の流行で、2019~2020年の間に合計 5 人の罹患が報告された。

(国立感染症研究所, 2020)

## • 水痘

- 妊娠初期に罹患すると、四肢の形成不全などの奇形をきたす事がある。
- 出産の直後に罹患すると、児がウイルス血症をきたし、重症化する事がある。

(斎藤, 2019)



風疹と先天性風疹症候群の報告数

Source: 国立感染症研究所, 風疹に関する疫学情報 2020年



## 妊娠前の予防接種

- 妊娠前に必要な予防接種を完了しておく事で罹患リスクを大幅に下げる
- 麻疹、風疹、水痘、ムンプスに対するワクチンは生ワクチンであり、妊娠中の接種は禁忌

## 妊娠中の予防接種

- 子どもの予防接種が始まるまでのギャップを埋めるため、移行抗体で子どもを守る
- 現在妊婦に安全に使用できる不活化ワクチンは、インフルエンザワクチン、B型肝炎ワクチン、A型肝炎ワクチンなど  
(斎藤, 2019)

→**妊娠前**に接種歴の確認や、抗体価を検査し免疫があるか確認し、必要に応じて**妊娠前に追加予防接種**を行っておく



# リスク行動の是正

1. 禁煙
2. アルコール摂取を回避
3. 既知の催奇形性薬物への暴露を回避

→ 男女ともに喫煙は不妊につながるため、**妊娠前より禁煙**

→ 妊娠初期に本人の自覚なく暴露する可能性があることから、妊娠を希望する女性は**妊娠前から禁煙・禁酒する**（受動喫煙も回避するため、生活環境についての聞き取り）

→ **妊娠前から生活習慣を是正**することで、妊娠中の喫煙・アルコール摂取を回避

→ 妊娠初期での既知の催奇形性薬物への暴露を回避するため、**妊娠を希望する女性の内服治療に関する聞き取り**



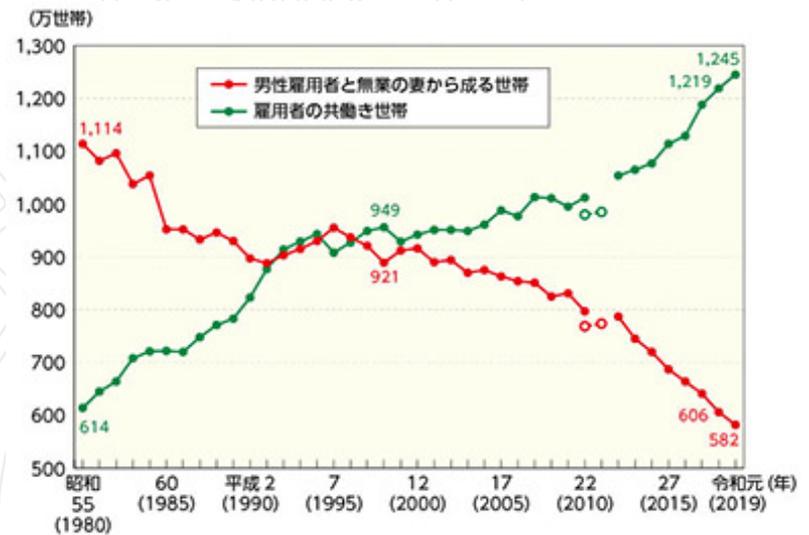
# ライフプランニング

## • 女性のキャリア形成におけるPCC

- 2000年以降、共働き家庭が専業主婦家庭を上回り、その差は急速に開いている
- 妊娠・出産のタイミングを織り込みながらのキャリア設計と複雑化している

→ 妊娠したい時にできるように、**妊娠しやすい時期を知りライフプランを立てる、予め予防接種を受ける、妊娠経過に影響をもたらす感染症や糖尿病など原疾患を早期発見し、早期治療しておく**

(吉田, 2019)



共働き世帯数の推移

Source: 内閣府男女共同参画局 2020年



# 合併症のある女性へのケア

- **心疾患、精神疾患、てんかん、膠原病、臓器移植後など**：病状によって妊娠が許容できない、避妊が必要な薬剤の使用→**将来の妊娠について相談**が必要
- **高血圧**：妊娠高血圧症候群、早産、胎児発育不全、常位胎盤早期剥離のリスクが高まる
- **糖尿病**：胎児死亡、流・早産、先天奇形、妊娠高血圧症候群、糖尿病合併症の悪化、将来の児の肥満や耐糖機能異常などのリスクが高まる
- **婦人科疾患**：子宮筋腫や子宮内膜症、多嚢胞性卵胞などの婦人科疾患のスクリーニング→折を見て**月経にまつわるトラブルの有無**（生理痛、生理不順、過多月経など）**についての聞き取り**
- **悪性腫瘍**：抗がん剤投与、放射線治療、卵巣予備能の低下、手術の影響による流・早産のリスクが高まる

(落合ら, 2019)



# かかりつけ婦人科のすすめ

健康な若年女性は、婦人科を受診する機会が少なく、医療者のサポートにアクセスしづらい

- がん検診
- ブライダルチェックの活用
- 成育医療センターでのプレコンセプションケアセンターでの例

## プレコンセプションケア・チェックシート (女性)

- 将来の妊娠・出産やライフプランについて考えてみよう。
- 適正体重をキープしよう！
- 禁煙する。受動喫煙を避ける。
- アルコールを控える。
- バランスの良い食事をこころがける。
- 食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取しよう。
- 150分/週 運動しよう。こころもからだも活発に！
- ストレスをためこまない。
- 感染症から自分を守ろう。(風疹・B型肝炎・C型肝炎・性感染症など)
- ワクチン接種をしよう。(風疹ワクチン・インフルエンザワクチンなど)
- 危険ドラッグを使用しない。
- 有害な薬品を避ける。
- 生活習慣病をチェックしよう！(血圧・糖尿病・検尿など)
- がんのチェックをしよう！(乳がん・子宮頸がんなど)
- 持病と妊娠について知ろう。(薬の内服についてなど)
- 家族の病気を知っておこう。(生活習慣病・遺伝疾患など)
- 歯のケアをしよう。
- かかりつけの婦人科医をつくらう。

※転載される場合には、引用元を明記し当ページへのリンクを貼ってください。

成育医療センター

プレコンセプションケアセンターでのチェックシートの例

Source: [https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/pcc\\_check-list.html](https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/pcc_check-list.html)



# プレコンセプションケアにおける助産師の役割

1. 妊娠前女性・カップルに対し、適正体重の維持や、栄養、適度な運動、必要な予防接種、リスク行動の是正、感染症、家族計画などの**カウンセリング**を行う
2. 必要に応じ、医師や管理栄養士に繋げる**相談窓口**としての役割
3. 女性の一生涯の健康の向上にむけて、**伴走者**の役割



# 引用・参考文献

- 原文 : Essential Competencies for midwifery practice (International Confederation of Midwives)  
和訳 : 日本看護協会  
<https://www.nurse.or.jp/nursing/international/icm/basic/standard/index.html>
- 日本鉄バイオサイエンス学会ガイドライン作成委員会, 鉄欠乏・鉄欠乏性貧血の予防と治療のための指針 響文社 2004.
- 厚生労働省 日本人の栄養摂取基準 (2015年版)  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000041733.html>
- 厚生労働省 国民健康・栄養調査結果の概要 令和元年  
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf>
- 第137回日本産婦人科医会記者懇談会 資料  
<https://www.jaog.or.jp/wp/wp-content/uploads/2019/12/9d56477e7abf3107cad2d5380e78e401.pdf>
- 国立感染症研究所, 2020 風疹に関する疫学情報  
<https://www.niid.go.jp/niid/images/epi/rubella/2020/rubella201021.pdf>
- 斎藤昭彦, 周産期感染制御の最新情報 周産期感染制御のための予防接種 周産期医学 Vol.49 No.6 2019-6.
- 落合阿沙子, 板倉敦夫, いつかはママに…を応援する プレコンセプションケア 周産期とプレコンセプションケア 産婦人科の実際 Vol.68 No.10 1201-1205 2019.
- 宇野薫, 地域で実践するプレコンセプションケア 妊娠前の栄養管理 月刊地域医学 Vol.32 No.12 1075-1082 2018.
- 吉田穂波, いつかはママに…を応援する プレコンセプションケア 周産期医学 Vol.68 No.10 2019.
- 内閣府男女共同参画局 共働き世帯の推移 2020年  
[http://www.gender.go.jp/about\\_danjo/whitepaper/h26/zentai/html/zuhyo/zuhyo01-02-08.html](http://www.gender.go.jp/about_danjo/whitepaper/h26/zentai/html/zuhyo/zuhyo01-02-08.html)
- 成育医療センター プレコンセプションケアセンター  
<https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/index.html>

