

年 月 日

初回用

プレコンケアプラン

氏名 _____ 基礎疾患:バセドウ病

生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日生(_____ 才)

目的: ①妊娠前からの健康が『妊娠・出産・赤ちゃんの健康』に影響することを知る
②いますぐに妊娠を考えていなくても、このケアは自身の健康な人生につながることを知る

目標: ☐ 体重 _____ kg ☐ BMI: _____
☐ 収縮期/拡張期血圧(_____ / _____ mmHg) ☐ HbA1c(_____ %)

【①達成目標】:医療者と相談した目標

【②行動目標】:医療者と相談した目標

Tune your Life ライフスタイルをととのえる

- ☐ 禁煙しよう ☐ アルコールを控えよう ☐ プレストアウェアネスを実践しよう
- ☐ 適切な体重を維持しよう(目標体重:BMI18.5~24.9)
- ☐ 1日60分以上からだを動かそう、できれば週60分以上の運動や週2-3日の筋トレを!
- ☐ 適切な避妊方法を確認しよう(低用量ピル・子宮内避妊器具・ _____)
- ☐ 塩分のとりすぎに注意しよう(目標:1日食塩の摂取量6.5g未満)
- ☐ 積極的に野菜や果物を摂取しよう

Know your Body スクリーニング検査を受けよう

- ☐ 健康診断・がん検診(子宮頸がん検診・乳がん検診)を受けよう ☐ 歯科検診を受けよう
- ☐ 甲状腺機能の値が妊娠に適した状態か確認しよう ☐ TSHレセプター抗体が陽性かどうか確認しよう

Meet your Doctor 医師と相談

- ☐ ワクチン接種(麻しん・風しん・水痘・流行性耳下腺炎・ムンプス)を行おう
- ☐ 感染症(HIV・B型肝炎・C型肝炎)の治療を行おう
- ☐ 疾患の検査(甲状腺機能、TSHレセプター抗体)を行おう
- ☐ バセドウ病の治療方法についてその違いを理解しよう
- ☐ 妊娠に適した状態になるよう基礎疾患の管理に努めよう
- ☐ 妊娠中には使用できない薬剤の使用があります。主治医と妊娠と薬の方針について相談しよう(薬剤名: _____)
- ☐ 合併症の精査・治療を行おう(合併症: _____)
- ☐ 健診で異常の指摘がある場合には _____ 科に受診しよう

Plan your Journey 人生を計画する

- ☐ 適切な避妊方法を選択する(低用量ピル・子宮内避妊器具・ _____)
- ☐ 通常の食事に加えて、葉酸サプリメント(400 μ g/日)を摂取する
- ☐ 医学的に妊娠の準備が整っている ☐ 計画妊娠の重要性を知る
- ☐ 基礎疾患の状態が安定するまでの避妊を行う ☐ 妊娠の方法を検討する
- ☐ Inform:自然妊娠や不妊治療の成功率が30代後半から急激に下がることを知る

もっとすてきな自分に
そして未来の家族のために

プレコンノート

疾患編

バセドウ病

プレコンセプションケアとは

子どもを持つかどうかは、今すぐ決める必要はありません。けれど今の状態が、将来の選択肢に影響する可能性があるから、今、プレコンセプションケアを知ってほしいのです。
プレコンセプションケアは、今の自分の体と心の状態を見直し、健康の土台を整えること。

「自分の未来は、自分で選ぶ」 —— そのための準備です。

バセドウ病をもつあなたへの プレコンセプションケア

はじめに

バセドウ病は、甲状腺ホルモンが過剰に分泌されることで
体にさまざまな影響を及ぼす病気です。
特に女性に多く、妊娠を希望する世代の女性にもみられます。
ここでは、バセドウ病とはどんな病気なのか、
妊娠や出産との関係、そして治療や日常生活での
注意点について説明します。



バセドウ病 とは？

バセドウ病は、自己免疫の異常により、体が自分の甲状腺を刺激してしまふことで、甲状腺ホルモンが過剰につくられる病気です。甲状腺ホルモンは、体の代謝を調節する重要なホルモンで、心臓の動きや体温、精神状態、月経周期などに影響します。妊娠を考える年代の発症が多く、女性のライフステージと深く関わる病気といえます。

主な症状

バセドウ病の症状は、ホルモンが過剰になることで起こります。下のような症状がある場合は注意が必要です。血液検査で甲状腺ホルモンの値を調べることで診断がつきます。

バセドウ病の症状

動悸や息切れ	暑がりや汗をかきやすい
体重が減る	手の震え
イライラ	疲れやすい
月経の乱れ	眠りが浅い
甲状腺の腫れ	眼がでてくる

治療方法に ついて

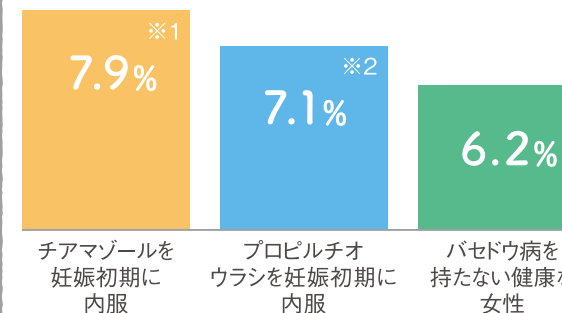
バセドウ病には大きく3つの治療法があります。

① 薬による治療（抗甲状腺薬）

もっとも一般的で、外来で行うことができます。体内で甲状腺ホルモンが作られすぎないように抑える薬です。通常、1～2年の内服で寛解（薬をやめても病気が落ち着いた状態）を目指します。副作用として、発疹や肝機能の異常、まれに重篤な無顆粒球症（感染に弱くなる状態）などがあり、注意が必要です。主に使用される抗甲状腺薬には「チアマゾール（MMI）」と「プロピルチオウラシル（PTU）」の2種類があります（表）。妊娠初期以外は、効果や副作用などの点からMMIが第1選択薬となります。

	チアマゾール（MMI）	プロピルチオウラシル（PTU）
効果	PTUより早い	MMIよりゆっくり
服用の回数	1日1回でよい	1日2～3回
副作用	軽い副作用（蕁麻疹、皮疹、軽い肝障害など）	少ない
	重い副作用（無顆粒球症、ANCA関連血管炎、重篤な肝障害）	よくある
妊娠初期（妊娠4～15週）服用による先天性形態異常の影響（図）	非常にまれ	まれにある
妊娠後半から出生後の赤ちゃんへの影響	胎嚢ろうや臍帯ヘルニア、頭皮欠損などのリスクが上昇（特に妊娠5～9週を避ける）	海外ではわずかにリスクが上昇するとされるが、日本の報告では示されていない
母乳栄養での赤ちゃんへの影響	赤ちゃんの甲状腺の腫れや甲状腺機能低下	赤ちゃんの甲状腺の腫れや甲状腺機能低下
母乳栄養での赤ちゃんへの影響	1日10mgまでは心配ない（それ以上の場合は服薬方法や混合栄養にするなどの工夫が必要）	1日450mgまでは心配ない（それ以上の場合は服薬方法や混合栄養にするなどの工夫が必要）

妊娠初期の抗甲状腺内服薬と児の先天性形態異常の頻度
16コホート研究のメタ解析結果：Agrawal M.Clin Endocrinol (Oxf).
2022;96:857-868より作図



※1 p<0.001 vs バセドウ病を持たない健康な女性、p<0.01 vs プロピルチオウラシルを妊娠初期に内服
※2 p<0.0001 vs バセドウ病を持たない健康な女性

② 放射性ヨウ素治療

放射性のヨウ素を飲むことで、甲状腺の働きを弱める治療です。入院は不要ですが、妊娠中や授乳中の方には行えません。治療後にバセドウ病の抗体（TSHレセプター抗体：TRAb）が一時的に高くなります。治療後6ヶ月は妊娠を避ける必要があります。

③ 手術（甲状腺摘出）

甲状腺を一部または全部取り除く手術です。薬が効きにくい場合や、甲状腺が非常に大きい場合に行われます。手術後は甲状腺ホルモンの補充が必要です。

妊娠の バセドウ病への 影響

妊娠初期には病勢が悪化する場合がありますが、妊娠中期までに免疫寛容となりTRAbが低下する場合があります。抗甲状腺薬を内服している方は、妊娠後バセドウ病がTRAb値の低下とともに改善する可能性があり、抗甲状腺薬の減量や中止が出来る場合が多く、妊娠中に20-30%の妊婦が妊娠終了までに抗甲状腺薬を中止できると報告されています。

妊娠を考えている方へ

バセドウ病は、きちんと治療・管理することで妊娠・出産が可能な病気です。ただし、甲状腺ホルモンが多すぎる状態が続くと、妊娠しにくくなったり、妊娠しても流産・早産・赤ちゃんの発育が遅いなどのリスクが高まります。また、TRAbが高いままの場合、赤ちゃんが一時的にバセドウ病を発症して赤ちゃんの治療が必要となることがあります。そのため、妊娠を希望される場合は、妊娠前の病気のコントロールが重要です。

MMIは、妊娠初期に服用すると児の器官形成に影響を及ぼす(催奇形性といいます)ことが明らかです。特に、妊娠5週から9週はMMIの内服を避ける必要があります。妊娠前にPTUで治療することは催奇形性の面で安心です。一方、より効果が早くて副作用の少ないMMIで治療し、影響のある妊娠初期(特に妊娠5～9週)のMMIを避ける方法もありますので、主治医と事前によく相談して決めましょう。

専門家が妊娠に適している考える状態は、表に示した通りです。当てはまらない場合は、妊娠の前に手術や放射性ヨウ素治療を行うことも考慮します。バセドウ病の妊娠に精通した医師に相談しましょう。



妊娠に適している抗甲状腺薬で治療中のバセドウ病の状態

- ・抗甲状腺薬治療で甲状腺機能が正常に保たれている
- ・抗甲状腺薬は低用量で管理できている状態が望ましい(できればMMI10mg、PTU100mg以下・無機ヨウ素薬の併用がない)
- ・TSHレセプター抗体(TRAb)が高くない(TRAb<10 IU/L)

妊娠中の管理

妊娠中は、ホルモンの変化や免疫状態の変化により、バセドウ病の病勢が変化しやすいです。初期にはホルモンが高くなることもありますが、中期から後期にかけて症状が落ち着くことが多いです。抗甲状腺薬は、赤ちゃんへの影響を考慮しながら細やかに調整する必要があります。

赤ちゃんへの影響

バセドウ病の抗体(TSHレセプター抗体:TRAb)もお母さんへの抗甲状腺薬も胎盤を通して赤ちゃんに移行するため、妊娠20週以降は、胎児の甲状腺の腫れや甲状腺機能を確認するための超音波検査が必要となることがあります。また、出生後、赤ちゃんの甲状腺の状態を確認するために赤ちゃんの採血検査が必要となることもあります。

授乳について

抗甲状腺薬を服用中でも、適切な量であれば授乳は可能です。授乳直後に薬を飲むことで、赤ちゃんに移行する薬の量を少なくすることができます。服薬量が多い場合は、医師と相談のうえ、赤ちゃんの甲状腺機能を検査してもらいましょう。

産後の注意

出産後は、免疫の変動もありバセドウ病が再発・悪化しやすい時期です。特に産後約1年は体調の変化に注意し、必要に応じて血液検査や診察を受けることが大切です。次の妊娠を考える際にも、体調を整えてから計画するようにしましょう。

避妊と次の妊娠計画

妊娠を避けた方が良い時期(放射性ヨウ素治療後や病気が落ち着いていない時など)には、適切な避妊方法を選びましょう。避妊の方法については、一般の方と同様に選択可能です。



放射性ヨウ素治療や手術(甲状腺摘出)を行っている場合

これらの根治療法の後であってもTRAbの値が高いままである場合、お母さんの甲状腺機能が正常でも、おなかの中の赤ちゃんにバセドウ病が発症することがあります。このような場合は、妊娠20週前後にTRAbの再検査を行い、必要に応じて(例えばTRAb10 IU/L以上の場合)赤ちゃんの甲状腺機能を超音波検査などで経過を追っていきます。お母さんが抗甲状腺薬を内服することで赤ちゃんの治療が可能です。また、妊娠前から妊娠初期の甲状腺ホルモン不足を避けるため、TSHが正常下限値から2.5mIU/mLの間になるように、必要時は甲状腺ホルモン薬(レボチロキシン)を内服します。

さいごに

バセドウ病は、治療を受けながらも妊娠・出産・育児ができる病気です。大切なのは、病気を正しく理解し、医師とよく相談しながら、ご自身のライフプランに合わせた治療と管理を続けることです。不安なことや疑問があれば、いつでも医師や看護師に相談しましょう。

問診票

診察の前にこれを書いて、担当医と話をしてみましょう。答えにくい問いには答えなくて良いです。

【基礎情報】 職業 ☐ 専業主婦 ☐ 会社員 ☐ 自営業 ☐ 学生 ☐ その他

20歳の時の体重 kg 食事時間
・朝食 時ごろ ☐ 不規則に食べる ・間食 時ごろ ☐ 不規則に食べる
・昼食 時ごろ ☐ 不規則に食べる ・夜食 時ごろ ☐ 不規則に食べる
・夕食 時ごろ ☐ 不規則に食べる

いずれかに○	年齢	病名(具体名)	治療内容/手術方法
病気 ・ 手術	才		
病気 ・ 手術	才		

薬の名前	いずれかを選んでください
	☐ 才頃から ☐ 不明
	☐ 才頃から ☐ 不明

ご自身がうまれた際の週数・出生体重 週 g

月経についてお伺いします ☐ 規則的 日間隔
☐ 不規則的 短くて 日

ご家族の健康状態についてお伺いします ・親や兄弟、子供、祖父母、孫、叔父叔母に下記の疾患の方はいらっしゃいますか
☐ 先天性疾患・遺伝性疾患 ☐ 二分脊椎症・髄膜瘤

現在または亡くなられた方のご年齢と病名をご記入下さい

続柄	死亡	年齢	病名(具体的に)
父	☐	才	
母	☐	才	
兄弟姉妹(男 ・ 女)	☐	才	
兄弟姉妹(男 ・ 女)	☐	才	
祖父(父方 ・ 母方)	☐	才	
祖母(父方 ・ 母方)	☐	才	

結婚、妊娠・出産歴についてお伺いします。 ・現在、結婚されていますか(事実婚を含む)? ☐ はい ☐ いいえ
・育児を希望してからの期間はどれくらいですか? か月
・今までに妊娠・出産歴がある方は下の表に詳細をご記入下さい

年齢(妊娠時)	妊娠結果	分娩週数	性別	出生体重	お子さん、妊娠・出産時の異常
才	☐ 出産 ☐ 死産 ☐ 流産 ☐ 中絶	週	☐ 男 ☐ 女	g	☐ 有() ☐ 無
才	☐ 出産 ☐ 死産 ☐ 流産 ☐ 中絶	週	☐ 男 ☐ 女	g	☐ 有() ☐ 無

【感染症・ワクチン歴】

感染症の既往歴 ☐ HIV ☐ B型肝炎 ☐ C型肝炎 ☐ 結核
☐ 性感染症 ☐ その他 ☐ なし
予防接種歴 (抗体の有無でも可) ☐ 風しん ☐ 麻しん ☐ 水痘 ☐ 流行性耳下腺炎 ☐ インフルエンザ ☐ 百日咳
☐ B型肝炎 ☐ その他

【ライフスタイル】

・喫煙 ☐ 吸う ☐ 吸わない ・吸う方 日 本 年間
・飲酒 ☐ 飲む ☐ 飲まない ・飲む方 週に(お酒の種類と1回あたりの量もご記入下さい。)
缶ビール 本 焼酎 杯 ワイン 杯
日本酒 杯

・アレルギー☐ あり ☐ なし ・ある方(薬) (食物)

【体重・運動習慣】

・身長 cm 体重 kg BMI ※BMI=体重kg/身長m²
・運動習慣 定期的な運動習慣(週60分以上の運動や週2〜3日の筋トレ) ☐ ある ☐ ない

【メンタルヘルスと環境】

・日常的にストレスを抱えていますか?そのストレスはどのようなストレスですか?
☐ 職場ストレス ☐ 経済的ストレス ☐ 家庭内ストレス ☐ パートナーとの関係 ☐ 該当なし
・パートナーや配偶者からの身体的・精神的な暴力を受けた経験はありますか?
☐ はい ☐ いいえ ☐ わからない
・日常的に連絡を取る人はいますか? ・困ったときに相談できる人はいますか?
☐ 家族・親戚 ☐ 友人・知人 ☐ いない ☐ いる ☐ いない ☐ わからない

【リプロダクティブヘルス】

・今後1年内に子供が欲しいですか? ☐ はい ☐ いいえ ☐ わからない

問診票(バセドウ病について)

知っていることがあればチェックしてください。あてはまらないと言う場合は空欄のままで大丈夫です。

☐ パートナーがいることや、近い将来妊娠の希望があることを医療者に伝えている

【妊娠前】

☐ 計画的な妊娠が必要であること ☐ バセドウ病の治療に薬と手術治療と放射性ヨード治療があること
☐ バセドウ病の治療薬の種類とそれらの利点と欠点(特に副作用)について
☐ バセドウ病がコントロールされていないと、妊娠・出産に悪い影響が出ること
☐ バセドウ病を妊娠前からしっかり治療することで、妊娠中や産後の赤ちゃん自身への悪い影響を少なくできる可能性があること
☐ 妊娠初期にチアマゾールを使うと赤ちゃんに先天性形態異常が出ることがあり、特に妊娠5〜9週を避ける必要があること
☐ 妊娠後半の抗甲状腺薬の使用は、妊娠後半から産後の赤ちゃんの甲状腺腫や甲状腺機能低下の原因になりうること
☐ TSHレセプター抗体が高いと赤ちゃんのバセドウ病の原因になりうること(妊娠後半から産後数か月間)
☐ バセドウ病のコントロールがついていない時期や妊娠を望まない時の避妊方法について
☐ 手術や放射性ヨード治療後で甲状腺機能がおちついていても、TSHレセプター抗体が高いと妊娠中から赤ちゃんに影響が出る可能性があること
☐ 妊娠前のTSH値は正常の下限值から2.5μU/mLの間が好ましいこと

【妊娠中】

☐ 妊娠中は甲状腺の状態をみて薬の種類や量を細かく調節するために、妊娠前より頻繁に通院する必要があること
☐ TSHレセプター抗体値、甲状腺機能の経過によっては、妊娠の管理や出産する病院を選ぶ必要があること

【産後】

☐ 母乳栄養中でも抗甲状腺薬は使えること、飲み方に工夫が必要なこと
☐ 出産後から約1年は、産後甲状腺炎やバセドウ病の悪化のために甲状腺機能が悪化する場合があること
☐ 出産後の育児のサポート体制を整えておく必要性について
☐ 次の妊娠にむけてのプレコンセプションケアについて