

プレコンセプションケア

妊娠する前に知っておきたいこと

●はじめに

不妊とは、妊娠を望む男女が避妊をせずに性行為をしているのに1年以内に妊娠に至れない状態、のことです。今、不妊のカップルが増えています。理由は、生活習慣の乱れ、出産年齢の高齢化（晩婚化）、ビタミンなどの栄養不足などが挙げられます。

早い段階から妊娠にかかわる正しい見識を2人で持つことで、将来の健やかな妊娠、出産につながります。それが、プレコンセプションケア（妊娠前からの健康管理）です。

妊娠前から知っておきたいこと、気を付けておくことなど、3つの項目で説明します。

① 身体を整える

やせすぎ、太りすぎはホルモンのバランスを崩し、不妊の原因となります。適正な体重（BMI22前後）を目指しましょう。

また、若い年代の栄養不足が問題になっています。カロリー自体が足りなかったり、カロリーはとっているけど、重要な栄養素や元素が足りていなかったり。炭水化物だけではなく、たんぱく質や脂質、ビタミンなどをバランス良く摂ることが必要です。特に妊娠に重要な栄養素（葉酸や鉄など）がいくつかありますので、サプリメントなども併用してしっかりと補充しましょう。



② 生活習慣を整える

十分な睡眠、適度な運動など生活習慣を整えましょう。

タバコは男女ともに不妊の原因とされていますし胎児には悪影響を及ぼします。自分で吸うのはもちろん厳禁ですが、受動喫煙もできるだけ避けたほうがいいです。

過度なストレスは心と体のバランスを崩してしまいます。ストレス発散の方法を見つけておきましょう。

また女性は自分の体の周期を知るためにも、基礎体温を測ってみましょう。



③ 病院での健診

病院でのプレコンセプション検査を2人で受けることも大切です。

女性の場合は月経の状態、婦人科や、それ以外の病気が隠れていないかなどの検査があり、中でも AMH (抗ミュラー管ホルモン) という卵子の在庫 (卵巣年齢) を調べる検査が特に重要です。

男性の場合は性機能障害の有無 (性交、射精などに問題がないか)、精子の状態 (精液量、精子濃度、運動率など) を調べましょう。

また、妊娠するまでにチェックしておいたほうがよい感染症 (風疹、性病など) もあります。

具体的には

・2人で：感染症検査 (HIV や梅毒、クラミジアなどの性病、B型肝炎、C型肝炎、風疹抗体検査など)

・女性：超音波検査、子宮頸がん検査、性ホルモン検査、AMH、甲状腺検査、貧血のチェックなど

・男性：精液検査

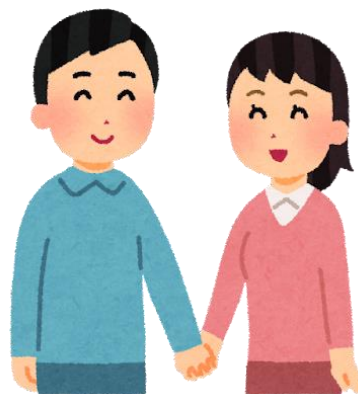
等を検査します。

その他、月経周期についての相談や、性生活についての相談もできます。



もし異常があれば、早めの対処ができ、将来への心構えや準備をしておくことができます。

専門のDr.に相談してみましょう。かかりつけにしておく、ちょっとした相談もしやすいです。



●最後に

妊娠にかかわる正しい見識を2人で持つことで、将来の健やかな妊娠、出産につながります。それが、プレコンセプションケアです。妊娠は遠いこと、とは思わず早いうちから妊活に必要な知識を持ち、準備しておきましょう。妊活を考えているならなおさらです。自分でできることもたくさんあります。あなたとあなたのパートナーに必要な準備を整えていきましょう。

パートナーと二人で、プレコンセプション検査を勧めていくことが大切です。

※竹内レディースクリニック ART 鹿児島院では女性、男性どちらもプレコンセプション検査を受けられます。

詳しくは病院ホームページをご覧ください、ご連絡ください。

[\(https://art-takeuchi.jp/\)](https://art-takeuchi.jp/)