

小児科診療 UP-to-DATE

2023年4月25日放送

思春期からのプレコンセプションケア教育

国立成育医療研究センター プレコンセプションケアセンター

責任者 荒田 尚子

プレコンセプションケアとは

コンセプションは、CONCEIVE すなわち抱くという動詞の名詞形です。概念という意味が一般的ですが、体に抱く、すなわち、受胎という意味があります。プレコンセプションケアというのは、受胎前のヘルスケアというのが直訳となります。

WHO では、2012年に、プレコンセプションケアを母子保健としてすすめるための Policy Brief を出しました。その定義は、妊娠前の女性と妊娠前の女性とカップルに、医学的・行動学的・社会的な保健介入を行うことであり、その目的は、対象者の健康状態を改善し、短期的・長期的母子健康アウトカムを改善することとしています。生涯のうちのプレコンセプションケアの位置づけとして、思春期から妊娠可能年齢の男女を対象に行うケアとしています。

我が国では、2021年に出された成育基本法の基本方針にて、プレコンセプションケアとは、女性やカップルに将来の妊娠のための健康管理を提供することを初めて政策の一つとして、その言葉が記されることになりました。

米国の CDC が 2006年に示したプレコンセプションケアの目的ですが、

1. プレコンセプションケアによって

プレコンセプションケア WHO,2012



定義
妊娠前の女性とカップルに**医学的・行動学的・社会的な**保健介入を行うこと

目的

- **対象者の健康状態を改善する**
- **短期的・長期的母子健康アウトカムを改善する**

生涯のうちのプレコンセプションケアの位置づけ WHOの生涯から7段階へ改善

プレコンセプションケアとは、

- 女性やカップルに将来の妊娠のための健康管理を提供すること

成育医療等の提供に関する施策の総合的な推進に関する基本的な方針 2021年2月

プレコンセプションケアの目的

1. プレコンセプションケアによって若い世代の男女の健康を増進し、より質の高い生活を送ること
2. 若い世代の男女が将来より健康になること
3. より健全な妊娠・出産のチャンスを増やし、次世代の子どもたちをより健康にすること

Preconception Health and Health Care Centers for Disease Control and Prevention 2006

次世代も含めたライフコースアプローチの一部としてのヘルスケア

若い世代の男女の健康を増進し、より質の高い生活を送ること

2. 若い世代の男女が将来より健康になること

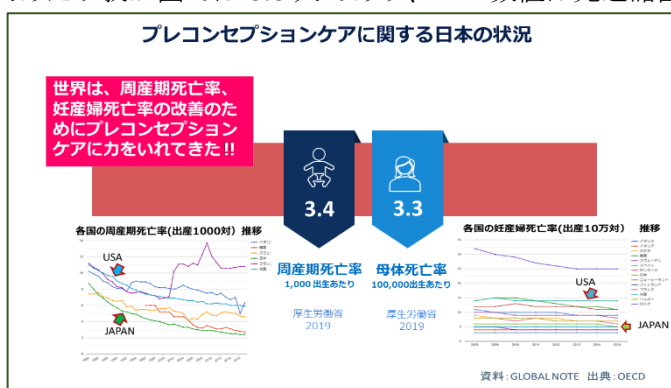
3. より健全な妊娠・出産のチャンスを増やし、次世代の子どもたちをより健康にすることと
現在、未来の自分、そして将来の子どもたちの健康増進を目的としています。

これは、プレコンセプションケアが次世代も含めたライフコースアプローチの一部としてのヘルスケアと位置付けられていることを示します。

周産期死亡率と妊産婦死亡率

海外の先進国とわが国における周産期死亡率と妊産婦死亡率についてお話しします。

日本では、周産期死亡率は1,000出生あたり、3.4人、この数値は先進諸国の中でも非常に優秀な数値といえます。母体死亡率も、10万人あたり我が国では3.3人であり、この数値は先進諸国の中でもやはり上位にあたる数値と周産期医療レベルの高さがうかがえます。世界は周産期死亡率と妊産婦死亡率の改善のためにプレコンセプションケアに力を入れてきているわけですが、わが国でもこのケアが必要と言わなければいけない理由は何なのでしょう。



プレコンセプションケアの必要性

その前に、なぜプレコンセプションケアが必要なのかについて、一般的な理由をお話しします。

妊娠前からの生活習慣や病気が「妊娠・出産・赤ちゃんの健康」に影響するからなのです。

まず、感染症や薬剤、風疹ウイルス、ジカウイルス、梅毒などの感染症、サリドマイドやビタミンAなどの催奇形性のある薬剤が相当します。次に肥満や痩せ、これについては日本独特の課題でもあり、次にお話しします。そして、タバコやアルコール、葉酸摂取不足、こちらも日本では特に葉酸という遺伝子の修飾や神経管閉鎖の過程にかかわるビタミンB群の一つについて、その認知度も低く、妊娠前にそのサプリメントを摂取するということがあまり知られていません。そして、妊娠前からの医学的に問題となる状態、これには、糖尿病や甲状腺機能異常、高血圧症などがあります。

■なぜプレコンセプションケアが必要なのか?

妊娠前からの生活習慣や病気が『妊娠・出産・赤ちゃんの健康』に影響する

- ① 感染症や薬剤
- ② 肥満ややせ
- ③ タバコ
- ④ アルコール
- ⑤ 葉酸摂取の不足
- ⑥ 妊娠前からの医学的に問題となる状態 (糖尿病、甲状腺機能異常、高血圧症など)

周産期死亡率も母体死亡率も低い日本でなぜプレコンセプションケアが必要なのでしょう。

1. 若い女性の栄養や活動性の問題

日本人女性のやせが多く、それに伴う出生体重の減少という問題があります。

2. 日本人の特に性と生殖に関するヘルスリテラシーが低いという問題。
3. 予防すべき先天異常を予防できていない。

未然に防ぐことの可能と考えられる先天異常予防対策を行うことを迷うべきではありません。葉酸サプリを妊娠前にとるということ、風疹ワクチンを自分だけではなくひとのためにうつということ、高血糖を防ぐなどです。

4. 若者の自己肯定感が諸外国に比較して低く、若者の死亡原因の1位がわが国では自殺であるという事実です。
5. 社会的問題をわが国では多く抱えています。

望まぬ妊娠が若い女性に多い、若者が結婚そして子どもを持つことも望まなくなっている、そして、不妊のカップルが増加しているという問題があります。

妊娠が経済的負担、キャリア機会の損失という不の産物となっていること、経済格差や教育格差、地域格差は広がり、ジェンダー格差は日本では拡大したままで改善の兆しもないということ、それらによってわが国では少子化が加速してきているということがあります。

■なぜ“日本で”“プレコンセプションケアが必要なのか？”

- ① 若い女性の栄養や活動性の問題
- ② ヘルスリテラシーが低い
- ③ 予防すべき先天異常を予防できていない
未然に防ぐことの可能と考えられる先天異常予防対策を行うことを迷うべきではない
(葉酸サプリ、風疹ワクチン、高血糖を防ぐなど)
- ④ 若者の自己肯定感が低い
- ⑤ 社会的問題
望まぬ妊娠↑、望まぬ育児↑、望まぬ不妊↑
■ 妊娠＝経済的負担・キャリア機会損失
■ 経済格差、教育格差、地域格差、ジェンダー格差の拡大
■ 少子化

痩せ (BMI 18.5 未満) の頻度

次に、20歳代の1980年～2019年までの5年毎の痩せ (BMI 18.5 未満) の頻度をお話します。

1990年から20%を超えています。これらの若い女性の痩せの増加に伴い、1990年から平均出生体重は減少してきており、2000年以降はほぼ3kg前後と変わりありません。親世代に比較して男児で190g、女児で180gの出生体重の減少が認められています。このことは、すでに成人期の成長の減少が証明されており、成人になってからの糖尿病や高血圧、心血管疾患や慢性腎疾患などの非感染性疾患のリスク増加が懸念され、public health 上大きな問題の一つとなっています。

さらに、この5～10年間は痩せの割合は減少傾向ですが、その代わりに、肥満 (BMI 25) 以上の割合が増加してきています。肥満は妊娠、母児にとって、そして将来の母児にとっても健康リスクが高いことは明らかです。我が国では、若い女性のやせと肥満の2極化が始まっているといえるのではないかと思います。

■なぜ“日本で”“プレコンセプションケアが必要なのか？”

① 若い女性の栄養や活動性の問題

若い女性のやせが増加。20歳代ではこの10年(やせ)はやせや減る傾向。20歳代の肥満はこの10年(やせ)増加

日本で生まれる赤ちゃんの体重は、親世代から180～190g、祖母世代から100g減っている

日本の若い女性の栄養不良や活動性の低下からやせが増えて赤ちゃんの出生体重が減っている

日本人のヘルスリテラシーの低さ

次に、日本人のヘルスリテラシーの低さについてお話します。

達」、そして「狭義の性教育であるセクシュアリティと性的行動」、「性と生殖に関する健康」を「レベル1（5～8歳）」「レベル2（9～12歳）」「レベル3（12～15歳）」「レベル4（15～18歳）」の4つのステップ毎にスパイラルに進めることで、子どもや若者の健康、ウェルビーイング、および尊厳を実現することが可能となります。

プレコンセプションケアは、本来は包括的なセクシュアリティ教育の基盤のもと行われるべきなのですが、我が国ではその基盤が欠けていることから、この包括的セクシュアリティ教育の内容を補填しつつ、このケアを行う必要があると考えます。それによって、プレコンセプションケアは、青少年、成人女性および男性の健康と Well Being を増し、その後の妊娠と子供の健康転帰を改善に繋がっていくわけです。

思春期からのプレコンセプションケア教育

思春期からのプレコンセプションケア教育についてまとめます。

1. プレコンセプションケアとは女性やカップルを対象として将来の妊娠のための健康管理を促す取組になります。
2. 日本でなぜプレコンセプションケアが必要なのか？

若い女性の栄養や活動性の問題

ヘルスリテラシーが低い

予防すべき先天異常を予防できていない

若者の自己肯定感が低い

社会的問題 などを解決するためにもわが国ではこのケアが必要となります。

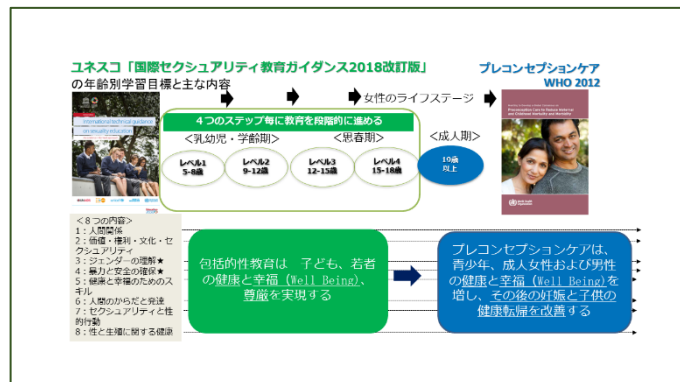
3. 日本で必要なプレコンセプションケアは？

思春期、もつという前思春期から性成熟期にわたる若者を対象としたパブリックヘルスとして行い、

国際基準の包括的性教育を補う必要があります。

包括的性教育が学習指導要領の縛りのために教育の現場で進まないのであれば、保健や医療、家庭で補うべきではないでしょうか。

4. 前思春期からの全てのひとへのプレコンセプションケアが本人の現在と将来の健康、そして次世代の健康増進に役立つわけです。これは、次世代を含めたライフコースアプローチの一部としてプレコンセプションケアを行うことが重要と考えられます。



思春期からのプレコンセプションケア教育 まとめ

1. プレコンセプションケアとは女性やカップルを対象として将来の妊娠のための健康管理を促す取組

2. 日本でなぜプレコンセプションケアが必要なのか？

■ 若い女性の栄養や活動性の問題 ■ ヘルスリテラシーが低い
■ 予防すべき先天異常を予防できていない ■ 若者の自己肯定感が低い ■ 社会的問題 など

3. 日本で必要なプレコンセプションケアは？

■ 前思春期から性成熟期を対象としたパブリックヘルスとして行う
■ 国際基準の包括的性教育を補う必要がある
■ 包括的性教育が教育の現場で進まないのであれば、保健や医療、家庭で補うべきではない

4. 前思春期からの全てのひとへのプレコンセプションケアが本人の現在と将来の健康、そして次世代の健康増進に役立つ

→ 次世代を含めたライフコースアプローチの一部がプレコンセプションケアである。

国立成育医療研究センターのプレコンセプションケアセンターホームページ内にある『プレコンノート』というプレコンセプションケアのプログラムでは、小冊子としてPDFでダウンロードできますし、携帯やスマートフォンでも「プレコンってなあに」、どうして必要なのか、そして5つのプレコンセプションアクションについて、具体的なポイントを「アクション1~5」で21の内容を示しています。

最後になりますが、厚生労働科学研究費で、「まるっと！まなブック レベル1（5~8歳）」のプレコン教材を既に作成しています。また、現在、同研究費で「レベル2（8~12歳）」、「レベル3（12~15歳）」、「レベル4（15~18歳）」に関するプログラムも作成中です。来年度中にオープンにできると思いますので、機会がありましたら、是非一度ご覧いただければ幸いです。



「小児科診療 UP-to-DATE」

<https://www.radionikkei.jp/uptodate/>