

EVENTS REPORT

第3回プレコンセプションケア・オープンセミナー ～プレコンセプションケアのいいこと～

2017年11月13日(月)慶應義塾大学

2017年11月に東京・慶應義塾大学で、「プレコンセプションケア」のオープンセミナーが開催されました。女性が将来「出産を選択できる体」を作るためのヒントが盛りだくさんのセミナーとなりました。

参加者が100名を超える中、4人の先生方による講演からセミナーがスタート。国立成育医療研究センター周産期・母子診療センター母性内科医長の荒田尚子先生は、「出産前の若い世代の女性の健康増進が必要であること」。副センター長の齊藤英和先生からは「母親の年齢が高くなることで妊娠率が下がることや妊活の実情」。慶應義塾大学SFC研究所 上席所員の本田由佳先生からは「日本の妊産婦のやせ過ぎの増加」。慶應義塾大学環境情報学部准教授 中澤仁先生からは「インターネットを活用した健康情報のプラットフォームについて」など、興味深いレクチャーが続きました。



後半は、当院院長の佐藤雄一も登壇し、「プレコンセプションケアが変える日本の未来」をテーマにパネルディスカッションが行われました。院長からは2007年から当院で行われている「妊婦への栄養指導による、低出生体重児減少」についてお話をいただきました。公益社団法人神奈川県助産師会、ドコモ・ヘルスケア(株)、公益社団法人日本栄養士会、経済産業省など各界の専門家が登壇し、それぞれの立場からプレコンセプションケアを広めていくためにできることを発表し、意見が交換されました。

「プレコンセプションケア」とはなんでしょう？

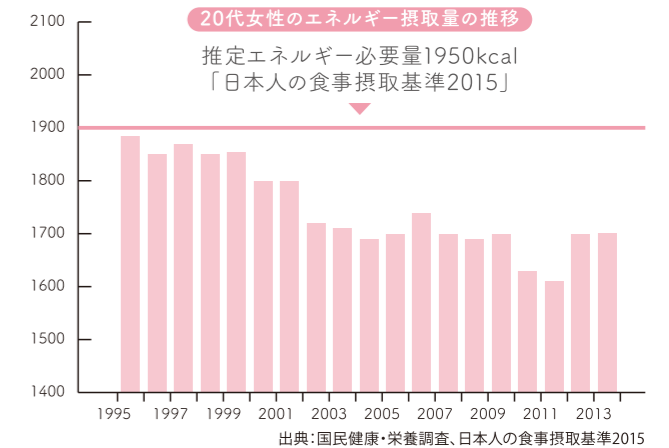
みなさんは「プレコンセプションケア」という言葉を聞いたことがありますか？
コンセプションは「受孕」という意味。プレコンセプションケアは将来妊娠を選択することも考えながら、若いうちから自分自身の体と向き合い、健康な体を作っていきましょうというものです。

まずはチェックシートで 自分の健康について確認してみましょう

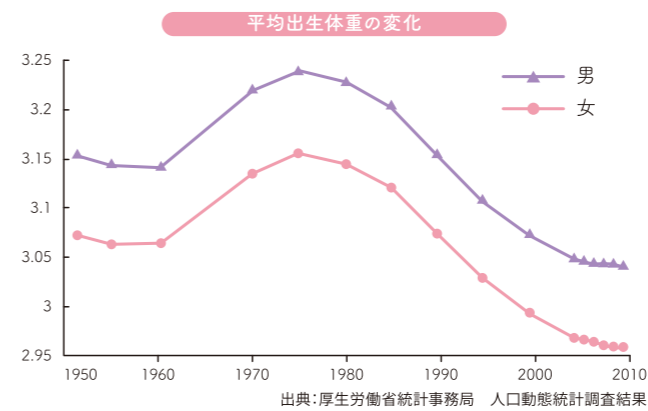
- 適正体重をキープしている
- タバコは吸わないし、パートナーも吸わない
- アルコールは控えている
- バランスの良い食事をこころがけている
- 料理をつくるのが好きだ
- こまめに運動している
- ストレスは溜め込まないようにしている
- 感染症の知識を持っている(風疹・B型/C型肝炎・感染症など)
- 風疹ワクチンを接種している
- 定期的に乳がん・子宮頸がんの検診を受けている
- 将来の妊娠・出産のライフプランを持っている
- しっかりと睡眠をとっている

あなたはいくつチェックがはまりましたか？ 仕事や学業などで忙しい世代の女性にとっては、「わかってはいるけれど、していないこと」も多いかもしれませんね。これから妊娠を選択する可能性がある方で、あまりチェックが入らないようであれば、ぜひ一緒にプレコンセプションケアについて学んでいきましょう。

若い女性の栄養不足と やせ過ぎ問題



いま、若い女性のやせ過ぎに注目が集まっています。「やせている＝美しい」という間違っただけのスリム志向や、学業や仕事の忙しさで栄養が摂れていないことが原因として考えられます。この栄養不足は戦後日本の栄養状態よりも悪いとも言われています。



妊娠前からの健康な体が、 健康な赤ちゃんを育む

やせ過ぎの女性は妊娠しにくいというリスクがあるほか、低出生体重児を生む割合が多いこともわかっています。低出生体重児は将来的な成人病へのリスクが高くなります。やせや栄養の問題だけではなく、プレコンセプションケアにはチェックリストにあげたように気を付けたいポイントがあります。元気な赤ちゃんを産むために妊娠前からの健康な体づくりを実践すること、それがプレコンセプションケアです。

Information

当院のプレコンセプションケア

◆ 検診を受ける

ブライダルプラン/プリンセスプラン

両方のプランとも、血液検査、子宮頸がん検診、乳がん検診、骨密度など基本的な健康状態をチェックすることができます。プリンセスプランはこれらにプラスして、栄養解析と栄養カウンセリングを受けることができます。30,000円(税別)～

◆ 知識を学ぶ

「今日から始めるプレコンセプションケア」佐藤雄一著

「美しいカラダは産めるカラダ」を作るために必要な知識をまとめた一冊。基本の知識の他に、体づくりに必要な栄養の取り方を具体的なレシピとともに紹介。体調管理のワークシート付です。

