

② 将来の妊娠に正しい知識を

コンセプション(妊娠)の可能性を考えながら正しい知識を得て、健康的な生活習慣を身につける「プレコンセプションケア」を知ってもらおうと、岡山大学院保健学研究科と岡山県は中高生らに向けた冊子と特設サイト「未来への選択肢」を作成した。ライフプランを考える参考にしてもらう狙いで、妊娠の仕組みや悪影響がある習慣や病気を解説している。

将来の妊娠に正しい知識



ライフプランを考える参考にしてもらう狙いで作られた冊子「未来への選択肢」

コンセプション(妊娠)の可能性を考えながら正しい知識を得て、健康的な生活習慣を身につける「プレコンセプションケア」を知ってもらおうと、岡山大学院保健学研究科と岡山県は中高生らに向けた冊子と特設サイト「未来への選択肢」を作成した。ライフプランを考える参考にしてもらう狙いで、妊娠の仕組みや悪影響がある習慣や病気を解説している。(水嶋佑香)

岡山大と県 中高生ら向け冊子、サイト

悪影響ある習慣、病気を解説

冊子はA4判、カラー7ページ。3月に県内の中学3年、高校3年の約7万3千人に配布した。特設サイト(https://nurahirocentrakushin.jp/)からダウンロードすることもできる。

妊娠前から必要な知識として、たばこやアルコールは卵子、精子の質を悪くして不妊の原因になる可能性がある。▽妊娠中に風疹に感染すると胎児が病気を発症するリスクが高まるため、事前の抗体検査やワクチン接種が大切▽流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)や梅毒の血液検査ができる精密医療機関で精子が少なくなることがある。といった内容を紹介。妊娠の仕組みは子宮のイラストを使って解説している。

岡山大・中塚教授に聞く

「プレコンセプションケア」は、世界保健機関(WHO)が2012年に定義し、周知を図っている。岡山大の中塚幹也教授(生殖医療、写真)は「知らなかった」「こうしておけばよかった」という後悔がないよう中高生の頃から必要な情報を得て、ライフプランと向き合ってもらいたい」と呼びかける。(水嶋佑香)



一プレコンセプションケアの考え方が広がっている背景は、晩婚化に伴い、高齢出産や不妊治療を受ける人が増加傾向にある。年齢が上がるにつれて妊娠率が下がり流産率が上がることが分かっている。妊娠合併症や胎児の異常も増える。病気や月経トラブルが将来の妊娠に悪影響を及ぼす恐れもあり、知識があれば自身でリスクを回避で

きる可能性が高まるからだ。
一特に知っておいてほしいことは、全国的に医療関係者らが注意を促しているのが「女性の痩せ」。20代の5人に1人が痩せ形で栄養不良も広がり、体重2500g未満で生まれる赤ちゃんが増えている。低出生体重児は将来、糖尿病などの生活習慣病リスクが高まるとされる。バランスの良い食事で適正体重を維持してほしい。
一妊娠を希望するかどうかは個人の価値観による。
子どもを持つことを望まない人もライフプランを考えたり、自ら健康管理ができるようになったりすることは充実した人生を送ることにつながる。
一何から始めたらよいか。
岡山大大学院と岡山県が作成した特設サイト「未来への選択肢」に健康状態などのチェックシートを掲載している。今の自分を知るとともに、「何歳ぐらいで子どもを持ちたいか」「そのために今何をすべきか」といったことを考えるきっかけにしてもらいたい。

後悔ないライフプランを