

今月の視点

プレコンセプションケアとは

常任理事 河村 一郎

「プレコンセプションケア」とは、性別にかかわらず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を身につけ、ライフプランや将来の健康を考えて健康管理を行う取組みである。国では昨年5月にプレコンセプションケア推進5か年計画が策定された(図)。その目的としては、1. プレコンセプションケアに関する概念の普及、2. プレコンセプションケアに関する相談支援体制の充実、3. 専門的な相談支援体制の強化であり、具体的には、言葉自体や概念についての認知度が低

いため性別を問わず思春期から成人期に至るすべての人に概念を知ってもらうこと、若い世代の人や基礎疾患のある女性がより相談しやすくなるような体制づくりをすること、産婦人科以外の医師もプレコンセプションケアに関して十分な知識を持つとともに、かかりつけ医等と産婦人科医の必要な連携に資する情報提供資材が必要である。

背景及び経緯として、医療の進歩により、先進国の周産期死亡率や母体死亡率等の母子保健指標は20世紀に入り劇的に改善したが、1990年以



図 プレコンセプションケア推進計画

降、その進捗は鈍化した。妊娠前の肥満や糖尿病等の健康問題を抱えた妊娠が、周産期死亡率や母体死亡率等の増加要因として指摘されたことも踏まえ、2006年に米国疾病管理予防センター（CDC）が、「女性の健康や妊娠転帰に対する医学的・行動的・社会的リスクを、予防と管理を通じて特定・修正することを目的とした一連の介入」を、プレコンセプションケアとして提唱した。2012年には世界保健機関（WHO）が、プレコンセプションケアを「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」と定義し、対象者の健康状態を改善し、母子健康アウトカムに影響しうる行動や個人的・環境要因を減らすことを目的とした。2012年以降、イギリス、オーストラリア等では、プレコンセプションケアを国家戦略や国家的目標に取り入れ、サーベイランス指標を設定している。

プレコンセプションケアに関連する国内の課題は多い。1970年ごろから2000年代にかけて出生数における低出生体重児の割合が増加し、その後9.5%前後で推移している。低出生体重児の原因の一つに妊婦のやせの問題があるが、現在、20歳代から30歳代の女性のやせは約20%で中長期的には増加傾向にある。また、基礎疾患がある場合や出産年齢が高くなること等による周産期リスクの高い妊娠の増加や、予期せぬ妊娠の場合に妊産婦の自殺や児童虐待に至る可能性があることなど、妊娠に関係するさまざまな問題がある。近年、DOHaD（Developmental Origins of Health and Disease）仮説という概念も提唱されている。「胎児期から乳児期までの異常環境に応じてプログラミングされた内分泌・代謝機能が虚血性心疾患などの生活習慣病の発症リスクを高める」という概念で、本邦では高齢出産と経産出産（第三子以上の出産）の増加、女性のやせ願望などの社会的要因も影響した低出生体重児の増加が報告され、これらの出産状況は未熟性や低出生体重児の増加などを介して児の健康障害リスクを増大させる可能性があると言われている。自閉症など神経発達症、統合失調症、うつ病など精神疾患の発症については、胎児期、乳児期のシナプス形成の異常、農薬・PCBなど環境化学物質の影響を示

す論文もある。自閉症の遺伝要因は約37%とされ、残りの60%の環境要因は胎児期、乳児期の環境要因で自閉症は典型的なDOHaDと言われている。

下記に国から出されている指針について述べる。

プレコンセプションケアの具体的な内容とその対象について

食事・運動・睡眠・飲酒・喫煙等の生活習慣と健康管理に関する知識や、妊娠と出産に向けて特に重要となる知識等、プレコンセプションケアに関して幅広い内容を発信するとともに、自治体・企業・教育機関等とも連携し、プレコンセプションケアに関する知識を得る機会を提供する。特に次に掲げる項目について、重点的に取り組む。

①若い世代の健康管理や性についての知識の深化

若い世代においても、健康管理のために、栄養バランスのとれた食事や、適度な運動、十分な睡眠を取る等の適切な生活習慣に関する知識が必要であることは広く認識されているが、実際にどのような行動をとるべきかわからないという声もある。そのため、一般論よりも、より具体的な参考指針や事例を提供する。

また、特に若い世代の女性において、月経痛等で日常生活に支障が生じていたり、性感染症への不安があっても、産婦人科を受診することに高い心理的ハードルを感じている方もいるため、悩みの解消に繋げられるよう、企業や大学内の保健管理センター等の相談先も含め適切な対処法に関する情報を提供する。

さらに、子宮内膜症や子宮筋腫等の月経困難症の原因となる疾患や多嚢胞性卵巣症候群等の月経異常、無月経の原因となる疾患を含め、比較的頻度が高い婦人科疾患について情報提供を行い、特に症状がある場合においては産婦人科への受診を促す等の適切な対応について周知する。

子宮頸がんの罹患率は、20歳代から上昇するため、中高生の段階から、子宮頸がん検診を受けることの重要性やHPVワクチンに関する知識を持つことは重要であり、対象に適切な子宮頸がんに関する情報を提供する。

性に関する知識、妊娠が成立するまでの過程や正しい避妊の知識を得て、実践に繋げることは、心身の負担を伴う予期せぬ妊娠のケースを防ぐことに繋がる。一方で、どれだけ情報提供や指導を充実させたとしても、このような予期せぬ妊娠を完全には防ぐことができないということを前提とすべきといった意見も踏まえ、起きたときにどこに相談し、対応するかという手段についても周知する。

②健康な妊娠と出産についての知識の深化

適切な栄養・食生活を含む生活習慣、胎児の重篤な疾病（神経管閉鎖障害）の予防に必要な葉酸の摂取、妊娠中の感染症や胎児の疾病の予防のためのワクチン接種歴の確認、基礎疾患と妊娠の関係、飲酒、喫煙、薬物摂取等の胎児に対する影響や、流産・死産、人工妊娠中絶など、妊娠しても必ずしも出産まで至らない場合があること等の妊娠前から知っておくべき知識について、性別問わず理解し、取り組むべきプレコンセプションケアについての情報提供を強化する。

妊娠を望む健康な男女が一定期間妊娠に至らない場合には、医療機関への受診が推奨されていることから、これらの男女が、不妊の定義やその原因について理解し、適切なタイミングで医療機関を受診できるよう情報提供を行う。さらに、不妊の原因の約半分は男性にあることなど、妊娠は女性だけの問題ではなく、男性も主体的に関わるべきものであることについても周知する。

将来妊娠を希望している若い世代、特に女性に対して、希望に応じて将来の妊娠に関連した検査や卵子凍結等が実施されることもあるが、疾病等と関連した妊よう性の温存についてなど、さらなる知見の収集も必要である。国においては、卵子凍結等に関する調査研究を行い、実態の把握や知見の収集に努めるとともに、これらに関する正しい知識の普及のために必要な環境整備を行う。

将来妊娠を希望するかわからない場合においても、妊よう性は年齢の影響を受けること、男女の年齢や生活習慣等が出産だけでなく、子や本人の将来の健康にも影響を及ぼす可能性があることを若いうちから知ることができるよう、適時に情報提供を行う。

ライフプランを考えるうえで、中高生を含め、ライフステージに応じて、適切な時期から妊娠や健康等に関する知識を知ることは極めて重要であり、教育機関等を含め、若いうちから、こうした正しい知識を得る機会を提供する。

自治体・企業・教育機関等でのプレコンセプションケアについての取組みのサポート

プレコンセプションケアについて、対象者の「当事者意識」を醸成し、必要な情報提供を行う観点から、地域や現場の状況やニーズも踏まえつつ、自治体・企業・教育機関・関係団体等において、プレコンセプションケアに関する講演会を開催することも有用である。

プレコンセプションケアに関する講演会には医師や助産師等の外部講師の派遣や、講演会の資料作成が必要であり、人材育成や講演会の資料提供について、国立成育医療研究センター等の協力も得ながら、国によるサポートを行う。

プレコンセプションケアに関する知識の普及を、自治体・企業・教育機関等の地域や社会全体で実施していく必要があることから、国においては、プレコンセプションケアに関する講演会の企画を行う等の普及啓発を行う人材育成等を進める。

さらに、自治体・企業・教育機関等における好事例の横展開を行うことも有用であり、こども家庭庁のホームページ等において、好事例の紹介を行う。

プレコンセプションケアは、性別を問わずすべての世代にとって重要な取組みであり、社会全体での認知度向上と支援体制の整備が求められる。すべての人がプレコンセプションケアについての知識を持ち、実践することができる社会となるよう、関係機関と連携し、プレコンセプションケアの普及に努めることが重要であると思われる。