



えがお

愛顔のけんこう応援レター (第108号)

今治保健所 健康増進課
〒794-8502
今治市旭町1丁目4-9
TEL 0898-23-2500 (代)

令和7年3月4日発行

「3/1～8」は女性の健康週間です！

プレコンセプションケアとは？

「プレコンセプションケア」はこれからの健康づくりには欠かせない考え方です。

- ★若い男女が将来のライフプランを考えて日々の生活や健康と向き合うこと。思春期から成人にかけての早い段階から、正しい健康知識を持ち、しっかりと健康を意識した行動をとることが、自身の今や将来の健康、そして健やかな妊娠や出産につながり、未来の子どもの健康の可能性も広がります。
- ★子どもを持つ持たないにかかわらず、自分やパートナーの壮年期や老年期にもつながるライフステージ全体に関わるヘルスケアと言えます。
- ★プレコンの実践は、いまの自分をもっと健康になり、人生100年時代の満ち足りた自分(well-being)の実現につながり、あなたの人生をより健やかで豊かなものにしてくれます。

プレ(pre) + コンセプション(conception)

↓ ↓
「～の前の」「妊娠・受胎」

= 妊娠前からのケア

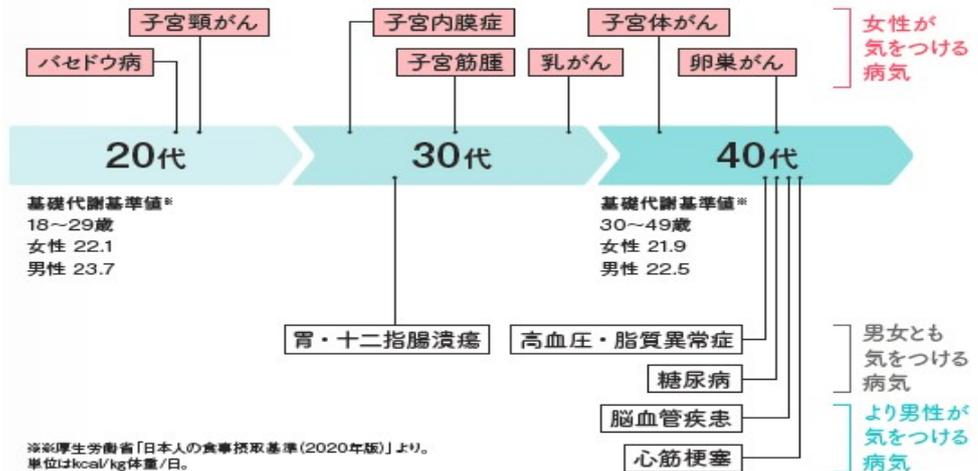
略して
プレコン！

ライフコース・セルフケアを実践しよう！

「ライフコース・ヘルスケア」とは、長く幸せに生きるために行う「生涯を通じた健康管理」のこと。

“プレコン”もそのひとつです。人によって生活や環境が異なるため、その内容は一人ひとり異なります。年齢を重ねるごとに生活習慣病やがんなどのリスクは高まり、男女でも違った特徴が見られます。それらを知ったうえで、未来の自分をデザインしてみましょう。

年齢を重ねるごとに生活習慣病やがんなどのリスクは高まり、男女でも違った特徴が見られます。



出典: 令和2年度厚生労働科学研究費補助金(健やか次世代育成総合研究事業)「プレコンノート」

気をつけたい 女性のやせ

やせれば
それでいいの？

あなたのBMI(body mass index)はいくつですか？

$$\text{BMI} = \text{体重} \square \text{ kg} \div \text{身長} \square \text{ m} \div \text{身長} \square \text{ m}$$

やせの人の多くは食べる量が不足しており、摂取エネルギーも栄養素も足りない“栄養失調”状態といえます。

「細くなるならそれでいい」と思う方もいるかもしれませんが、そのままの状態していると肌荒れや抜毛といった見た目だけではなく、貧血、月経異常、不妊、うつ状態に陥るなど心身の健康にも大きな影響を及ぼします。

18.5未満
やせ (低体重)

18.5以上25.0未満
普通

25.0以上
肥満

かかりつけ産婦人科医を持とう！



○20代から定期的に子宮頸がん検診を受診しよう

女性にとってかかりつけ婦人科医は、あなたのライフプランを尊重し、適切なケアを提供してくれるパートナーです。

特に現代の女性は妊娠・出産回数が減ったことで月経回数が増え、月経に関する症状で日常生活に支障をきたす人が増えています。

子宮内膜症※を発症する人も多く、なかにはひどい月経痛や不妊に至ることもあります。

我慢できない痛みがある人は、気軽に相談してみましょう。

また女性は20代から子宮頸がん罹患する人が増加します。

将来の妊娠のためにも、予防と早期発見が重要です。

そのためには、子宮頸がんワクチン接種と定期的な子宮頸がん検診の両方を受けることが効果的です。

※子宮内膜症とは、本来は子宮の内側を覆う子宮内膜が、子宮の内側以外(卵巣・骨盤腔など)にできてしまう病気です。

周囲の組織と癒着を起こしてさまざまな痛みを引き起こし、不妊の原因となることもあります。

○月経で気になることは婦人科医に相談を

月経が正常に来ていることは、あなたのからだ健康な証です。

月経について次の6つの項目を確認して、あなたのからだをチェックしましょう。

気になることがあれば、かかりつけ婦人科医に相談しましょう。

LET'S セルフチェック！

月経痛は？

- あっても軽い腹痛
- ✖ 日常生活に支障をきたす痛み、薬が効かない

月経の間隔は？

- 25～38日おき
- ✖ 24日以下 38日以上

月経の持続日数は？

- 3～7日
- ✖ 1～2日 8日以上

出血量は？

- 20～140ml
(2～3時間に1回ナプキン交換)
- ✖ ナプキンを1時間で交換する、2.5cm以上の血の塊が出る

月経前の体調は？

- イライラやだるさがあっても我慢できる
- ✖ 感情がコントロールできない

月経時以外は？

- 特に問題なく過ごせている
- ✖ 月経時以外でも出血や腹痛がある、貧血がある

ひとつでも ✖ があれば、婦人科受診がおすすめされます。
かかりつけ婦人科医に相談しましょう。

日本医療研究開発機構 2019年度女性の健康の包括的支援実用化研究事業・Wise「働くオトナのためのプレコンセプションケア入門」より一部引用

保健所でも女性の健康相談を受け付けています！

奇数月第4金曜日(15:30～16:30)※来所は電話予約制

相談の日時はこの限りではありません。一人で悩まず、お問い合わせください。

今治保健所 難病・母子保健係 **0898-23-2500(内線226)**



過去の応援レターもホームページに掲載しています!気になる方は、ぜひホームページへ!

URL: <https://www.pref.ehime.jp/page/74891.html>



QRコードは
コチラ!

