

プレコンセプションケア(Preconception care)とは、プレ「pre」は「～より前の」、コンセプション「conception」は「妊娠、受胎」のことで、「妊娠する前からのケア」ということを意味します。海外では、2006年に米国疾病管理予防センター(CDC)、2012年には世界保健機関(WHO)がプレコンセプションケアを本格的に推奨し、世界産婦人科連合(FIGO)もプレコンセプション期の栄養管理の重要性を推奨しています。

プレコンセプションケアの基本概念は、ヘルスリテラシー(Health literacy)の向上です。リテラシー「literacy」は「知識・技能」を意味し、正確な健康情報を入手し、それらを理解・評価し、活用するための知識、意欲、能力のことです。ヘルスリテラシーを向上させることによって、日常生活における病気の予防や健康管理についての的確な判断や意思決定をし、生涯を通じ良好な生活の質を維持することができます。

すなわちプレコンセプションケアは、若い世代(女性と夫・パートナー)のためのヘルスケアであり、現在の体の状態を把握し、将来の妊娠や体の変化に備えて、健康に関する正しい知識や習慣を身につけることです。女性だけでなく夫・パートナーも含めて取り組むことが何よりも重要です。

プレコンセプションケアによって、妊娠前の女性や夫・パートナーの健康状態が改善され、安全で安心な妊娠・出産が可能となり、結婚、妊娠・出産、子育て、仕事を含めた将来の人生設計を描けるようになります。さらに、将来の子どもたちの長期的な健康増進にも貢献し、最終的に健康寿命の延長が期待されます。

次号で、具体的なプレコンセプションケアについてご説明します。

みらいウィメンズクリニック 院長 茆原弘光