

「妊娠前からのヘルスケア」を意味するプレコンセプションケア (Preconception care:PCC) は、正確な健康情報の入手、それらの理解と評価、そして実際の活用で達成されます。PCC達成のため、女性とパートナーが、PCCの知識と能力の向上に意欲的に取り組むことで、お互いの健康状態が改善され、安全で安心な妊娠・出産が可能となります。また、子どもたちの長期的な健康増進と、家族全員の健康寿命の延長に貢献します。

具体的項目には、①バランスのよい食事と運動により、正常な体重を維持、②慢性疾患の評価と改善、③定期的な健康診断の受診、④ライフスタイルの評価と改善、⑤禁煙とアルコール摂取を節制、があります。

慢性疾患には、糖尿病や甲状腺機能障害、高血圧症、気管支喘息、腎臓病、膠原病・抗リン脂質抗体症候群などが挙げられます。妊娠前にこれらの疾患を改善、安定させ、妊娠初期に内服を避けるべき常用薬の確認が必要です。定期的な健康診断の受診には、子宮頸がん検診や乳がん検診と、風疹や麻疹、梅毒、B型・C型肝炎、HIVなどの感染症検査、および必要なワクチン接種と治療が含まれます。④ライフスタイルの評価と改善、⑤禁煙とアルコール摂取を節制にはパートナーの協力が欠かせません。