

まるっと！体と心まなムービーコース
「ライフステージから学ぶ女性の健康入門」

性成熟期女性のヘルスケア 1

国立成育医療研究センター
周産期・母性診療センター母性内科
プレコンセプションケアセンター
荒田 尚子(母性内科医)

まるっと！女性の健康教育プログラム開発委員会/制作

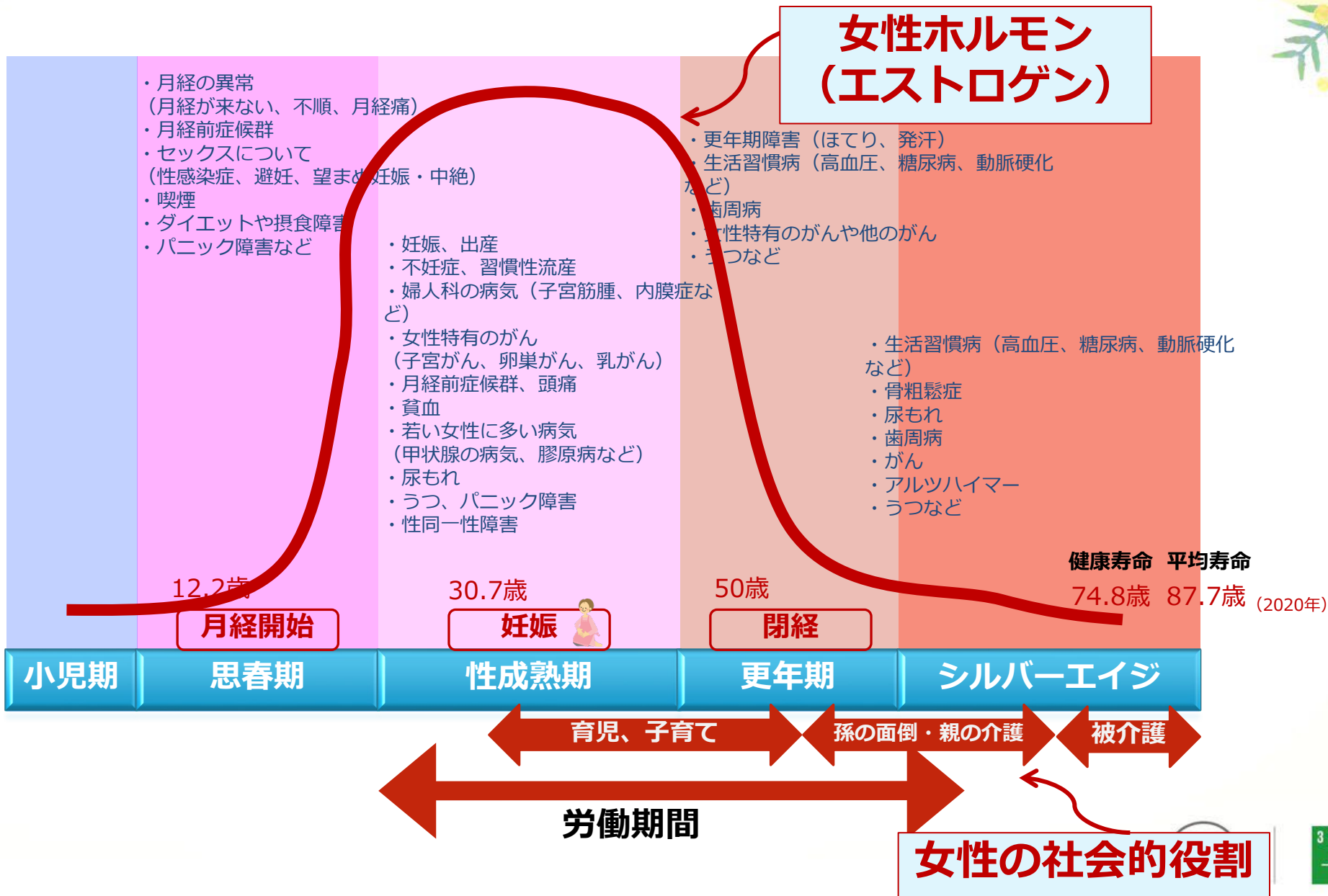
令和2年度厚生労働科学研究費補助金
女性の健康の包括的支援政策研究事業
「保健・医療・教育機関・産業等における
女性の健康支援のための研究」
研究代表者 荒田尚子



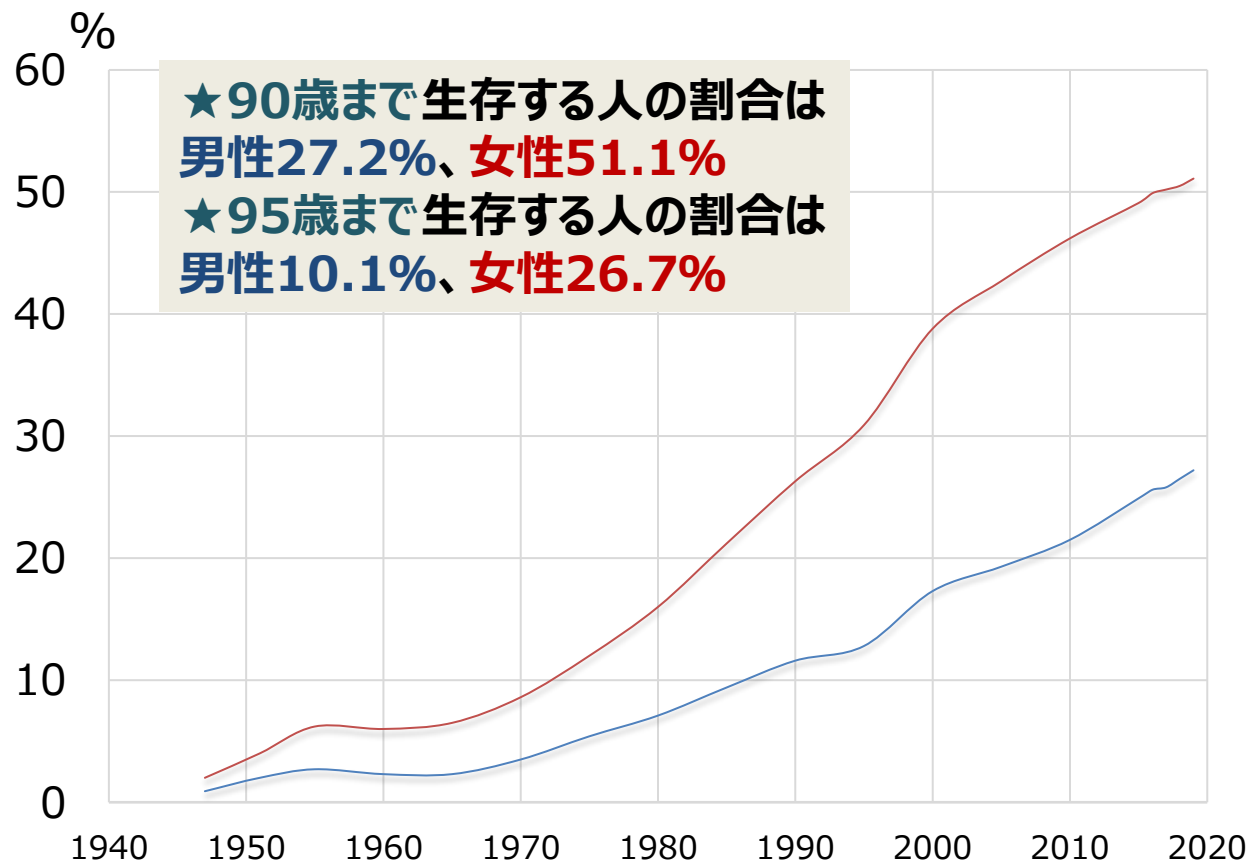
性成熟期女性のヘルスケア

- 女性のライフステージと健康
- プレコンセプションケアとは
 - ✓現在のあなたのためにできること
 - ✓未来のあなたのお子さんのためにできること
 - ✓将来のあなたのためにできること

* 女性のライフステージと健康



男女別90歳まで生きるひとの割合

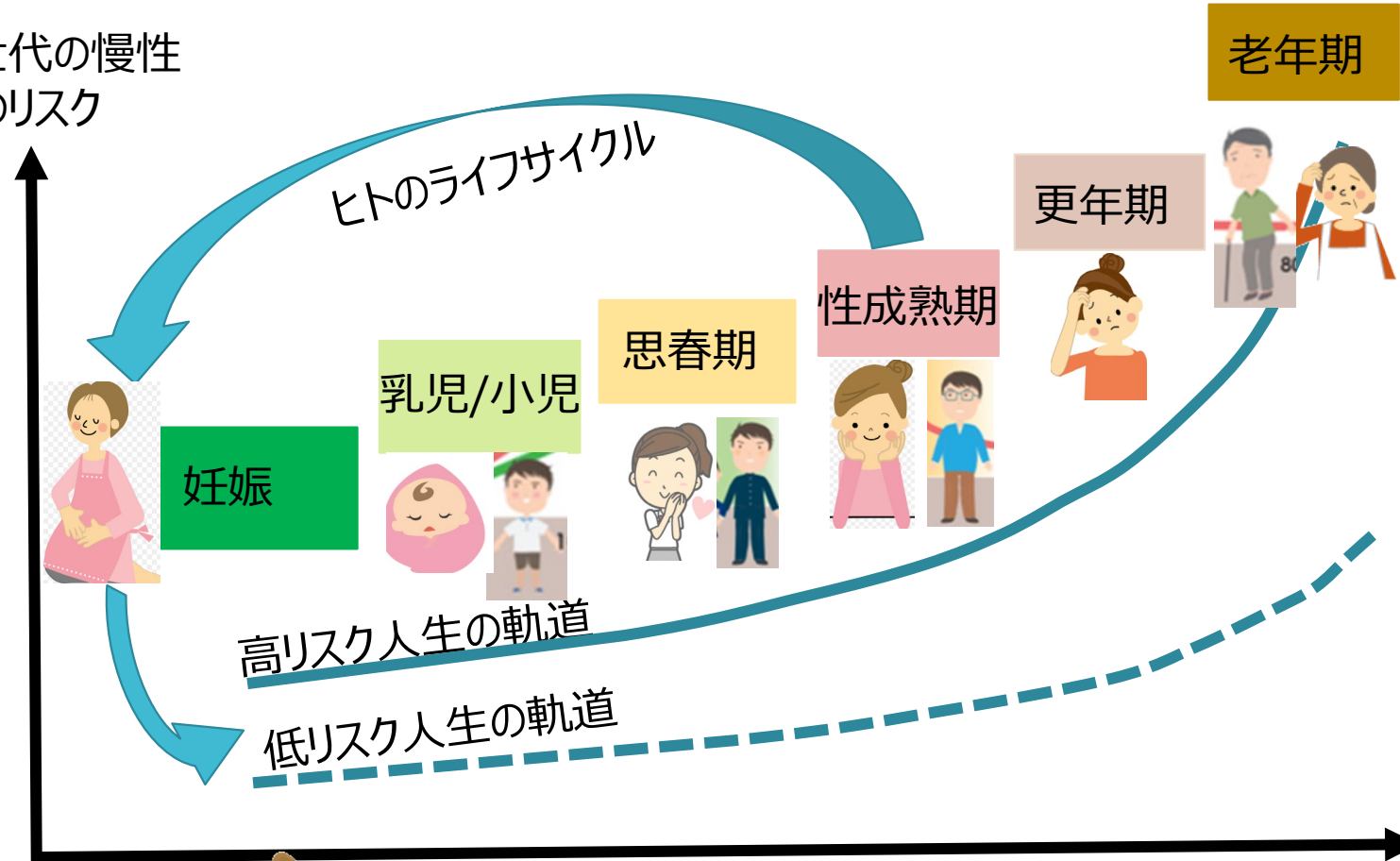


出所：厚生労働省「令和元年簡易生命表」



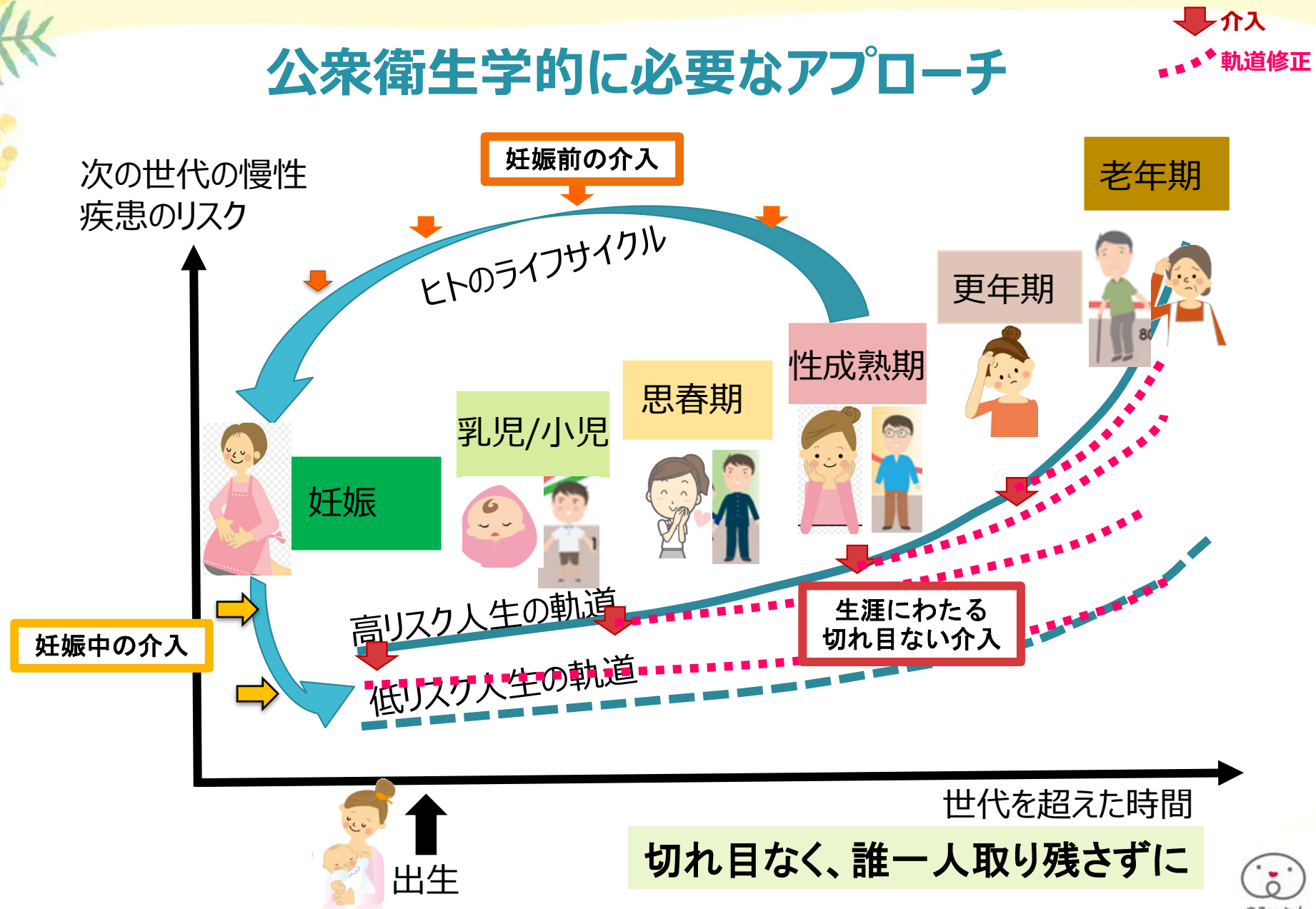
慢性疾患リスクのライフコースモデル

次の世代の慢性疾患のリスク



出生

公衆衛生学的に必要なアプローチ



プレコンセプションケアとは？

Conceive（コンシーブ） = 『宿る』

女性やカップルに将来の妊娠のための健康管理を提供すること

プレコンセプションケアの目的

- プレコンセプションケアによって若い世代の男女の健康を増進し、より質の高い生活を送ること
- 若い世代の男女が将来より健康になること
- より健全な妊娠・出産のチャンスを増やし、次世代の子どもたちをより健康にすること

なぜプレコンセプションケアが必要なのか？

- 妊娠・出産の問題は赤ちゃんその後の健康状態に影響する。
 - ✓ 6%の赤ちゃんが早産で生まれている
 - ✓ 10%は低出生体重（2500g未満）で生まれている
 - ✓ 2-3%は先天異常（構造の異常）をもって生まれている
 - ✓ 周産期死亡（満22週～生後1週以内の赤ちゃんの死亡）の36.4%が母体の病態による影響、あるいは母体の妊娠合併症による影響が原因である
- 妊娠前からもっている母体のリスク因子が妊娠・出産・赤ちゃんの健康に影響する。
 - ✓ 催奇形性のある感染症や薬剤の使用
 - ✓ 肥満ややせ
 - ✓ タバコ
 - ✓ アルコール
 - ✓ 妊娠前からの医学的に問題となる状態（糖尿病、甲状腺機能異常、高血圧症など）
 - ✓ 葉酸摂取不足

女性がより健康になって輝き続けるために ：プレコンセプションケアが必要！

- ♥ 現在のあなたのために
- ♥ 未来のあなたのお子さんのために
- ♥ 将来のあなたのために



ご清聴ありがとうございました。

まるっと！女性の健康教育プログラム開発委員会/制作

令和2年度厚生労働科学研究費補助金
女性の健康の包括的支援政策研究事業
「保健・医療・教育機関・産業等における
女性の健康支援のための研究」
研究代表者 荒田尚子





まるっと！体と心まなムービーコース
「ライフステージから学ぶ女性の健康入門」

性成熟期女性のヘルスケア 2

国立成育医療研究センター
周産期・母性診療センター母性内科
プレコンセプションケアセンター
荒田 尚子(母性内科医)

まるっと！女性の健康教育プログラム開発委員会/制作

令和2年度厚生労働科学研究費補助金
女性の健康の包括的支援政策研究事業
「保健・医療・教育機関・産業等における
女性の健康支援のための研究」
研究代表者 荒田尚子



女性がより健康になって輝き続けるために ：プレコンセプションケアが必要！

- ♥ 現在のあなたのために
- ♥ 未来のあなたのお子さんのために
- ♥ 将来のあなたのために





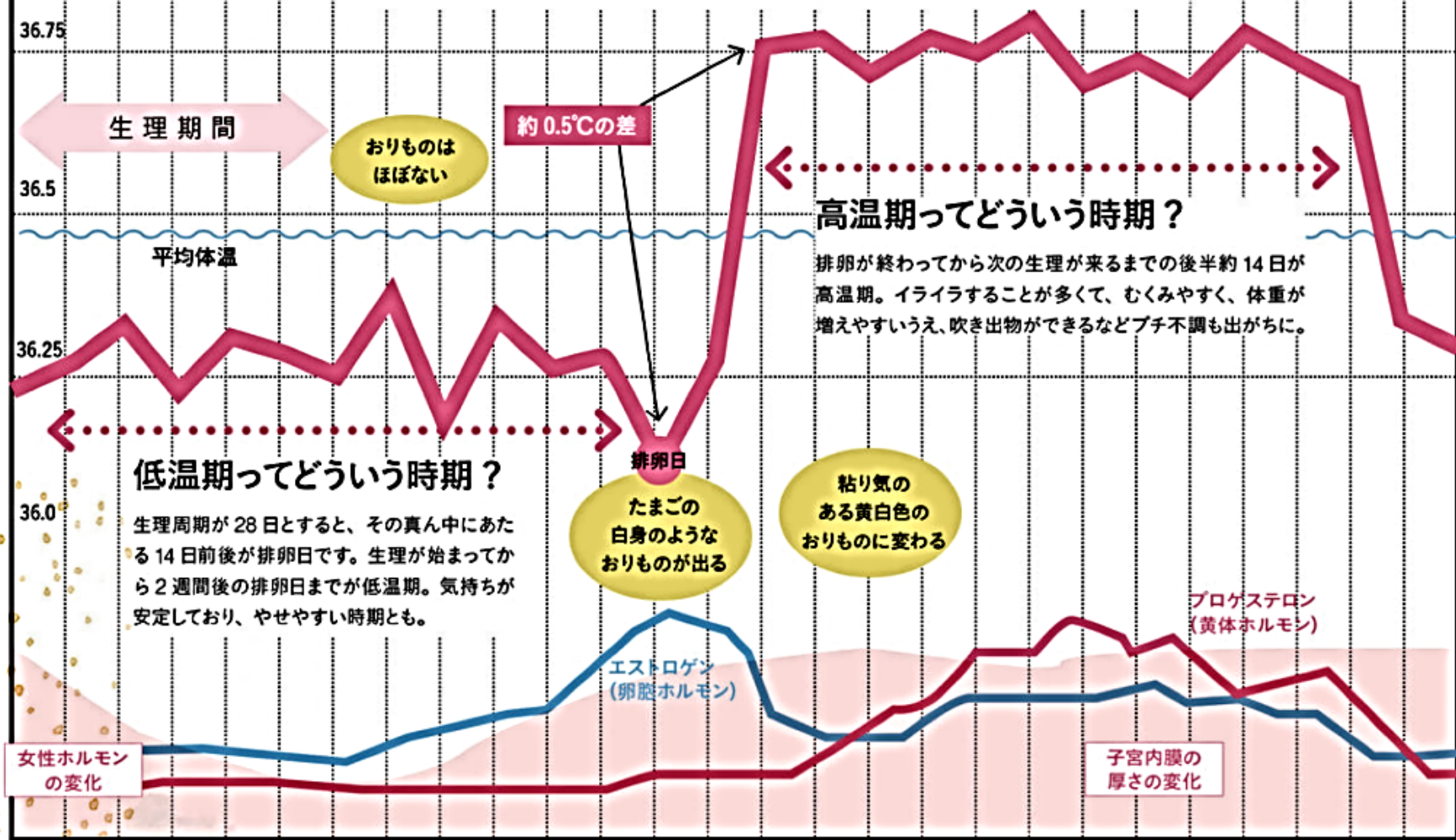
現在のあなたのために

月経のこと：産婦人科の主治医をつくる
からだを整える（生活スタイルを整える）
こころを整える
子宮頸がん・乳がんのチェック

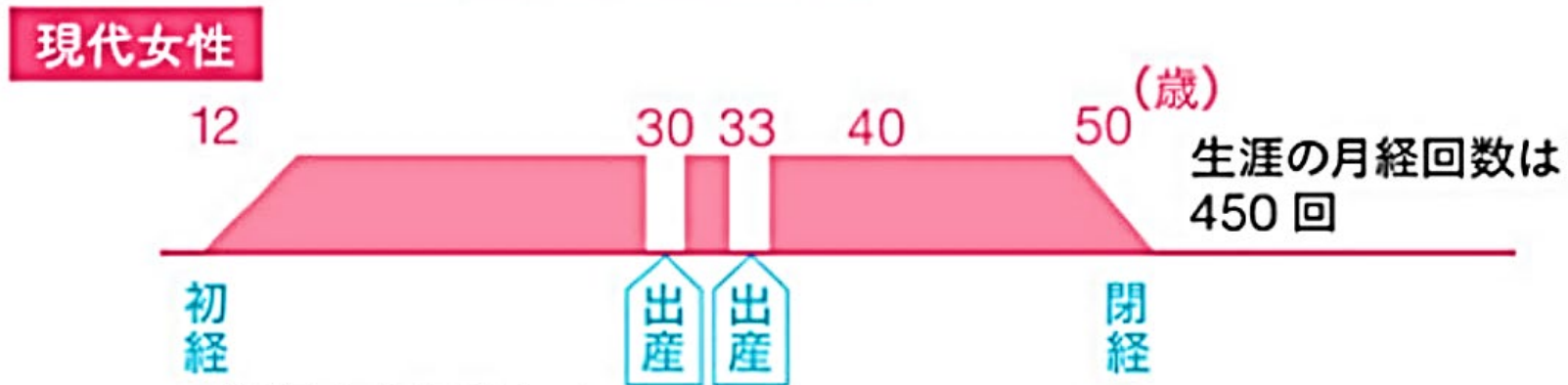
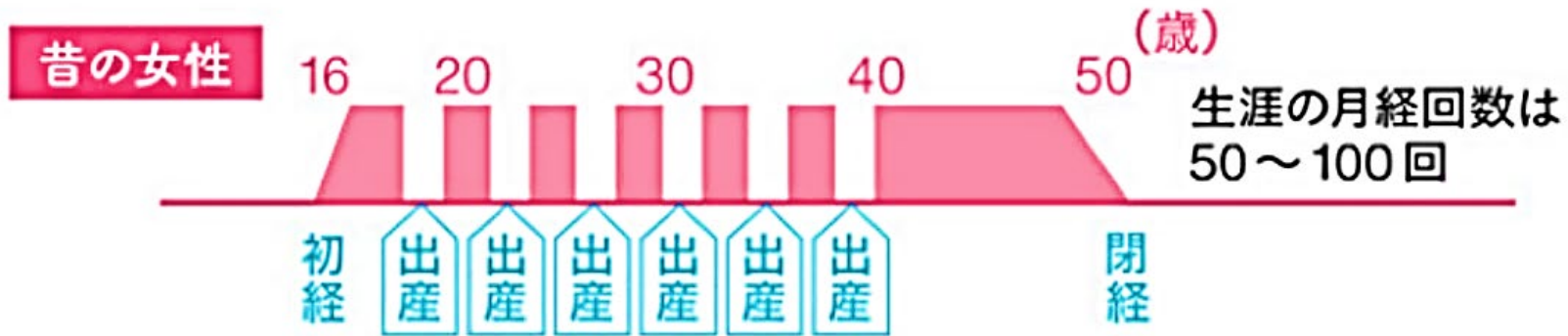


女の子の体温はこんなに変わる!

生理周期 1 回分の体温変化 (基礎体温) のグラフ例です。
高い日と低い日とでは体温に約 0.5°C の差が!



現代女性は初経が早まり、月経回数が増加していることから、子宮内膜症や卵巣がん、子宮体がん、乳がんのリスクが高まっている



初経から初産までの
期間が長い

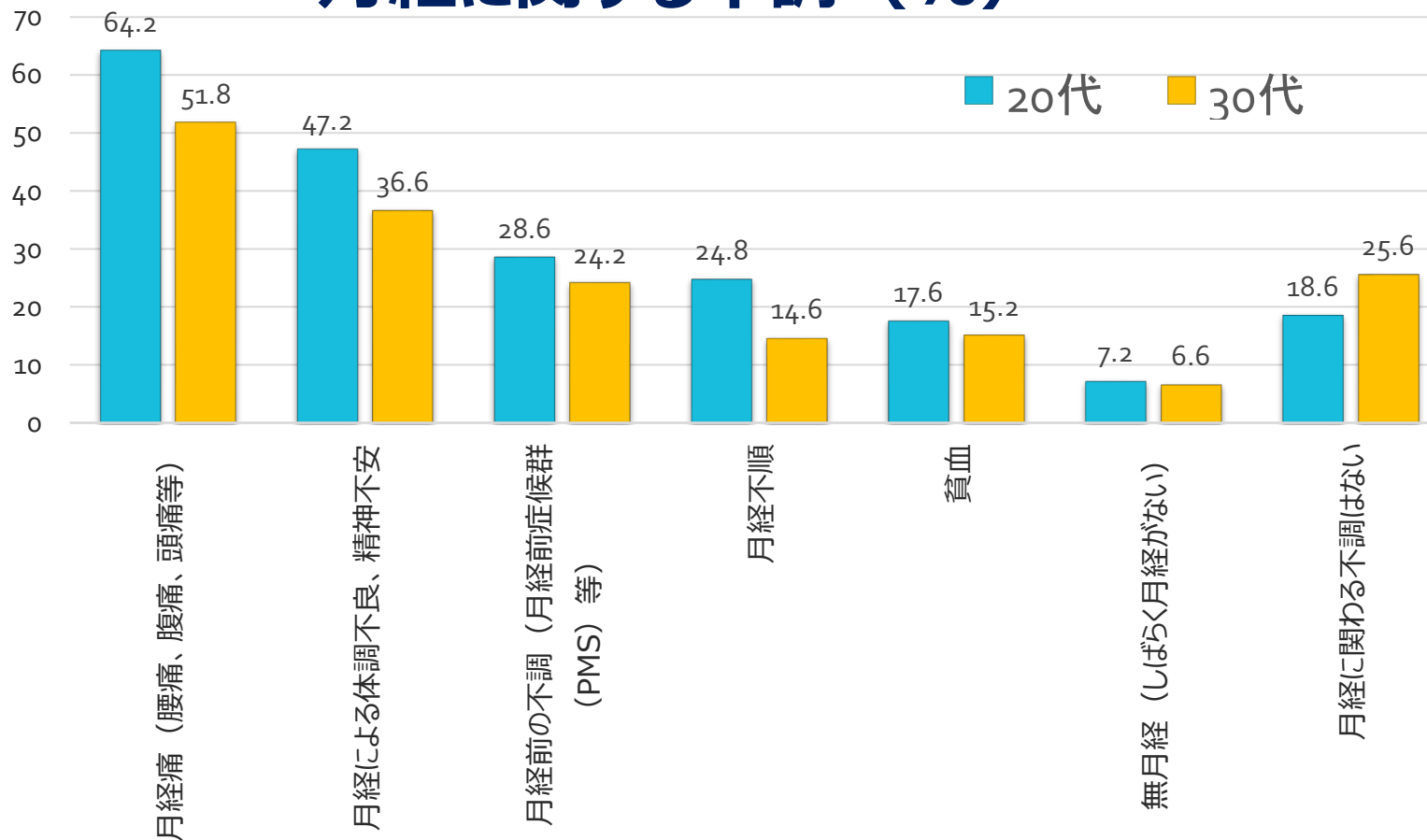


(HUMAN 日本産婦人科学会編著より改変)

からだにいいことpreco2017より



月経に関する不調 (%)

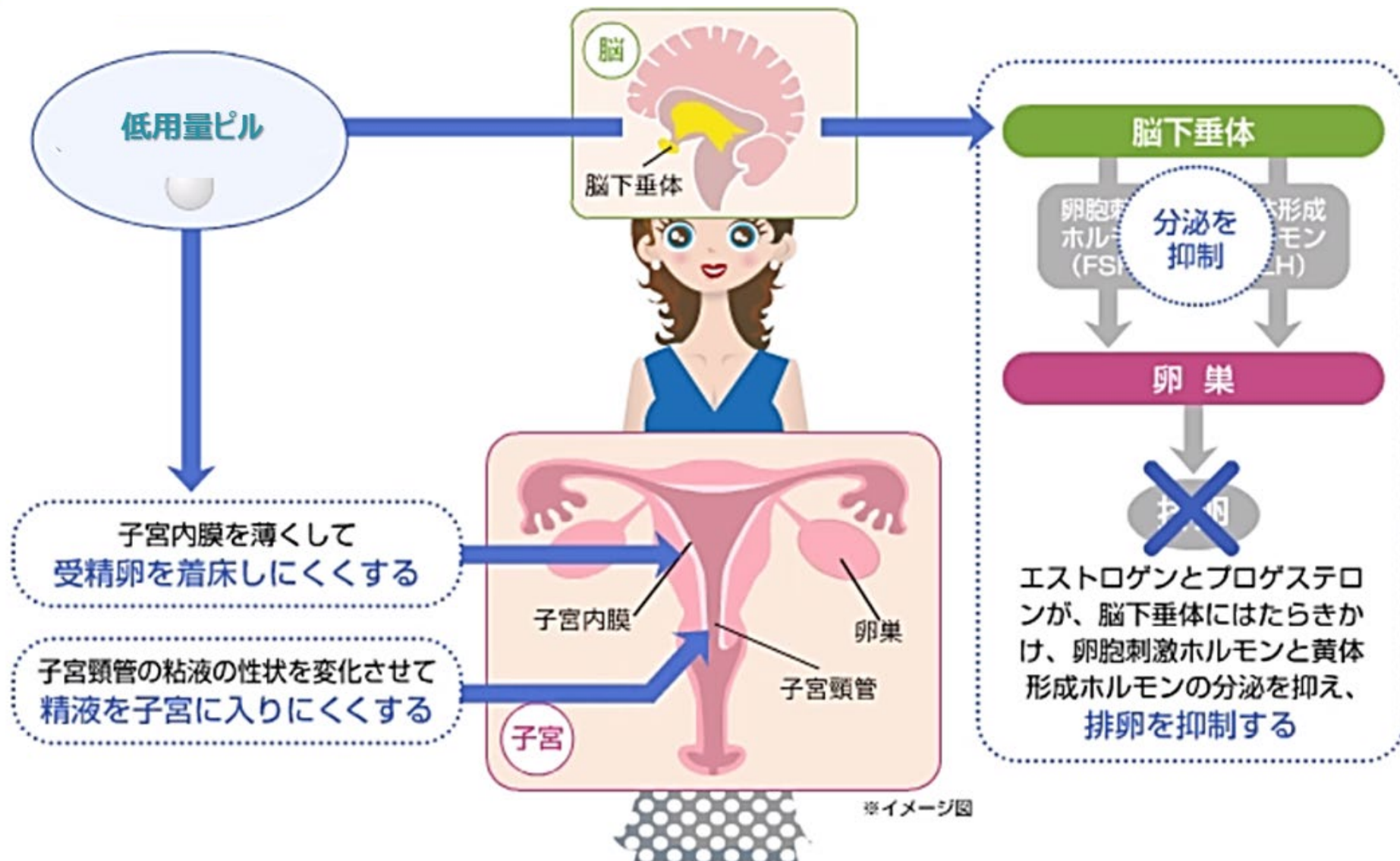


- 備考
1. 内閣府男女共同参画局「男女の健康意識に関する調査」(平成30年)より作成
 2. 日本産婦人科学会/日本産婦人科医会編集・監修「産婦人科診療ガイドライン 婦人科外来編2017」によると無月経(続発性無月経)とは、妊娠、産褥、授乳もしくは閉経以後のような生理的無月経以外で、これまであった月経が3か月以上停止した状態のこと。

男女共同参画白書平成30年版より



低用量ピル (経口避妊薬 : OC/低用量エストロゲン・プロゲスチン配合薬 : LEP)



OC/LEPの効用

♥ 排卵と着床を抑え、99%以上の高い避妊効果

♥ 子宮内膜症の痛みと月経困難症への作用

LEPは排卵を抑えることで、子宮内膜が厚くならないようにして痛みの原因となる物質の産生を抑えて子宮内膜症の痛みや月経困難症状を和らげる

♥ 月経周期が正しくなる。

♥ 月経量が少なくなる。

♥ 貧血が改善する。

♥ ニキビが改善する。

♥ 子宮体がん、卵巣がん、大腸がんなどの発生率が下がる。

♥ 骨盤内感染症の発生率が低くなるという報告もある。

OC/LEPの副作用

◆ 吐き気、胸のはり、頭痛、下腹部痛などが現れる。

※3か月程度の継続で軽減するといわれる。

◆ 5年以上の長期服用で乳がんなどの罹患率がわずかに高くなるという報告もある。

◆ 喫煙者は、**血栓症**、心筋梗塞などにかかるリスクが高まる。

若い女性は戦後より飢餓状態！

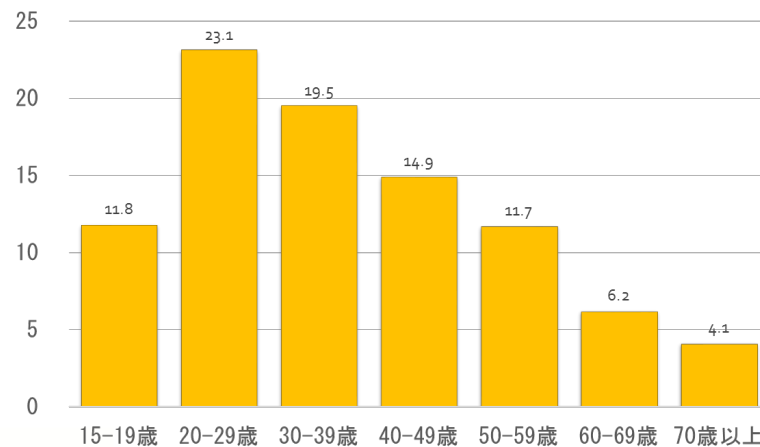
(NHKニュースウォッチ9 2017.11.23放送)

- ・ 仕事が忙しく残業続き
- ・ 食材が傷むので買わない、家で料理しない
- ・ 外食とコンビニのみ
- ・ 夕食が遅くなり、食べないかお菓子
- ・ 朝はだるく朝食はぬき

→エネルギーと栄養（たんぱく質、ビタミン・ミネラル）不足！

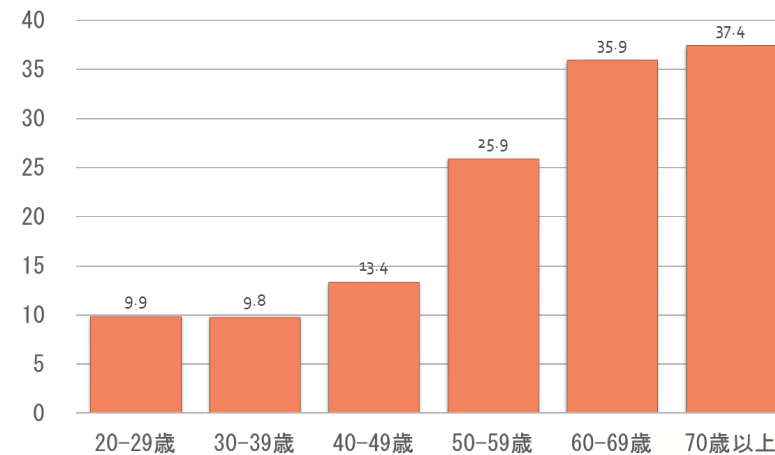
対馬ルリ子先生よりご提供

女性の年代ごとの朝食欠食の割合（％）



平成28年国民健康・栄養調査

女性の年代ごとの運動習慣のある者の割合（％）



平成28年国民健康・栄養調査



まるとっく
大塚の健康教育プログラム



からだを整える

- ♥ 食事は3食、5色の色を、よく噛んで
- ♥ 毎日6000歩
- ♥ 筋肉・骨格をリセットする
- ♥ 質のよい睡眠をとる



働く女性のストレスの4つの側面

職業人としてのストレス

職場 ストレス、キャリア・ストレス、雇用 ストレス、セクシュアルハラスメント

配偶者（妻）としてのストレス

仕事 家庭 葛藤、離婚 ストレス、ドメスティック・バイオレンス（DV）、モラル ハラスメント

母親としてのストレス

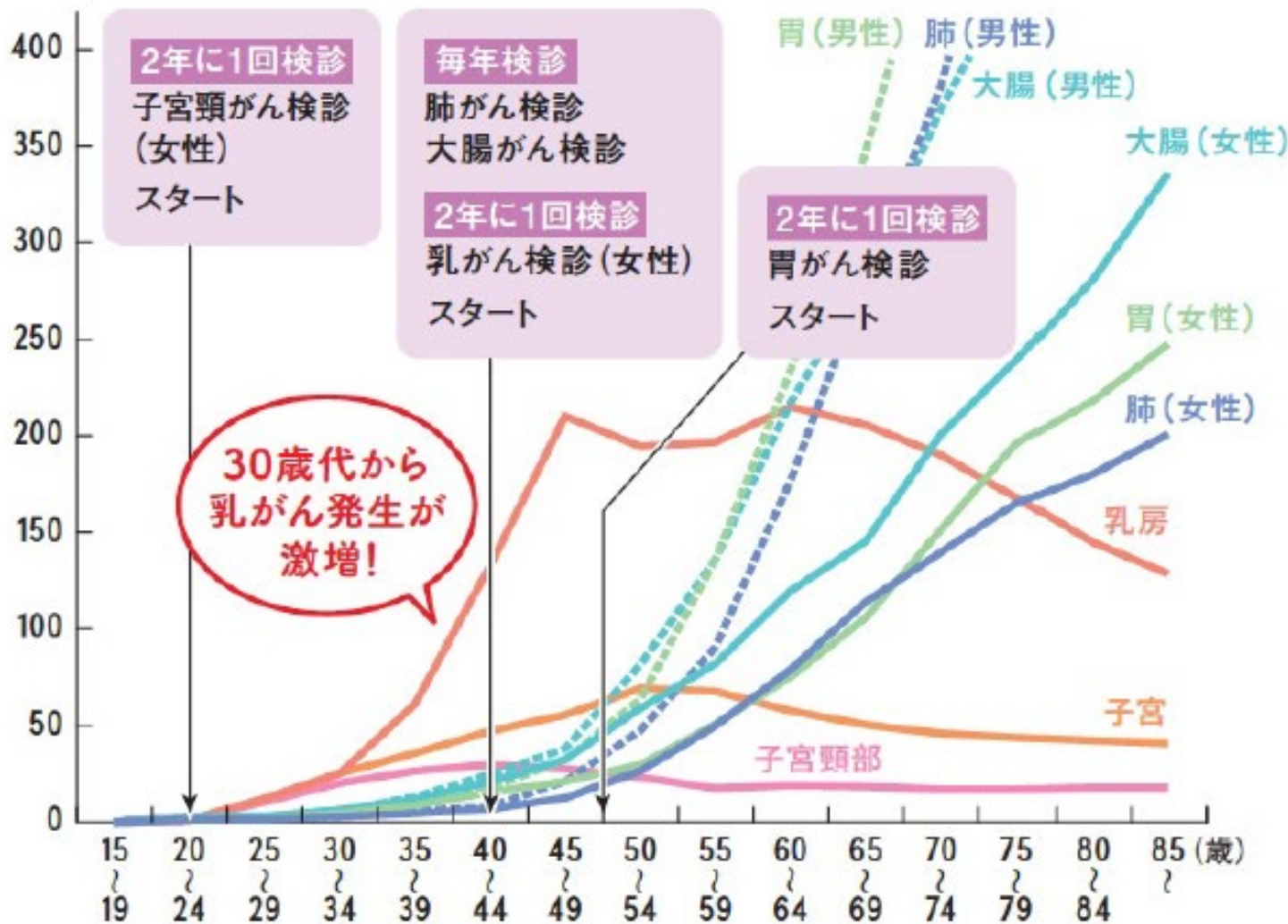
出産 後の 就業 継続 ストレス、育児 ストレス

子、娘、嫁としてのストレス

介護 ストレス 等

- 産業医への相談を早めに 職場環境の改善も可能
女性自身の環境の改善
自己のストレス対策（自分流をさがしておく）

がん罹患率（人口10万対、全国推計値）



2013年 国立がん研究センター がん情報サービス「がん登録・統計」



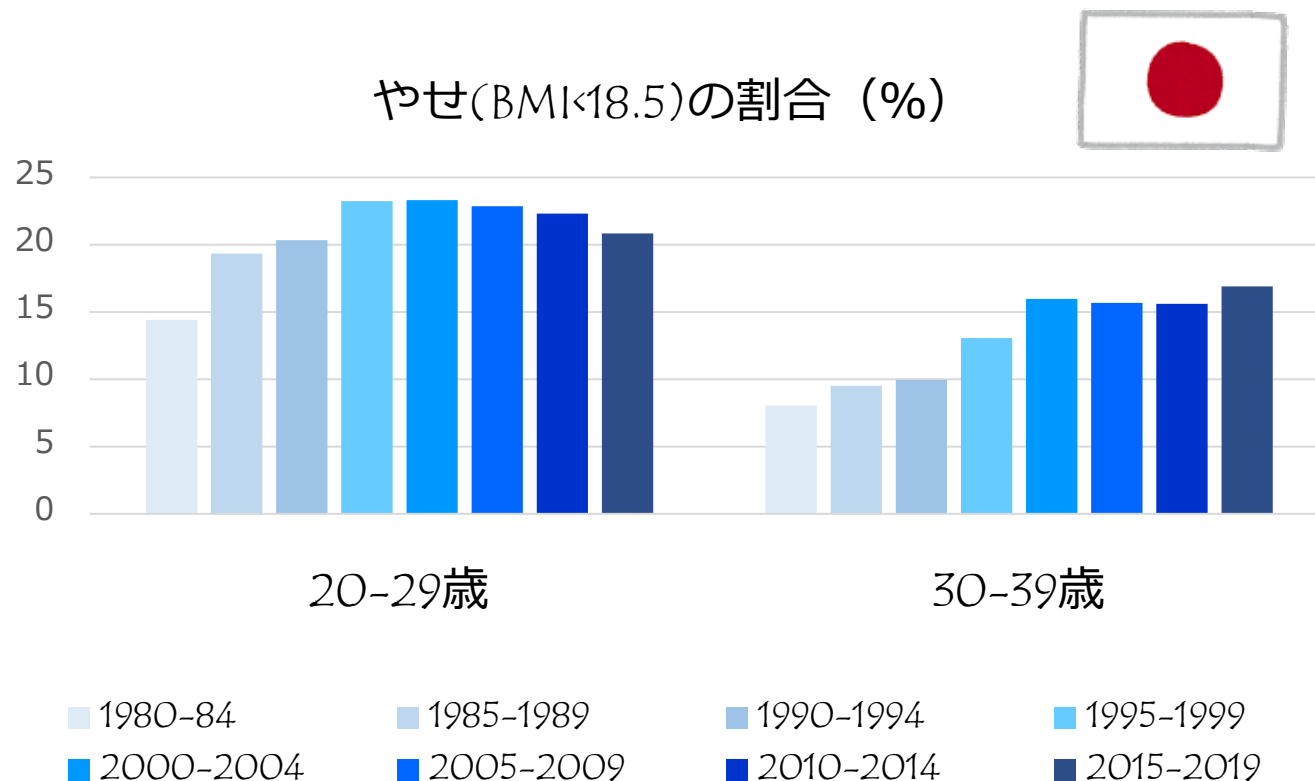


未来のあなたのお子さんのために

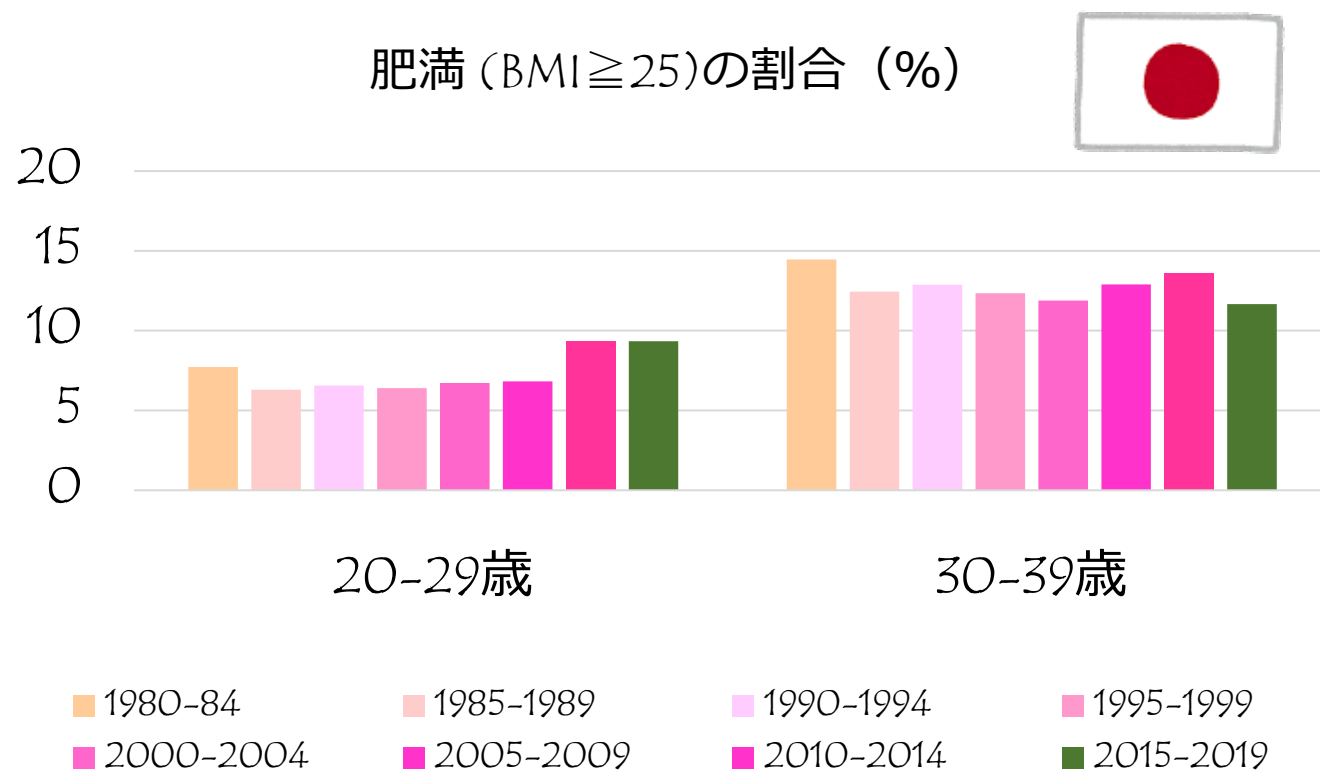
- ✓ やせと肥満：栄養や運動は大丈夫？
- ✓ 年齢は妊娠のキーとなる
- ✓ ライフプランニングしてる？
- ✓ 妊娠を考えたら葉酸サプリメントをとろう
- ✓ **プレコンセプションケアチェックを試みよう**



女性では「やせ」が増加している



女性でも若い世代の肥満は増加



妊娠してからのケアでは遅すぎる！

やせ

✓ **切迫早産**や**早産**、**貧血**、**低出生体重児分娩**のリスクが高い。

肥満

- ✓ **巨大児**，**帝王切開分娩**，**妊娠高血圧症候群**，**妊娠糖尿病**のリスクが上がる。
- ✓ 妊娠中に体重増加を抑制してもその効果は限定的である。
- ✓ 妊娠前に減量するとこれらリスクは減少する。

知っておくことが大切！

若年 (10歳代)

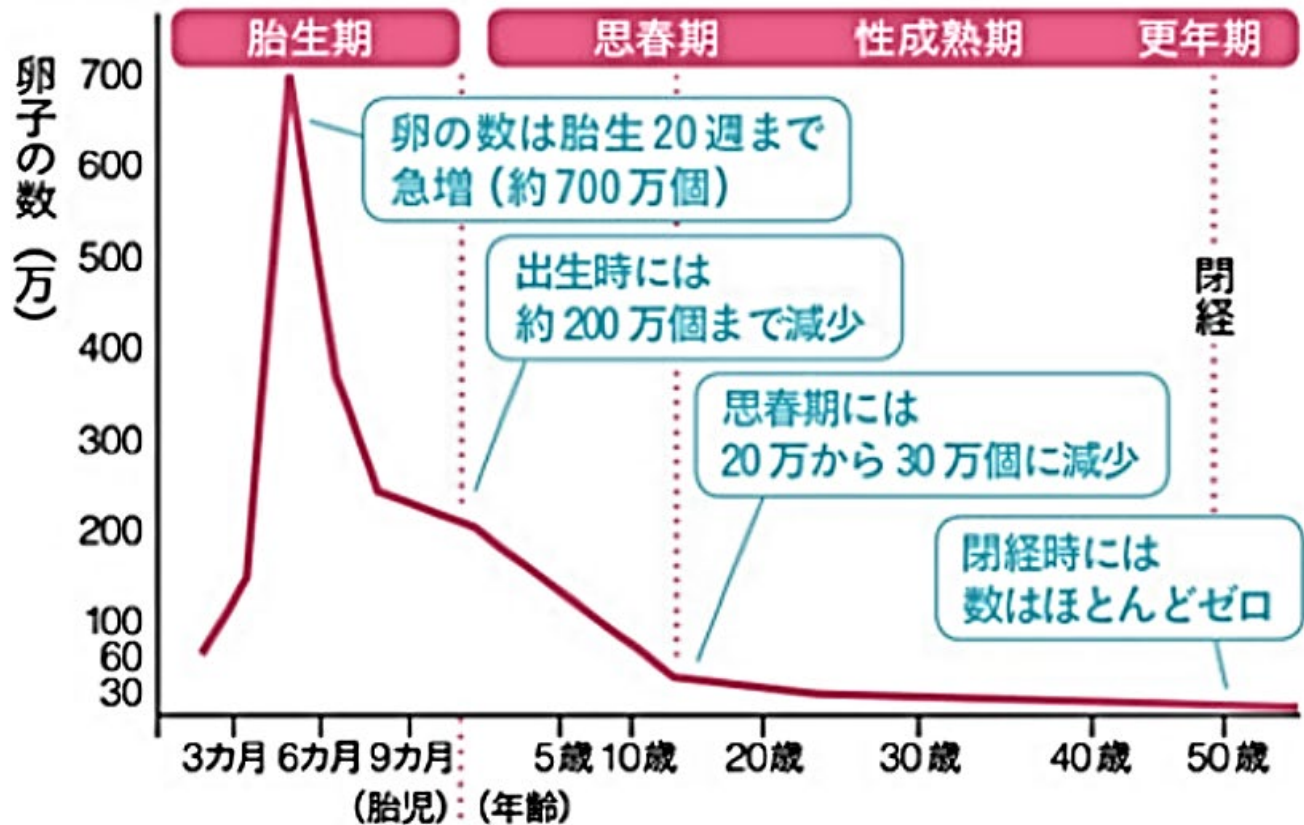
- 人工妊娠中絶率が高い
- 切迫早産/早産、低出生体重児、妊娠高血圧症候群**のリスクが上がる
- 学業の中断（退学/停学）・低収入
- パートナーとの関係の悪化/離別
- カラダとココロの痛手を受ける
- 望まれないで生まれてきた子は虐待のリスクが高くなる

高年

- 不妊や流産**のリスクが上がる
- 染色体異常**のリスクが上がる
- 妊娠高血圧症候群、前置胎盤**などの合併症や**器械分娩・帝王切開分娩**が増える
- 合併症が増えることによるリスクの増加
- 周産期死亡のリスクが上がる

Agingの影響

● 女性の一生と卵子の数



卵子の数は、お母さんの子宮の中にいる間に一生分作られ、生まれた後に増えることはありません。思春期には20~30万個で、加齢とともに減っていきます。

(HUMAN 日本産婦人科学会編著より改変)

Baker TG Am J Obstet Gynecol 110 746 1971

からだにいいことpreco2017より



妊娠前から葉酸サプリメントをとろう

- 女性の葉酸摂取不足は神経管閉鎖障害のリスクと関連がある。
- 「当面、食品からの葉酸摂取に加えて、いわゆる栄養補助食品から1日0.4mgの葉酸を摂取すれば、神経管閉鎖障害の発症リスクが集団としてみた場合に提言することが期待できる旨情報提供を行うこと」と2000年に旧厚生省が通達。
- 日本では妊娠前から十分な葉酸を摂取している女性は10%にも満たない。
- わが国での神経管閉鎖障害の頻度は1万出生に5人前後。
- 妊娠前からの葉酸サプリメント1日400 μ g (0.4mg) の摂取で約4割リスクが軽減されることが期待される。

Nishigori Hら、Congenit Anom 2019;59:110
Research ICBDSr. Annual Report. 2014.
Berry RJら、N Engl J Med 1999;341:1485



【プレコンセプションと葉酸】

- ◇妊娠を計画している女性、または妊娠中の女性は葉酸をはじめその他のビタミンなどを多く含む栄養バランスのとれた食事を取りましょう。
- ◇あかちゃんの神経管閉鎖障がい発症リスクを減らすために妊娠の1か月以上前から妊娠12週までの期間はサプリメントから1日0.4mgの葉酸を摂取しましょう。
- ◇あかちゃんに神経管閉鎖障がいが発症するリスクのある女性※は1日～5mgの葉酸摂取でリスクを減らすことが期待できます。特に、神経管閉鎖障がいのある赤ちゃんの妊娠を経験されたかたは、医師に相談して妊娠計画中から1日4～5mgの葉酸を摂取しましょう。

※以前に神経管閉鎖障がいのある赤ちゃんの妊娠を経験された女性、女性もしくはパートナーの男性が神経管閉鎖障がいを持っている場合、バルプロ酸やカルバマゼピンを内服している女性、糖尿病で治療中の女性など。



♥ 将来のあなたのために

更年期以降の人生後半に備えて

- ✓ 生活習慣病予防：生活スタイルの改善、栄養や運動、禁煙
(糖尿病・高血圧、脂質異常症、冠動脈疾患、脳血管障害など)
- ✓ がんのチェックを行う(乳がん、子宮がん他)
- ✓ 骨粗しょう症とロコモティブシンドロームの予防
→ ビタミンD摂取や日光曝露、運動によって骨と筋肉をつける
- ✓ ストレス対策も必要

女性が一生輝くために性成熟期に行うべき健康対策

- ❁ 女性のからだを知ること、ライフスタイルを見直すこと
⇒ヘルスリテラシーを向上させる
★ライフプランを考える
- ❁ 月経周期の記録をつけ、自分の好不調のリズムを把握する
- ❁ かかりつけの産婦人科医をつくる
痛み・不調に耐えるのではなく、相談し対策する
女性ホルモンをうまく利用する
- ❁ 定期的にがん検診を受ける：子宮がん検診、乳がん検診
女性は20代からがん年齢：性交渉を経験する前に子宮頸がんワクチンが必要、
乳房セルフチェックも重要
- ❁ 禁煙する
- ❁ 規則正しい生活習慣、適切な栄養と運動でバランスのよいボディをつくる

プレコンセプションケア チェックシート

～もっとすてきな自分に、そして未来の家族のために～

もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから初めて、1つずつチェック項目を増やしていきましょう。

- 適正体重をキープしよう。
- 禁煙する。受動喫煙を避ける。
- アルコールを控える。
- バランスの良い食事をこころがける。
- 食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取しよう。
- 150分/週運動しよう。こころもからだも活発に。
- ストレスをためこまない。
- 感染症から自分を守る。
(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)
- ワクチン接種をしよう。
(風疹・インフルエンザなど)
- パートナーも一緒に健康管理をしよう。
- 危険ドラッグを使用しない。
- 有害な薬品を避ける。
- 生活習慣病をチェックしよう。
(血圧・糖尿病・検尿など)
- がんのチェックをしよう。
(乳がん・子宮頸がんなど)
- 子宮頸がんワクチンを若いうちにうとう。
- かかりつけの婦人科医をつくろう。
- 持病と妊娠について知ろう。
(薬の内服についてなど)
- 家族の病気を知っておこう。
- 歯のケアをしよう。
- 計画：将来の妊娠・出産をライフプランとして考えてみよう。

国立成育医療研究センタープレコンセプションケアセンターウェブサイトより

ご清聴ありがとうございました。

まるっと！女性の健康教育プログラム開発委員会/制作

令和2年度厚生労働科学研究費補助金
女性の健康の包括的支援政策研究事業
「保健・医療・教育機関・産業等における
女性の健康支援のための研究」
研究代表者 荒田尚子

