

ウイメンズレター WOMENS' LETTER

東條ウイメンズホスピタル発行 2021年12月 第10号

産婦人科医コラム 「健康な妊娠・出産のために・・・ プレコンセプションケア」

昨今は少子化の時代を迎え、合計特殊出生率（女性一人が生涯に産む子どもの数）が昨年は1.34人と5年連続で減少していることが報じられますが、一方で、女性の妊娠への意識が高まってきております。妊娠前から相談や検査をご希望されて



来院なさる方も増え、妊娠・出産を大事なこととして捉えられていることを感じます。医療機関の側としても、健康な妊娠・ご出産をサポートするべく、「プレコンセプションケア」という概念を持って取り組んでおります。

プレコンセプションケアとは、妊娠・ご出産にかかわるリスクを回避するために、妊娠前の女性やカップルに対して医学だけでなく、社会的、行動学的な見地からのケアをしようというものです。内容としては、健康的な生活習慣を行うこと、母子感染症の予防や検査をすること、そして基礎疾患の検査と治療を行うことが挙げられますので、次頁に詳しく記載します。

当院のInstagramもどうぞ！
診察情報など更新しております。



TOJOWOMENS

● 生活習慣について

健康的な生活習慣は健康的な妊娠につながります。飲酒や喫煙が妊娠に悪影響を及ぼすことはよく知られていますが、過体重も妊娠糖尿病等の疾患の原因となります。妊娠すると様々な状況の変化から健康的な生活を維持することが難しく、肥満が進行することもあるため、妊娠前から適正体重を維持しておくことが重要になります。また、最近では葉酸のサプリを飲まれている方も多いように、葉酸の摂取は妊娠初期の胎児発育障害のリスクを低下させてくれます。

● 母子感染症の検査について

母子感染症とは、妊娠前から妊娠中の母体への感染が胎児に移行して悪影響を及ぼす感染症のことで、妊娠前からの対策が大事です。母子感染症には風疹・麻疹など妊娠前にワクチン接種をしておくべきもの、猫のフンや生肉から感染するトキソプラズマやサイトメガロウイルス、HIVやクラミジアといった性感染症などのように非常に種類が多く、対策もそれぞれに異なります。不安な方は、医師の指導を受けましょう。

● 基礎疾患

糖尿病や高血圧、甲状腺疾患や自己免疫疾患など、妊娠に悪影響を及ぼすものや妊娠によって症状が悪化するもの、病状によっては妊娠が難しいものもあるため、産婦人科とそれぞれの科の連携が必要な場合があります。

安全で健康的な妊娠をするために、妊娠前から取り組んでおくこと、それがプレコンセプションケアです。皆さんご自身でできることもあれば、医師の指導が必要なこともあります。ご興味がおありでしたらぜひご相談ください。

東條ウイメンズホスピタル 産婦人科医

東條 龍一郎



昨年のクリスマスのお食事です。皆様良いお年をお過ごしください。次頁はかわいい赤ちゃんのお写真です！

Happy Birthday!

2021年11月生まれの赤ちゃん

むぎちゃん



まひろくん
「元気に生まれて来てくれてありがとう」



とうまくん

「私たちが親にしてくれてありがとう。これから一緒にいろんなことを経験していこうね！楽しみ」



赤ちゃん



次号は1月20日頃発行予定です！
ご意見・ご感想は以下までお願いいたします。
womensletterqs@gmail.com