

プレコンセプションケアの相談ができる相談窓口

※いずれの相談窓口も性別関係なく相談を受け付けております。

相談窓口	概要	電話番号/受付
不妊専門相談センター 「はぐてらす」	プレコンセプションケアや、不妊や不育に悩む方がどなたでも気軽に相談できる窓口です。	<p>鳥取県東部不妊専門相談センター (鳥取県立中央病院内)</p> <p>[電話面談]</p> <p>📞 0857-26-2271 (代表)</p> <p>✉️ funinsoudan@pref.tottori.lg.jp</p> <p>毎週火金土曜日(祝日を除く) 10:00~16:00 (12:00~13:00を除く) ※代表で「不妊相談」とお伝えください。 ※面接相談は事前に予約が必要です。</p> <p>鳥取県西部不妊専門相談センター (ミオ・ファティリティ・クリニック内)</p> <p>[電話面談]</p> <p>📞 0859-35-5209</p> <p>✉️ seibufuninsoudan@mfc.or.jp</p> <p>月・水・金10:00~17:00 火・木・土10:00~12:00 ※日曜・祝日は休 ※面談は要事前予約です。 ※Zoomによる遠隔相談にも対応しています。 (要事前予約)</p>
助産師による相談窓口 「とりともっと」	助産師に、体の変化の悩み等について相談できる窓口です。	<p>[電話面談]</p> <p>📞 090-7543-8206</p> <p>毎週月曜日~金曜日 10:00~16:00</p> <p>[LINE相談]</p> <p>毎週火木土(祝日を除く) 14:00~21:00</p> 

詳しくは
こちら

鳥取県子ども家庭部家庭支援課

〒680-8570鳥取県鳥取市東町1-220 TEL 0857-26-7572

とっとり プレコン



プレコンセプションケア BOOK



famione

資料製作元: 株式会社ファミワン お問い合わせ先: contact@famione.com

＼プレコンセプションケアとは、／

毎日を健康的に過ごし、ライフイベントに直面した際に様々な選択肢を増やすためのヘルスケアです。現在の私たちの健康推進だけではなく、将来、生き生きと過ごせる健康寿命を延ばしたり、将来の子どもたちの長期的な健康増進にもつながります。

コンセプション(Conception)とは受胎や妊娠を指しますが、
プレコンセプションケア(Preconception care)は将来、子どもを希望するかどうかにかかわらず、
思春期以降のあらゆる方に必要なケアです

9つの要素

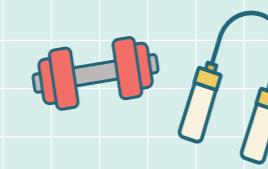
1 食生活

エネルギー摂取量と栄養バランスに気をつけよう。葉酸400μgをサプリメントで必要時、補充しよう。



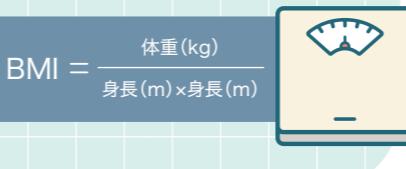
2 運動

運動習慣を持とう。
150分/週、運動しよう。



3 体重

BMI(kg/m²)は18.5以上
25.0未満になるように心がけよう。



4 睡眠

十分な睡眠時間と休憩を確保しよう。
夜更かしや平日と休日の生活リズムの変化を避けよう。



5 アルコール、喫煙

過度の飲酒、たばこは控えよう。
受動喫煙にも気をつけよう。



6 メンタルヘルス

心の健やかさを大切にしよう。
困った時は誰かに相談する勇気を持とう。



7 健康チェック

定期的に健診を受けよう。
対象となる予防接種をしよう。
性感染症を予防しよう。



8 歯

歯周病ケアをしよう。
定期的な歯科検診を受けよう。



9 ライフプラン

性と生殖の正しい知識を身につけて、
どう生きたいか?を考えてみよう。



Check!

プレコンチェックシート

鳥取県版

チェック項目(当てはまるものに○をつけましょう)

		チェック			チェック
食生活	主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスの良い食事をとっている		定期的に健康診断/人間ドックを受けている	定期的に健康診断/人間ドックを受けている	
	1日3食とっている				
	間食はひかえめにしている				
	妊娠前から妊娠初期には葉酸サプリメントの摂取が推奨されていることを知っている/摂取している(400μg/日程度)				
運動	1日男性は8,000歩以上、女性は7,000歩以上歩いている		健康診断で指摘された内容(高血圧、脂質異常症、糖尿病、貧血、肝機能障害等)は、改善のための取組みをしている	対象年齢になったらがん検診を受ける必要があることを知っている/受けている	
	週に150分以上の運動をしている				
体重	適正な体重である(BMI 18.5~25.0未満) BMI=体重(kg)÷身長(m) ²		・胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診:40歳以上の方 ・子宮がん検診:20歳以上の女性 ・乳がん検診:40歳以上の女性	・自分やパートナーの月経周期を把握し、月経に伴う症状を軽減するためのセルフケアを行っている また、症状が強く日常生活に影響する場合は婦人科を受診している	
睡眠	1日6~8時間程度の睡眠をとっている		【持病がある場合】必要な薬を適切に服薬している	風疹、おたふくかぜ、水ぼうそう、はしかにかかったことがある/予防接種をしている 性感染症等のチェックを受けている	
アルコール、喫煙	喫煙していない				
	受動喫煙を避けるよう心がけている				
	【20歳未満の方】飲酒をしていない				
	【20歳以上の方】飲酒する場合は飲みすぎないよう心がけている				
メンタルヘルス	悩みごとを誰かに相談できる		歯磨き習慣でむし歯・歯周病を予防している	歯科検診を定期的に受けている	
	自分なりのストレス発散方法がある				
			ライフプラン	ライフプランを立てている	

! できるだけ多く○がつくように、日常生活の見直し、病院の受診、ワクチンの接種などを実施しましょう

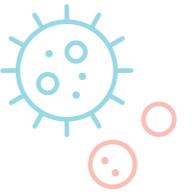
プレコンセプションケア健診の各検査についてまとめています。

検査の結果、所見のある場合でも、症状の有無や、年齢、妊活を始める時期など、ライフステージや、これからのライフプランによって、治療の方針や必要性が異なります。もし、今回の検査で不妊のリスクや疾患を疑う兆候がある場合や気になる症状や所見がある場合は、泌尿器科や産婦人科によく御相談いただくことをおすすめします。なお、鳥取県ではプレコンセプションケアに関する相談窓口を設置していますので、そちらもご参考ください。



男女共通の検査

検査名	基準値	検査でわかること
身長、体重、肥満度(BMI) 	BMI 18.5未満は「低体重(痩せ)」、25以上は「肥満」と判定されます。	身長と体重から肥満度をBMI (Body Mass Index) がわかります。痩せすぎも太り過ぎもよくありません。適正体重を心がけましょう。 $\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$
血圧	収縮機: 130mmHg未満 拡張機: 85mmHg未満	女性の場合は血圧が高いまま妊娠すると、妊娠高血圧症候群などの妊娠合併症のリスクが高くなります。
抹消血液一般検査 赤血球 白血球 血小板 ヘモグロビン ヘマトクリット	●赤血球 男性: 418万~560万/ μL 女性: 384万~504万/ μL ●白血球: 3300~8600/ μL ●血小板: 15.8~34.8万/ μL ●ヘモグロビン 男性: 13.7~16.8g/dL 女性: 11.6~14.8g/dL ●ヘマトクリット 男性: 40.7~50.1% 女性: 35.1~44.4%	貧血は女性に多く見られます。男女ともに現在の状態をチェックしておきましょう。妊娠すると血液量が増えさらに貧血傾向になりやすくなります。今のうちに整えておきましょう。異常のある場合には、医療機関への受診をおすすめします。 
尿検査 (尿中一般物質定性半定量検査)	尿蛋白(ー) 尿潜血(ー)	慢性腎臓病の早期発見に有効です。異常のある場合は医療機関への受診をおすすめします。
B型肝炎 (HBs抗原定性)	陰性	B型肝炎ウイルスに感染しているかを調べます。予防接種を打っていないのに陽性が出ている場合には精密検査が必要です。

検査名	基準値	検査でわかること
梅毒(TP/RPR)	(ー)	 梅毒は性感染症の一つです。感染が疑われる場合は、泌尿器科や産婦人科などの受診がおすすめです。感染している場合は、周囲での感染の可能性がある方(パートナー等)と一緒に検査や治療を行うことが重要です。
クラミジア・トラコマチス抗体 (IgG/IgA)	0.90未満/陰性	クラミジアは性感染症の一つで、自覚症状が見られないことが多い感染症です。過去の感染でも不妊につながる可能性があるので注意が必要です。感染している場合は、周囲での感染の可能性がある方(パートナー等)と一緒に検査や治療を行うことが重要です。
麻疹ウイルス 		麻疹は感染力が強く、妊娠中に感染すると重症化しやすいと言われています。早産や流産のリスクが高まります。免疫が不十分な場合は予防接種を受けることをおすすめします。なお、妊娠中はワクチンの接種が受けられません。またワクチン接種後は2ヶ月の避妊期間が必要です。

男性のみなさま

検査名	基準値	検査でわかること
精液検査 	● 精液量: 1.4 mL 以上 ● 精子濃度: 1600万/mL 以上 ● 運動率: 42% 以上 ● 正常形態率: 4% 以上 ● 生存率: 54% 以上 ● 精液中白血球数: 100万/mL 未満	精液量や精液中の精子の濃度、運動率、正常形態などを調べます。精子の運動率が少ない場合など自然妊娠が難しい場合がありますので妊活開始の際には泌尿器科等への受診をおすすめします。

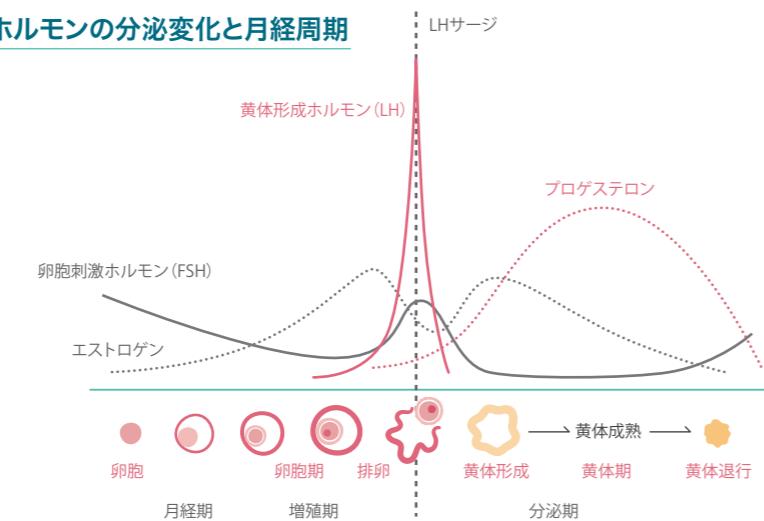
女性のみなさま



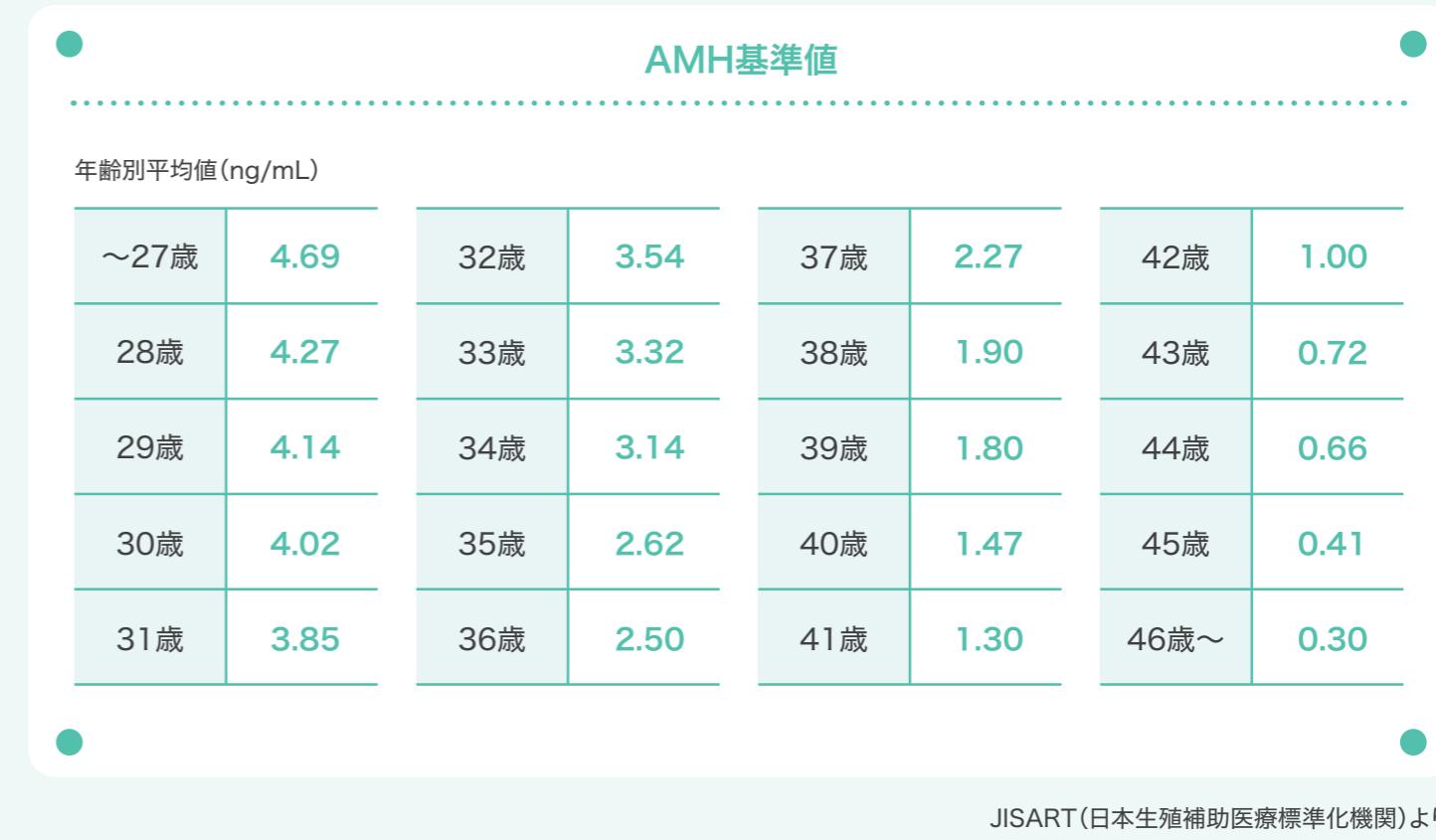
検査名	基準値	検査でわかること
貧血検査(フェリチン)	男性:20~250ng/ml程度 女性: 5~120ng/ml程度	貧血は女性に多い症状です。妊娠の負荷がかかるとさらに貧血に陥りやすくなります。
LH(黄体形成ホルモン)	卵胞期:1.4~15.0mIU/mL 排卵期:8.0~100.0mIU/mL、 黄体期:0.5~15.0mIU/mL	黄体形成ホルモンは、排卵や妊娠の維持、精子の生成などに深く関わるため、妊娠を希望する場合重要なホルモンです。黄体形成ホルモン値の異常は、脳の下垂体や卵巣の機能に異常をもたらす何らかの病気が背景にある可能性がありますので異常がある場合は産婦人科の受診をおすすめします。
FSH(卵胞刺激ホルモン)	3~10mIU/mL程度	卵胞刺激ホルモンは、女性の場合は卵子の成熟を促し、男性の場合は精子の形成を促すホルモンです。卵胞刺激ホルモンは、異常低値の場合は脳の下垂体や視床下部の機能が低下していることが推測されますので、異常のある場合は産婦人科の受診をおすすめします。
PRL(プロラクチン)	男性:4.0~14.0ng/mL、 女性:5.0~30.0ng/mL程度	母乳を作るために欠かせないホルモンで、本来は出産後に多く分泌されます。妊娠・産褥期以外の時期に何らかの原因でプロラクチンが上昇する「高プロラクチン血症」になると無月経や無排卵などの排卵障害が起きたり、希発月経が起こったりして不妊へつながる恐れがあります。高値で月経不順の場合や妊活中の方は産婦人科の受診をおすすめします。



女性ホルモンの分泌変化と月経周期



検査名	検査でわかること
AMH(抗ミュラー管ホルモン)卵巣予備機能検査	<p>AMH(抗ミュラー管ホルモン)検査は、発育中の卵胞から分泌されるホルモンです。卵巣予備機能(これから発育できる卵子数)の指標とされています。加齢に伴い徐々に減少し、閉経を迎える頃には検出されなくなります。疾患との関連では、多嚢胞生卵巣症候群(PCOS)で高値となる可能性があります。また、ピルを服用中の方は少し低い値が出ます。</p> <p>※AMH値はあくまで卵子の数の指標です。妊娠するためには、卵子の質の良さなどいくつもの要因が関係するため、AMH検査の結果から「妊娠できるか」を安易に判断すべきではありません。</p> <p>また、AMH値が低値だからといって、自然妊娠できないわけでもありません。「これから発育できる卵子数」ライフプランの参考とお考えください。</p>



加齢に伴うAMHの減少

