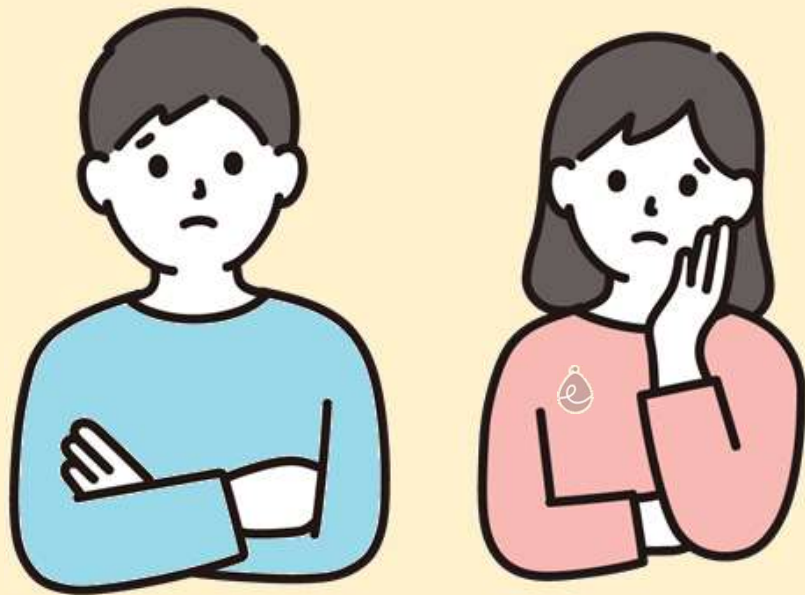


# Let's プレコン

*elle ladies clinic*



## プレコンセプションケアとは？

若い男女が将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康と向き合うこと。  
早い段階から正しい知識を得て健康的な生活を送ることで、将来の健やかな妊娠や出産につながり、未来の子供の健康の可能性を広げます。  
まずは自分を知ることから始めましょう！



## 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～



女性用

- ☐ 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。妊娠したら禁酒する。
- ☐ 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。
- ☐ よい睡眠をとろう。
- ☐ 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)
- ☐ HPVワクチンを接種したか確認しよう。
- ☐ 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。

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

国立成育医療研究センター  
プレコンセプションセンターより引用

[https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/pcc\\_check-list.html](https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/pcc_check-list.html)



## 適正体重を目指しましょう

栄養不足による若年女性のやせは、貧血や将来の骨粗鬆症の原因になります。  
一方、太りすぎは、将来、糖尿病や高血圧など様々な病気のリスクを高めます。  
やせも肥満も、不妊や妊娠・出産のリスクを高めるとされます。  
男性の肥満も不妊のリスクを高める報告があり、注意が必要とされます。  
まずは、BMIを計算し、適正体重を知ることから始めましょう。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$

$$\text{適正体重} = (\text{身長(m)})^2 \times 22$$

BMI < 18.5で  
起きてくる問題

排卵障害  
不妊

貧血

早産

骨粗鬆症

低出生  
体重児

子宮内胎児  
発育不全



BMI ≥ 25で  
起きてくる問題

妊娠高血圧  
症候群

流産

巨大児  
難産

帝王切開

妊娠糖尿病

排卵障害  
不妊





筋肉量を増やして、体力・代謝を高めましょう。  
※プレコンでは、150分程度/週の運動を目安としています。

主食・副菜・主菜・乳製品・果物を  
バランス良く食べましょう。



食事は3食/日、よく噛んで、  
ベジファーストを心掛けましょう。



食事で補えない栄養素は、  
サプリメントも活用してみましょう。  
例)葉酸は妊娠前1カ月以上から摂取が勧められています

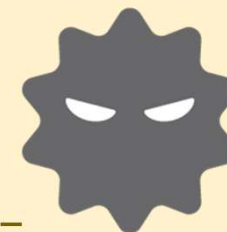
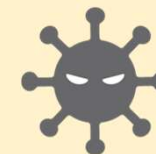


自分なりのストレス発散法を見つけましょう。





## 感染症から自分を守りましょう



若い方の間で、性的接触を介して感染する“性感染症”が増えています。感染していても無症状のことが多く、知らない間に他の人に移したり、不妊の原因になってしまっていたり、赤ちゃんへも影響があったりと注意が必要なものもあります。まずは、検査をして、性感染症から身を守りましょう。

### 主な性感染症

クラミジア・淋菌感染症	子宮や骨盤内に炎症を起こし、おりものが増えたり、下腹痛や卵管閉塞の原因ともなります。
性器ヘルペス	性器周囲に水ぶくれや潰瘍ができます。
尖圭コンジローマ	初感染の場合には、性器に強い痛みやかゆみを起こします。
梅毒	性器周囲にカリフラワー状のイボができます。
HIV	感染部位にしこりや潰瘍が出現し、すぐに消失します。潜伏期を経て全身に皮疹などの多彩な症状を認めます。HIV感染によって免疫力が下がり、感染しやすくなり、様々な病気を発症します(AIDS)。



## ワクチン接種で備えましょう



妊娠中に罹ると、赤ちゃんへ影響を与える恐れがある感染症があります。まずは、感染症から身を守る抗体が自分にあるかどうかを知り、なければワクチンを接種することで予防しましょう。

注) いずれも生ワクチンのため、接種後2カ月間は避妊が必要となります。

### 主な感染症

風疹

(三日はしか)

妊娠20週までに妊婦が感染すると、赤ちゃんが「先天性風疹症候群」を発症し、心臓や目、耳などに障害が出るリスクが高まります。

麻疹

(はしか)

妊娠中に罹ると肺炎や脳炎など重症化するリスクが高まり、感染力も強いので、早産や流産のリスクも高まります。

水痘

(水ぼうそう)

妊娠初期に感染すると、胎児に合併症や流産を引き起こすリスクが高まります。

流行性耳下腺炎

(おたふくかぜ)

妊娠初期に感染すると、流産のリスクが高まります。また、妊娠中の罹患で重症化しやすいとされています。



## 月経で気になることは婦人科で相談しましょう



現代女性は、妊娠や出産回数が減ったことにより、月経回数が増え、月経に関する症状で日常生活に悩みを抱える方が増えています。  
中には子宮内膜症などが隠れていて、将来の妊娠に影響する場合があります。  
気になる症状がある際には、気軽にご相談下さい。

### 月経の間隔は？

- ・24日以下
- ・39日以上
- ・数カ月に1回

### 月経痛は？

- ・日常生活に支障がある痛み
- ・くすりが効かない

### 月経前の症状は？

- ・感情がコントロールできない
- ・だるさが酷い
- ・胃腸症状が酷い

1～2年に一度の  
子宮頸がん検診を  
お勧めいたします

### 月経の持続日数は？

- ・2日以下
- ・1週間以上

### 経血量は？

- ・1～2hで夜用ナプキンから漏れる
- ・血の塊が出る
- ・貧血症状が出る

### 月経時以外の症状は？

- ・不正出血が続く
- ・排便痛がある
- ・下腹痛がある



## サプリメントも取り入れてみましょう



サプリメントを試してみたいけど、何を選んだら良いか分からない、という方。  
まずは食事バランスを整える、その上で足りない栄養素などをサプリメントから  
摂取することもお勧めします。

他にも気になるサプリがある場合、気軽にご相談ください。

### 葉酸

ビタミンB群の一種で、  
胎児の正常な発育に不可欠  
なビタミン。

- ・胎児の神経管閉鎖障害  
リスクを減らす
- ・貧血予防
- ・妊娠合併症リスクを減らす

### ビタミンD

生殖活動において大変重要  
な役割のビタミン。  
日本人女性では不足してい  
ることが多いとされます。

- ・着床率の上昇
- ・流産率の低下
- ・ハイリスク妊娠の予防

### 乳酸菌

善玉菌の乳酸菌が減ると  
悪玉菌が繁殖しやすい環境  
となります。

- ・子宮の菌環境を整える  
(着床率の上昇)
- ・おりもののトラブル減少  
(細菌性膣症の改善)
- ・早産予防



# BABY & ME

新しい命のための環境づくり



ビタミンD 25 $\mu$ g  
 ビタミンE 100mg  
 葉酸 800 $\mu$ g  
 カルシウム 200mg  
 亜鉛 15mg  
 鉄 6mg

などなど



ビタミンD 25 $\mu$ g  
 ビタミンE 100mg  
 亜鉛 30mg  
 タウリン 50mg  
 などなど



L. クリスパタス 10億個  
 L. ガセリ 20億個  
 L. ラムノサス 60億個  
 L. アシドフィルス 90億個



購入ご希望の方は、  
 来院時に  
 お声掛け下さい



女性



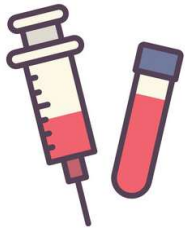
## スタンダードプラン ¥33,000

血圧  
体重  
BMI・体脂肪率  
月経周期チェック

風疹  
麻疹  
水痘  
おたふく

超音波  
AMH

末梢血  
HBs  
HCV  
HIV  
梅毒  
淋菌  
クラミジア



## アドバンスプラン ¥44,000

スタンダードプラン  
+

ビタミンD  
ホモシステイン  
フェリチン  
銅 亜鉛  
or  
抗精子抗体  
美容注射1種類

## プレミアムプラン ¥55,000

スタンダードプラン  
+

ビタミンD  
ホモシステイン  
フェリチン  
銅 亜鉛  
+  
抗精子抗体  
好きな美容注射2種類



## もう少し詳しく知りたい方 ①

### ビタミンD (25OHビタミンD)

カルシウムの吸収を促進し、骨の成長を助けるビタミン。

免疫機能の調整、細胞の分化にも関与しているといわれています。

ビタミンD充足群は妊娠率、着床率を上がり、流産率が下がるという報告や、妊娠糖尿病、妊娠高血圧腎症になりにくくなるとの報告もあります。

### 亜鉛

味覚の維持、肌や髪健康を保つだけでなく、ホルモンの合成や分泌の調整やDNAの合成、

免疫機能調整の作用があり、亜鉛不足になると、かぜをひきやすくなったり、

ホルモンの作用が弱まり排卵しにくくなったり、高温期が短くなるなどの影響があるとされています。

### 銅

亜鉛と銅は吸収経路が同じのため競合しており、銅が過剰になると亜鉛が欠乏し、

亜鉛が過剰になると銅が不足します。

銅が過剰になり子宮内膜に付着することで着床率が下がるといわれています。

とはいえ、亜鉛ばかり取りすぎで銅が不足すれば貧血や骨粗鬆症、動脈硬化になるため、

銅が過剰にならない程度の亜鉛をほどよく摂取するバランスが大切です。



## もう少し詳しく知りたい方 ②

### フェリチン

血液中の鉄分を貯蔵するたんぱくで体内の鉄の貯蔵量をあらわします。  
ヘモグロビンが正常でもフェリチンが低下している場合はかくれ貧血といわれています。  
鉄が不足すると、コラーゲンの生成がうまくいかず肌が荒れたり爪がわれたり、  
うつ症状などメンタルにも影響することもあり、美容にも精神面でも重要なミネラルです。

### 総ホモシステイン

メチオニンの代謝副産物として生成されるアミノ酸。  
メチオニンの代謝にビタミンB6、B12、葉酸が関わることから総ホモシステインが高い場合、  
葉酸を含むビタミンB群が不足していると考えられます。  
総ホモシステインが高いと動脈硬化がすすみ心筋梗塞、脳梗塞血栓症のリスクが高くなると考えられます。  
ビタミンB群は、PMS、つわり、更年期の精神症状を和らげることも知られており、  
生涯を通して積極的にとりたいビタミンです。

### 抗精子抗体

精子を異物とみなし精子の動きを止めてしまう抗体ができてしまうことがあります。  
抗体陽性の場合、人工授精以上の治療が必要と考えられます。





## 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～



男性用

- ☐ バランスの良い食事をこころがけ、適正体重をキープしよう。
- ☐ たばこや危険ドラッグ、過度の飲酒はやめよう。
- ☐ ストレスをためこまない。
- ☐ よい睡眠をとろう。
- ☐ 生活習慣病やがんのチェックをしよう。
- ☐ パートナーと一緒に健康管理をしよう。
- ☐ 感染症から自分とパートナーを守る。（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・おたふくかぜ・インフルエンザなど）
- ☐ HPVワクチンをうとう。
- ☐ 自分と家族の病気を知っておこう。
- ☐ 計画：将来の妊娠・出産やライフプランについてパートナーと一緒に考えてみよう。

もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから始めて、プレコンセプションセンターより引用  
1つずつチェック項目を増やしていきましょう。



## 精子に良い生活をしましょう

### 元気な精子を作るための10カ条

- 1 規則正しい生活をしましょう。
- 2 適度な運動をしましょう。
- 3 飲酒は適量にしましょう。
- 4 禁煙しましょう。
- 5 過度の禁欲は避けましょう。週2-3回は射精しましょう。
- 6 しめつけの強い下着は避けましょう。
- 7 サウナ・長風呂は控えましょう。
- 8 膝上でのパソコン作業は控えましょう。
- 9 長時間の坐位やバイク・自転車の運転は控えましょう。
- 10 育毛剤は控えましょう。



男性



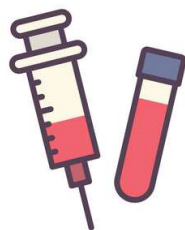
## スタンダードプラン

¥8,800

血圧  
体重  
BMI・体脂肪率  
生活習慣チェック

精液検査

末梢血



## アドバンスプラン

¥33,000

スタンダードプラン  
+

淋菌 クラミジア

血液型

HBs

HCV

HIV

梅毒

風疹

麻疹

水痘

耳下腺炎

## プレミアムプラン

¥44,000

アドバンスプラン  
+

ビタミンD

ホモシステイン

フェリチン

銅 亜鉛

+

ニンニク注射







## 予約～検査までのQ&A

Q. 予約方法は？

A. 予約システムより  
「婦人科診察」  
で予約ください  
※初診の方は初診

Q. 検査時期は？

A. 月経を避けて  
いつでも

Q. 検査方法は？

A. プランにより異なりますが、  
採血・内診・おりもの検査  
等があります

Q. 所要時間は？

A. 目安ですが、  
30分～1時間程度

Q. 検査結果は？

A. 4週間以降で  
ご予約ください  
結果を郵送で希望  
される場合には、  
別途1,000円を  
いただきます

Q. カップルで検査希望の  
場合は？

A. 女性から先に受診いただき、  
受診時に精液検査用容器  
をお渡しします。その後、  
男性側での予約をして  
いただきます。

Q. 検査後の流れは？

A. 結果によっては、その後  
保険診療での治療が必要  
となる場合がございます