

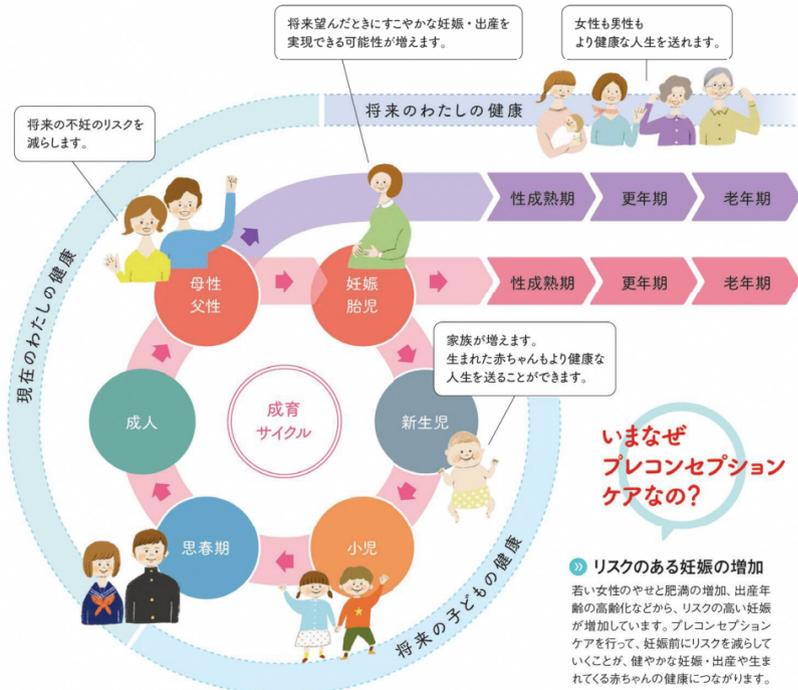
# #プレコンってなあに

「プレコン」(プレコンセプションケア)は今と未来の自分だけでなく、次世代すなわち、未来の子どもたちの健康にもつながります。

「プレコンセプションケア」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。次世代を担う子どもの健康にもつながるとして、近年注目されているヘルスケアです。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、未来の子どもたちの健康の可能性を広げます。

いまは妊娠や出産を考えていなくても、プレコンセプションケアを実施することでいまの自分も健康になって、人生100年時代の満ち足りた自分(well-being)の実現につながります。元気で満ち足りたからだとこころをめざすことは、とても素晴らしいことです。

プレコンセプションケアは、より豊かで幸せな人生へと、皆さんを導いてくれるでしょう。



### 不妊の増加

「生理不順を放置していた」「生理痛を我慢していた」などが将来の不妊の原因となることがあります。妊娠や出産に関する正しい知識を得て行動し、将来の不妊のリスクを減らしましょう。

### 人生100年時代を生きるために

子どもを持つ選択をするかしないかにかかわらず、プレコンセプションケアを実施することで、より豊かな人生につながるでしょう。

いまなぜプレコンセプションケアなの？

### リスクのある妊娠の増加

若い女性のやせと肥満の増加、出産年齢の高齢化などから、リスクの高い妊娠が増加しています。プレコンセプションケアを行うと、妊娠前にリスクを減らしていくことが、健やかな妊娠・出産や生まれてくる赤ちゃんの健康につながります。

# Life Design Notes

自分のライフデザインを考えてみよう！

人生は選択の連続。そして、どんな選択をするのかはあなた次第です。でも、知っていることで選択肢が増えることがあります。プレコンセプションケアは、将来を考えながら自分の生活や健康と向き合うこと。からだやこころをしっかりとメンテナンス(ケア)しながら、あなたたらし生きていけるよう向き合ってみましょう。



### ● Yes・No で答えてください

- 卒業後は進学しますか? Yes・No
- 将来就職したい職業は決まっていますか? Yes・No
- 今の仕事続ける? (既に就任している人) Yes・No
- どこで働きたい? (地域を書いてね)
- 仕事で重視するのは? (選択肢)  
①ワークライフバランス ④キャリアアップ  
②給与などの待遇 ⑤その他  
③福利厚生
- 結婚はしたい? Yes・No
- こどもはほしい? Yes・No

### ● 人生のどこかでやりたいことを書いてみよう

.....

.....

.....

### ● 大切にしたいことを書いてみよう

.....

.....

.....

### ● ほかに今思っていることを書いてみよう

.....

.....

.....

### ● ○○歳までにやりたいことを書いてみよう

1. \_\_\_\_\_歳 ▶ .....

2. \_\_\_\_\_歳 ▶ .....

3. \_\_\_\_\_歳 ▶ .....

現在・将来の健康やライフプランと向き合うために、まず自分を知ることが大切です。「男女の違い」や「妊娠と年齢の関係」「多様性について」下記の資料を参考にしてみましょう。そして表面の6つのステップについても取り組んでみましょう。

## Action1 いまの自分を知ろう!

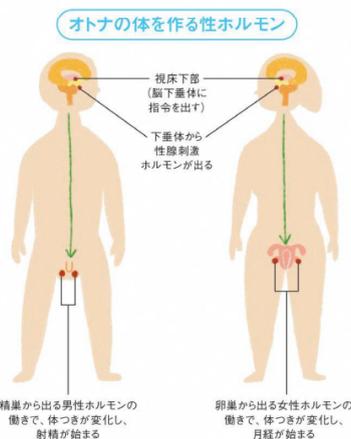
### 男女の違い 男女の違いやからだやこころのリズムを作るホルモン

性別は染色体によって決まり、成長するにつれ男性と女性という性差が現れはじまります。その違いを作るのがホルモンです。脳では視床下部が脳下垂体に指令を出して性腺刺激ホルモンが分泌されます。それが男性では精巣に、女性では卵巣に作用し、それぞれ男性ホルモン(テストステロン)と女性ホルモン(エストロゲン、プロゲステロン)が分泌されます。そして女性のからだでは、排卵の準備をするエストロゲンと、受精卵の着床に備えるプロゲステロンが複雑に作用して、月経が起こります。

男性と女性では、こころの健康にも違いがみられます。女性は月経前や妊娠・出産後に、ホルモンの働きでこころが不安定になることがあります。一般的にうつや不安症が多いのは女性ですが、自殺に至るのは男性の方が多いです。しかし、性別に関わらず20代の死因第一位は自殺<sup>※</sup>。こころのケアは男女ともに必要です。

男女の違い、性の多様性を理解しましょう。

※令和元年(2019)人口動態統計月報年計(概数)



### 性的多様性って知ってる? 性自認、性的指向はさまざま

一人ひとりが自分の意思に基づいて公正に扱われ、個性や能力を十分に発揮できる人生をデザインするために、多様性についての理解も深めましょう。

一方で、自分の性自認・性的指向を否定される場面もあるかもしれません。困ったことがあれば、当事者の会やジェンダークリニックなどで相談してみましょう。

### LGBT(Q)とは?

マジョリティ(多数派)に対して少数派をマイノリティといい、性を構成する要素に関して少数派のことを性的マイノリティと呼んでいます。LGBTは、性的マイノリティの中でも代表的な以下の4(5)つのカテゴリーの英単語の頭文字を合わせたもののことです。

<b>L レズビアン</b> 同性を好きになる女性	<b>G ゲイ</b> 同性を好きになる男性	<b>B バイセクシャル</b> 同性を好きになることも、異性を好きになることもある状態
<b>T トランスジェンダー</b> 出生時に割り当てられた性別とは異なる性別に帰属する状態	<b>Q クエスチョニング</b> 自分のセクシュアリティを探索中の状態	参考資料: 佐々木孝子, 第2特集 ますます関心高まる「スポーツと多様な性」 Sport Japan 2020年3・4月号 (vol.48), 日本スポーツ協会発行

### 生物学的な男女のからだの機能の違い

男性の器官 精巣	女性の器官 卵巣・子宮
<p>精巣のなかで毎日、1日に数千~1億以上の新しい精子が作られます。これを体外に出すのが射精です。1回に数千~数万個の精子が出ます!</p> <p>精子は月に1億個! 精子と出会う確率は何億・何兆分の1です。</p>	<p>もともと卵巣に持っている卵胞(卵子のもと)を1ヶ月に1回、1つずつ放出。</p> <p>卵子が受精し着床したら 子宮内に着床した受精卵(胎児) 子宮内に準備した受精卵用ベッド(子宮内膜)を体外に捨てる。これが月経です。</p> <p>月に1回の月経で子宮のリセットきれいにします</p>

射精はいつあるの?	月経はいつあるの?
<p>10~18歳ごろからあり、歳をとると衰えます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 周期はない。回数も人による</li> <li>● 自分の意思でコントロールできるが、寝ている間に出ることもある(夢精)</li> <li>● 毎日あっても、全くなくても、ほとんどの場合問題ない</li> <li>● 射精されなかった精子は体内に吸収されるので古い精子が射精されることはない</li> </ul>	<p>12歳前後に始まり(初経)50歳前後で終わります(閉経)。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 約1ヶ月に1回、5日間程度続く</li> <li>● 自分ではコントロールできない</li> <li>● 妊娠すると月経は止まる</li> <li>● 体調により不調になることもあり、健康状態の目安にもなる</li> </ul>

### 卵子の数は年齢とともに減って知ってる?

卵子は年齢とともに質が低下し、数も減少します。年齢が進むとともに妊娠率が低下して流産率が上昇。産める子ども数も限られてきます。加えて歳を重ねてからの妊娠はお母さんと赤ちゃんの健康リスクが高くなり、産後は育児と親の介護が重なる可能性があります。ライフプランを立てるときは、キャリアプランだけでなく、これからのことも考慮しましょう。そのうえで、いま妊娠したい・妊娠しても良いと思う人は葉酸摂取をスタート。妊娠を望まない、またはいまは望まない人は自分に合った避妊法を継続しましょう。

女性のからだやこころは月経の周期で変化します。女性だけでなく、男性も月経周期を知っておきましょう。

セクシャル・リプロダクティブヘルス/ライツとは? 性と生殖に関する健康について、自分の意思が尊重され、自分の身体に関することを自分自身で決められる権利のことです。結婚するか、しないか、子どもを産むか、産まないか、産むとすればいつ、何人、どのくらいの間隔などを選択・決定することは女性の権利(自己決定権)であり、基本的人権のひとつです。

# 1

## 自分の「適正体重」を知ってる？ プレコンステップ

体重編

自分のBMI体重※を計算してみよう！

BMIの標準値は「22.0」。これは生活習慣病にかかりにくい数値とされています。「18.5未満は痩せ」、「25以上は肥満」と言われていて、病気のリスクが高まります。

$$\text{BMI} = \text{体重 (Kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

※BMI (Body Mass Index) とは、ボディマス指数と呼ばれ、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数です。

### Memo 女性は「痩せ」に要注意

女性は「痩せ」が多いと言われていて、20代女性では約5人に1人が「痩せ」と言われています。栄養不足による「痩せ」は貧血や将来の骨粗鬆症の原因になります。また、低体重の赤ちゃんが生まれやすいとも言われています。逆に「肥満は万病のもと」なので、自分の適正体重を保つことが大切です。



# 2

## プレコンステップ 栄養編

### 「バランスのよい食事」考えてる？

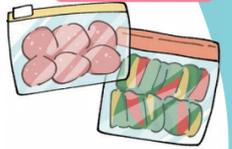
自分にあつた食生活無理なく続けよう！

食生活は栄養バランスだけでなく、家計やライフスタイル、生活リズムなど、様々なバランスの中でなっています。「仕事で夕食が遅くなりがち」「作る時間がない」「食費が心配」など、時間や家計とのバランスを保つためにも、便利な冷凍野菜や安い旬の食材を工夫して利用しましょう。

安い旬の野菜



便利な冷凍野菜



### ■ 食事の工夫のアイデア

- いつものメニューに食材をプラス
  - ごはんを卵をのせて「卵かけごはん」
  - みそ汁を具だくさん豚汁へ
- 調理いらずの簡単朝ごはん
  - バナナ1本 + ヨーグルト100g
  - おにぎり1個 + 野菜ジュース1本
- 夕食が遅くなったらコンビニ食材で簡単メニュー
  - カット野菜 + 豆腐 = 簡単さっぱり鍋
  - ネギと温泉卵をカップスープにプラス



# 3

## プレコンステップ 運動編

### 「運動習慣」を身につけてる？

運動は健康にいいことばかり！

人生100年時代。運動は健康に長生きするうえで重要なことであり、ストレス発散にも有効です。「ジムに通う」「毎日〇キロ走る」など、時間をかけた運動もOKですが、普段の生活を見直して、階段の利用やストレッチなどちょっとしたことから始めることもひとつの方法です。また、現在、授業やサークル活動で運動習慣がある人は、ぜひ継続していきましょう。

はじめよう!!  
プレコンステップ



# 自分のライフプランを大切に

今できること  
現在・将来の健康を守るために6つのステップについて取り組もう！

# 4

## プレコンステップ ストレス編

### 自分が感じている「ストレス」に気づいてる？

自分に合ったストレス発散を見つけよう！

趣味や推し活、好きな音楽を聴くなど、ストレス発散の方法は人それぞれ。自分にあつた方法をまだみつけない人は、普段の生活を少し変えてみることもおすすめです。例えば、ゆっくりお風呂に入る、嫌なことを紙に書いて破って捨てる…など。睡眠をしっかりとることも大切です。



Check ストレスのサインかも…セルフチェックしてね！

- こころ**
  - 悲しみ・憂うつ
  - 不安・イライラ・緊張感
  - 無力感・やる気が出ない
- からだ**
  - 食欲がない・やせてきた
  - 眠れない・朝早く目が覚める
  - 動悸がする・血圧が上がる・手や足裏に汗をかく
  - つらくることができない
- 行動**
  - 消極的になった・人との交流を避けるようになった
  - 飲酒や喫煙量が増えた
  - 身だしなみがだらしくなった
  - 落ち着きがなくなった

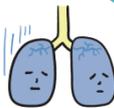
# 5

## プレコンステップ たばこ編

### 「たばこ」のリスクを理解してる？

将来の自分のためにも禁煙しよう！

たばこは、がんや心臓病などたくさんの病気を引き起こします。煙は自分だけでなく、周囲の人の健康にも影響を与えます。たばこを吸うことで周りの人にも迷惑をかけているかもしれません。実は新型たばこも有害成分が含まれているって知っていますか？ 将来の自分のためにも、禁煙しましょう。



# 6

## 「お酒」のリスクを理解してる？ プレコンステップ アルコール編

飲酒は20歳になってから。

20歳未満の飲酒は、「二十歳未満の者の飲酒の禁止に関する法律」により禁止されています。また、妊娠中の女性に飲酒は禁物です。

大人になったら自分のお酒の飲み方をチェックしよう！

飲酒は、生活習慣病をはじめとする様々な身体疾患やうつ病などのリスクになります。また、お酒は量だけでなく、お酒に含まれる「純アルコール量」を確認することも必要です。日本における純アルコール量の基準量は10g。女性は男性に比べて肝臓が小さく分解できるアルコール量にも違いがあります。お酒を飲むときには、スマートな飲み方を心がけましょう。

### ■ 純アルコール量10gの目安

