



プレコンって なあに？ —未来の幸せをめざして—



産業医 田名 毅
首里城下町クリニック

産業医だよりでは、毎月私のクリニックで行っている 地域むけ医療講演会 YouTube 配信の内容を要約してお伝えしています。今月の地域むけ医療講演会は、空の森クリニックの徳永義光先生に「プレコンってなあに？—未来の幸せをめざして—」というタイトルでご講演いただきました。以下に要約を紹介します。

皆さんがよく耳にするこれらの病気に将来なることは、胎児期にすでに決まっている、ということが分かってきています。これは 1986 年に英国の医師であり疫学者のデイビット・バーカーが「成人病胎児期起源説」として提唱したもので、英語の頭文字をとって「DOHaD」と言われています。この学説の正しさを 2004 年にグルックマンとハンソンという研究者が報告しています。「生活習慣病の発症は、遺伝子や生活習慣のみに影響されるのではなく、**胎児期からの早期の生育環境**によって大きく影響される」

人生最初の 1000 日、受精から出生までの 270 日+出生から2歳の誕生日までの 730 日 この 1000 日が将来の健康の基礎になる！

高血圧

脳卒中

肥満

胎児期に既に
決まっている

がん

糖尿病

心筋梗塞

プレコン＝プレコンセプションケア

プレ＝前

コンセプション＝**受精・妊娠**

ケア＝**出来ること・気を付けること**

プレコンセプションヘルス

生殖可能年齢における女性と男性の健康
すべての女性と男性は、子どもをもつ予定があるかどうかにかかわらず、プレコンセプションヘルスから恩恵を受けることができ、それは、生涯を通じて人々が健康となり、健康を保つことである

米国CDCホームページより

プレコンセプションケア

適切な時期に適切な知識・情報を女性やカップルを対象に提供し、将来の妊娠のためのヘルスケアである

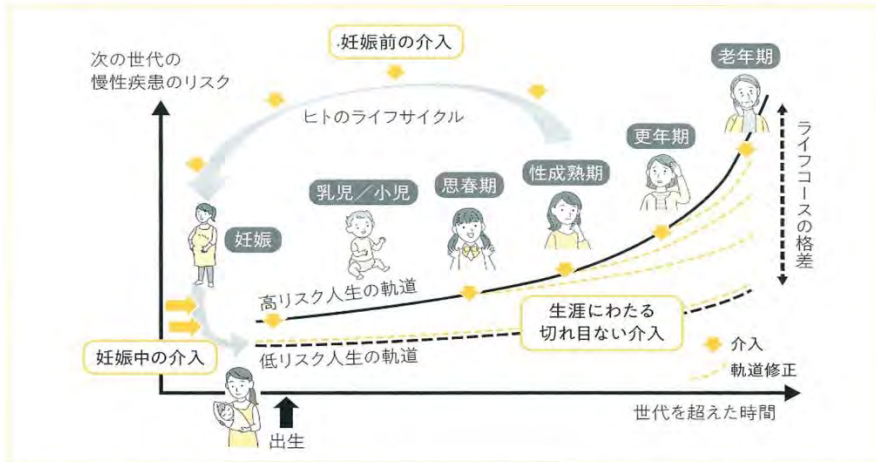
結婚・妊娠・出産・子育て・仕事を含めた将来のライフデザインを希望通りに描けるようになる

米国CDCホームページより

プレコンセプションケアの歴史

古代ギリシャ時代には、健康な赤ちゃんを産むために若い女性にもレスリングやランニングを命じられ、旧約聖書には、妊娠前にぶどう酒や強いお酒を飲まないように、不浄なものを食べないようにと書かれています。プレコンは新しい考え方ではなく、昔から妊娠前にいいことをすればいい赤ちゃんが生まれると経験で分かっていたと言えます。1980 年には英国で、女性にマルチビタミンを補給することで赤ちゃんの神経管閉鎖障害を予防できることが分かり、この頃がプレコンのスタートだと考えられます。1981 年には米国で、妊娠前と妊娠初期の糖尿病コントロールで先天異常を減らす可能性が示唆されています。1985 年には米国で、未熟児出産の妊娠前リスクを調べて、妊娠前の女性にカウンセリング開始されました。日本はだいぶ遅れること 2015 年に日本の生育医療研究センターに「プレコンセプションケアセンター」設置されました。

ライフコースアプローチ



(Godfrey KM, Gluckman PD, Hanson MA: Developmental origins of metabolic disease: life course and intergenerational perspectives. Trends Endocrinol Metab 2010; 21: 199-205. より改変して転載)

ライフステージよりもより広く人生を考えていくアプローチです。人生の早いうちからいい生活習慣をすることで慢性疾患のリスクを下げるができるといった考え方です。妊娠前の若いうちからのいい生活習慣の介入で慢性疾患のリスクが低い人生を描けるということです。

生活習慣病とプレコンケア

肥満

- ・男女いずれも自然妊娠率を低下させる
- ・妊娠前肥満は妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病、巨大児、帝王切開分娩の増加
- ・母体肥満は子どもの肥満、冠動脈疾患、脳卒中、2型糖尿病、気管支喘息リスク
- ・父親の肥満は精子の変化で子どもの肥満、喘息、齲歯の発生に関与

やせ

- ・卵巣の働きを低下させ、排卵障害、無月経となる
- ・骨粗鬆症になりやすい
- ・やせの妊婦は未熟児出産、早産、前期破水増加
- ・母体のやせは子どもの成人期や老年期に生活習慣病のリスク上昇

喫煙(ニコチン)

- ・ニコチンの代謝産物ニトロソアミン→発がん
- ・ニコチン→卵巣血流減少・排卵抑制、精子のDNAメチル化・男性不妊
- ・ニコチンによる周産期合併症(能動喫煙・受動喫煙どちらも)
- 流産 早産 死産
- 先天異常(水頭症/湾曲足/無脳児/口唇口蓋裂/色素異常)
- 低出生体重児
- 乳児突然死症候群

飲酒(アルコール)

- 胎児性アルコール症候群
- ・出生前後の発達遅延
- ・中枢神経障害
- ・顔面の障害
- アルコール周産期合併症
- 流産
- 先天異常
- IQ低下リスク

高血圧

- 高血圧合併妊娠はハイリスク妊娠
- ・腎症
- ・常位胎盤早期剥離
- ・早産
- ・低出生体重児

プレコンセプションケアとして

- 妊娠前血圧評価と二次性高血圧の鑑別
- 高血圧治療と薬が妊娠に与える影響を説明
- 計画妊娠の重要性

気管支喘息

- 妊娠出産年齢の女性は喘息発作が増加する時期に一致する
- 思春期になる頃には体系立てて以下のこと教育することが重要
- ・喘息は慢性的な疾患である
- ・重症度に応じた治療継続が必要
- ・母親の治療優先で胎児の安全が守られる
- ・薬剤の影響は非常に少ない

※当院は不妊治療中・治療後の高血圧の女性を空の森クリニックから紹介を受け対応しています。妊娠中に安全とされる薬がありますので、必要な時はご相談下さい。

てんかん

中学生ころからのプレコンセプションケア

- ・正しい情報を伝える(妊娠に気づいて服薬自己中断しないように)
- 「発作を抑えるため長く薬を飲むことになるかもしれませんが、薬で発作が止まり、好きな仕事に就き、車の運転をしている人が大勢います。それから今は赤ちゃんにもかなり安全な薬があり、妊娠中も薬を飲みながら、元気な赤ちゃんを産んでいる方がたくさんいます。」
- ・出生児のてんかん発症率
- 「一般集団1.3%に対して3.9%(約3倍)」
- ・妊娠に適した処方へ調整可能 安心して服薬継続してもらう

睡眠

- ・日本人の睡眠時間はOECD33か国中最も短い7時間22分
- ・短い睡眠時間→肥満・高血圧・糖尿病・循環器疾患(不整脈・心筋梗塞など)
- ・短い睡眠時間→月経周期の乱れ、精液所見の悪化、自然妊娠率、ARTの成績の低下
- ・妊娠中の睡眠障害→妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病、帝切率の上昇、早産、死産
- ・妊娠中の睡眠呼吸障害
- 早産、低出生体重児、帝切率の上昇、死産または周産期死亡の増加

糖尿病

- 糖尿病合併妊娠
- ・先天異常
- ・流産
- ・妊娠高血圧腎症
- ・胎児死亡
- ・巨大児
- ・新生児低血糖

プレコンセプションケアとして

- 妊娠前の血糖コントロールの重要性
- 胎児に悪影響のある薬剤の妊娠前中止の必要性(妊娠前にインスリンに変更など)
- 葉酸摂取の必要性
- 避妊方法のアドバイス

慢性腎臓病(CKD)

- ・CKD合併妊娠は母体・胎児ともリスクが上昇する
- ・腎臓専門医は原疾患を含め患者の経過や治療の見直しについて妊娠希望前から患者や産婦人科医と情報共有が必要

※てんかんのお母さんから、てんかんのお子さんが生まれる可能性は3倍高くなるようですが、数字的には3.9%の確率です。過度な心配はしない方がいいです。

※今は妊娠期間にも服用できる薬もあるようですので、必要な時は専門医にご相談下さい。

葉酸摂取の重要性

葉酸摂取

葉酸を含むビタミンBマルチビタミン剤の摂取

- 排卵障害を改善
 - 妊娠・出産率を上昇
 - 不妊治療の成績上昇
 - 神経管閉鎖障害の発症を減らす
 - 妊娠高血圧症候群の発症を減らす
 - 常位胎盤早期剥離の発症を減らす
 - 産後うつ病の低下
 - 妊娠前からの摂取で自閉スペクトラム症の発症予防
- 食物からの摂取ではこれらの効果が認められない

葉酸とは？

- 1941年にホウレンソウの葉から発見された水溶性ビタミン
- ビタミンB群の一種(ビタミンB9)

ポリグルタミン葉酸

緑黄色野菜、肉類、卵黄、牛乳、豆類などの食品に含まれる

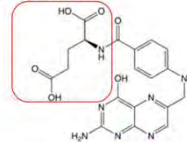


モノグルタミン葉酸

葉酸サプリメントに含まれる



グルタミン酸が1つ



モノグルタミン葉酸

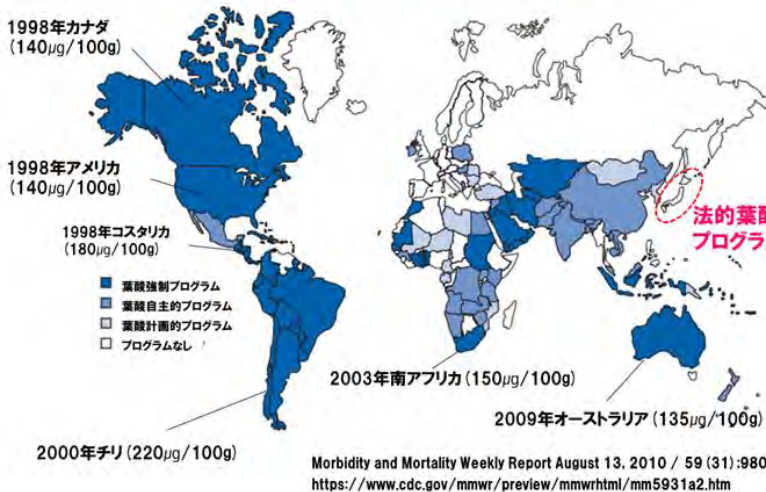


※体内への吸収率の差だけではなく葉酸は調理過程でも壊れてしまいます

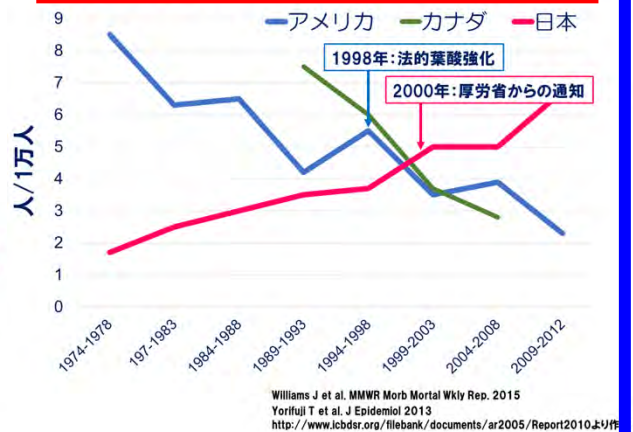
葉酸は緑黄色野菜、肉類、卵黄、牛乳、豆類などの食品に多く含まれています。葉酸のサプリメントに含まれるのはモノグルタミン葉酸といて、ポリグルタミン葉酸の2倍の活性があるとされています。体内の吸収率を考えるとサプリメントで摂ることを勧めています。なぜ葉酸が必要かというと、体内のホモシステインという悪玉の物質を善玉のメチオニンに変えていく働きがあって、このことが低出生体重児を減らすことにつながるということです。その他、内科の領域でもホモシステインが高いほど脳梗塞を起こしやすくなることが知られています。

世界82カ国で米を含む穀類への法的葉酸強化が行われている

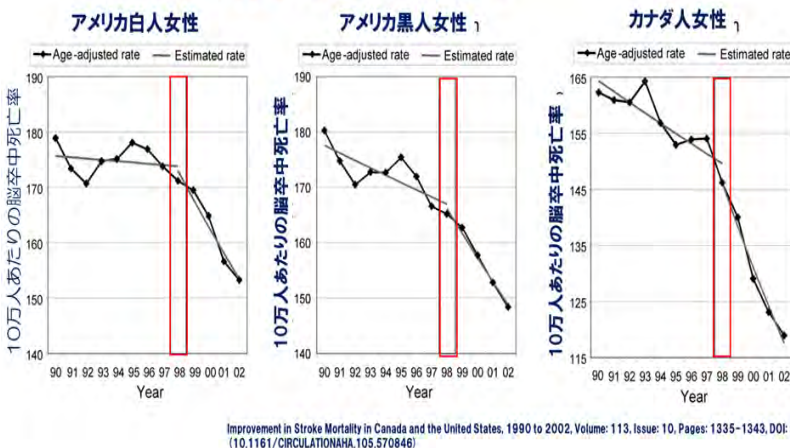
日本は葉酸摂取後進国



法的葉酸強化が神経管閉鎖障害の予防に奏功した

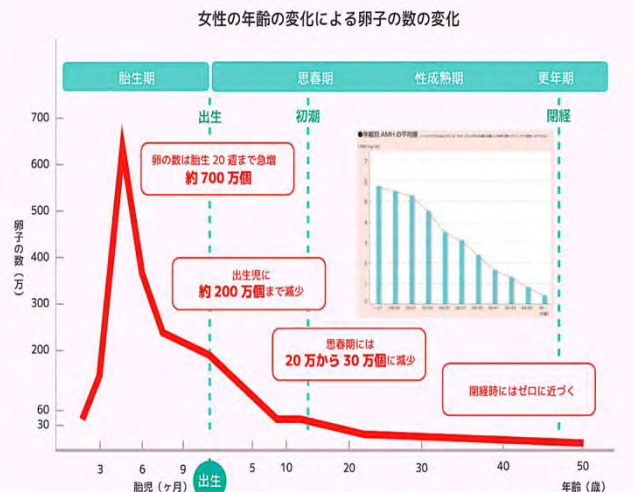


米国・カナダでは1998年に穀類への葉酸強化後、
脳卒中死亡率が急激に減少した



不妊治療に重要なプレコンケアとは

女性は年齢を重ねるにつれて卵子の数が低下していきます。700万個あった卵子は出生時に200万個、子どもをつくろうと思う頃には20万個から30万個以下となりその後も減少し閉経期にはゼロになります。



まとめ

プレコンは妊娠前の女性のみならず、すべての男女の健康増進・保持につながると言われているようです。葉酸摂取(特にサプリメント)を皆さん、意識して取り組んでみましょう



第 243 首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

テーマ：『こどもが発熱！ ～どうするべき～』

日時：令和6年10月9日（水）午後7時～配信

講師：Kukuru きっずクリニック 當間 隆也 先生

YouTube 配信



その他クリニックに関しては HP をご覧ください <http://www.shuri-jc.jp>

首里城下町クリニック『働く人健康支援室』は、



産業医・内科医
高血圧が専門です
田名 毅

あなたの **健康相談窓口** です！

相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。

★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。
事前にお電話の上、いらしてください。

★クリニック内での産業医との面談は診療後となりますが調整の上、可能です。
事前のお電話で調整します。“産業医や保健師と面談希望”とお話してください。診察や検査の必要がない限りは無料です。

★その他、電話やメール相談も随時行っています。



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー CDA
認定産業看護師
公認心理士 田名彩子



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー CDA
與儀雅代



連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室
098-885-5000

携帯 080-4312-9200(田名彩子)
メール sien@sjc.dr-clinic.jp(働く人健康支援室)

プライバシーは守ります。
お気軽にご利用下さい！