

interconception care handbook

将来、そして次の妊娠までに 気をつけていただきたいこと



独立行政法人
国立成育医療研究センター
National Center for Child Health and Development
周産期・母性診療センター 母性内科

将来のために

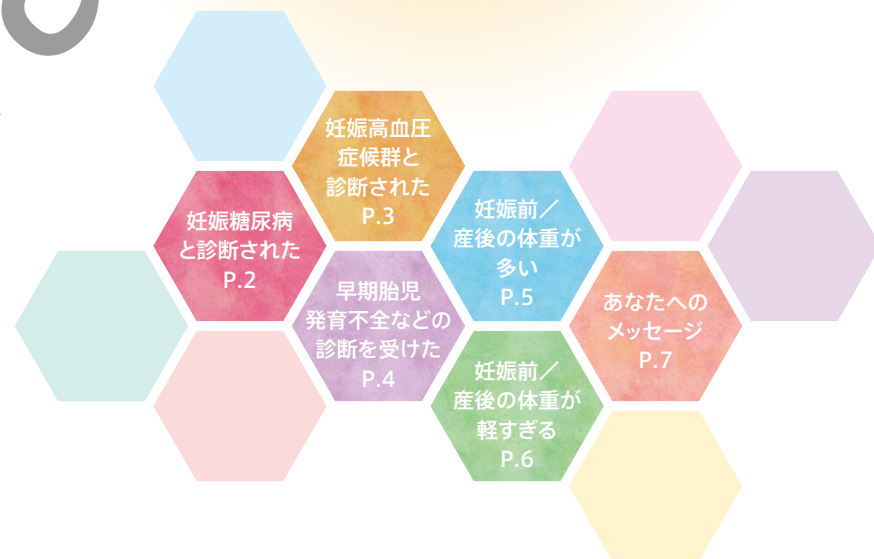
そして次回の妊娠のときに

より健やかに過ごしていただけるよう

私たちにお手伝いできることがあります

ご自分のこれからの健康管理について

一緒に考えてみませんか？



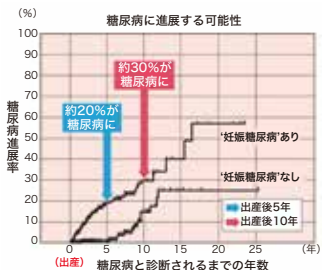
妊娠 糖尿病

将来の糖尿病や脳心血管病の
リスクが高まります



妊娠 高血圧 症候群

将来の高血圧症や脳心血管病の
リスクが高まります



平成21-23年度厚生労働科学研究費補助金循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業「女性における生活習慣病発症率の確率-妊娠中のイベントにより生活習慣病リスクをいかに効果的に減らすか」

以下の方は特にリスクが高いので注意が必要です

- ・産後の75g糖負荷試験で境界型の方
 - ・妊娠前にBMI 25以上、もしくは現在25以上の方
 - ・妊娠中にインスリンをうっていた方
 - ・両親や兄弟姉妹のいずれかに糖尿病のひとがいる方
- ◆ 次の妊娠の前に糖尿病になっていることに気づかないと、赤ちゃんの先天性異常や流産の原因になります。

正常血圧
妊婦女性



高血圧
35人に1人

妊娠高血圧症候群に
罹患した女性



高血圧
5~6人に1人

出産5年後
高血圧発症
リスクオッズ比
9.8倍

(年齢・BMI・高血圧
家族歴・塩分摂取量・
腎臓疾患で調整)

平成21-23年度厚生労働科学研究費補助金循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業「女性における生活習慣病発症率の確率-妊娠中のイベントにより生活習慣病リスクをいかに効果的に減らすか」

高血圧症とは以下の状態を言います

- ・診察室血圧: 140/90mmHg以上
- ・家庭血圧: 135/85mmHg以上
- ◆ 高血圧になると、将来の脳や心臓、血管の病気のリスクが高くなります。
- ◆ 次の妊娠がわかったら、早めに妊娠高血圧症候群の再発予防について産科医に相談してみましょう。



1. 産後3ヶ月以内に糖負荷検査を受けましょう
2. 定期的な血糖などの検査 (HbA1c, 血糖値、脂質、血圧測定など) を受けましょう



1. 食事に気をつけ、定期的な運動やストレッチを行いましょう
2. ふつう体重 (BMI 18.5~24.9) に近づけましょう



1. 家庭血圧を測定し記録しましょう
2. 家庭血圧で135/85mmHg以上が続くときは病院やクリニックを受診しましょう
3. 定期的な健康診断を受けましょう



1. 高血圧にならないよう生活習慣を見直しましょう
 - ・塩分摂取は1日6g*未満に抑えましょう
 - ・野菜・果物を積極的に摂取しましょう
2. 禁煙しましょう
3. 飲酒は控えましょう

* 日本高血圧学会減塩委員会 2020年提言より

お勧めしたいこと



できるだけ多く、長く、
母乳をあげましょう

母乳を出すことでご自身の
糖尿病発症予防につながります



こころの健康を心がけ、
睡眠を十分にとるようにしましょう

お勧めしたいこと



1. ふつう体重 (BMI 18.5~24.9) をキープしましょう
2. 中等度の有酸素運動を毎日30分以上行いましょう



こころの健康を心がけ、
睡眠を十分にとるようにしましょう

更に詳しい情報は
こちらを
ご覧ください。

妊娠糖尿病
将来の糖尿病
について



母乳ブック
(母乳ブック内の楽しい母乳育児動画
サイトのパスワード: daisymom)



更に詳しい情報は
こちらを
ご覧ください。

妊娠中に「妊娠高血圧症候群」と
診断されたあなたへ



早産・胎児発育不全など

妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病と診断されていなくても、早産や胎児発育不全があった方では将来の脳心血管病のリスクが高まることが知られています



次回の妊娠の際の妊娠合併症や将来の脳や心臓、血管の病気のリスクとなることが知られている妊娠合併症

- ・胎児発育不全(おなかの赤ちゃんの成長が一定の基準よりもわるいこと)
- ・胎盤早期剥離(お産より前に胎盤がはがれて出血すること)
- ・繰り返す妊娠10週より前の流産
- ・妊娠10週以降の流産、子宮内での赤ちゃんの死亡



1. 出産時に肝臓や腎臓の数値の異常を指摘された場合は、産後3ヶ月以内に検査を受けて正常に戻っていることを確認しましょう。
2. 定期的な健康診断を受けましょう



1. バランスの良い食事をとるようにしましょう
2. 定期的な運動やストレッチを行いましょ

お勧めしたいこと



流産や死産を繰り返す方の中には、抗リン脂質抗体症候群など治療可能な免疫の病気をお持ちの方がおられます。一度専門医の診察を受けましょう。



妊娠中に苦労した思い出は、心と体に負担をかけます。必要であれば、心の専門家のカウンセリングを受けましょう。

次の妊娠の前にウェブで相談もできます。



お子さんが二分脊椎症などの神経管関連の病気を持っている

次の妊娠の前に毎日4mgの葉酸を服用することで次のお子さんのリスクを減らすことができます

妊娠前／産後の体重が多い

- ・将来の高血圧症、糖尿病、脂質異常症になりやすく、将来の脳心血管病のリスクが高まります
- ・関節や脊椎の変形のリスクが高まります
- ・将来のフレイル*のリスクが高まります



*フレイル(虚弱)とは、加齢とともに筋力や認識機能等の心身の活力が低下し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの危険性が高くなった状態(男女共同参画白書平成30年版から)

日本では BMI 25 以上を肥満と定義しています

- ・BMIの計算式：体重/(身長)²×10000
- ・例：身長158cm 体重70kgの場合 BMI= 28

肥満の場合、妊娠に対して次のような影響があるため、妊娠前に減量することが大切です

- ・排卵がうまくいかず妊娠しにくい
- ・妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病の原因になる
- ・赤ちゃんが大きく生まれ、将来肥満や糖尿病になりやすくなる
- ・帝王切開、産後の出血などのリスクがたかまる
- ・わずかだが先天異常のリスクがある



1. バランスのよい食事をとるようにしましょう
2. 野菜・果物を積極的に摂取するようにしましょう



1. ふつう体重(BMI 25未満)に近づけましょう
2. 定期的な運動やストレッチを行いましょ

お勧めしたいこと



1. できるだけ多く、長く、母乳をあげましょう
2. 離乳食が始まったら体重が増えやすくなります リバウンドに注意しましょう



こころの健康を心がけ、睡眠を十分にとるようにしましょう

更に詳しい情報はこちらをご覧ください。

はなちゃんの妊娠・産後は絶好の減量チャンス物語



母乳ブック
(母乳ブック内の楽しい母乳育児動画サイトのパスワード：daisymom)



妊娠前／ 産後の体重が 軽すぎる

骨量や筋肉量が低いまま経過し、
将来の骨粗しょう症や
フレイル*のリスクが高まります

※フレイル(虚弱)とは、加齢とともに筋力や認識機能等の心身の活力が低下し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの危険性が高くなった状態(男女共同参画白書平成30年版から)



日本ではBMI 18未満をやせと定義しています

- ・BMIの計算式：体重/(身長)²×10000
- ・例：身長160cm 体重45kgの場合 BMI= 17.5

やせの場合、妊娠に対して以下のような影響があるため、妊娠前に適切な体重に近づけることが大切です

- ・月経不順の原因になるため妊娠しにくい
- ・早産のリスクが高まる
- ・赤ちゃんが小さく生まれてしまうリスクが高まる



1. バランスのよい食事をとるようにしましょう
2. 肉、魚、卵、大豆などのたんぱく質もしっかりとりましょう



1. 定期的な運動やストレッチを行いましょ
2. 筋肉をつけて標準体重に近づけるようにしましょ



お勧めしたいこと

1. ビタミンDを積極的にとるようにしましょ
2. 屋外に出て太陽の光にあたるようにしましょ



こころの健康を心がけ、
睡眠を十分にとるようにしましょ

更に詳しい情報は
こちらを
ご覧ください。


ママのための
食事BOOK



食事バランス
教室

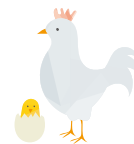


すべての産後の女性のかたへ

- 産後6～12か月までに妊娠前の体重に戻しましょう。
適切な体重(BMI18.5～24.9)を最終的な目標に。
バランスの良い食事と、1週間に150分程度の運動(早歩きやヨガ、テレビ体操など)を目安に行いましょう。
- 禁煙する。受動喫煙を避けましょう。
- アルコールを控える、ドラッグを使用しない。
- 家庭内暴力などを受けている場合は近くの相談窓口で相談しましょ(まず#8008に電話)。
- つらいときは一人で悩まないで近くの相談センターに連絡しましょ。
まもろうよこころ▶ 
- 予防接種を受けましょ(特に風疹ワクチン(風疹抗体価が低かった方)、インフルエンザワクチン、新型コロナウイルスワクチンなど)。
- 産後6か月以内の妊娠は避けましょ。帝王切開後は最短1年あけましょ。
- 自分にあった避妊方法を知りましょ。
- 次の妊娠を考えたら食事とサプリメント(1日400μg)で葉酸を摂りましょ。

あなたへの メッセージ

～ 私たちが今、お伝えしたいこと ～



～ もっとすてきな自分に。そして未来の家族のために ～

●参考文献: Am J Obstet Gynecol. 220(1), B2-B18, 2019; Int J Gynecol Obstet 147, Suppl. 1: 1-31, 2019; Mayo Clin Proc Inn Qual Outl 5(5): 872-891, 2021;産婦人科 診療ガイドライン 一産科編 2020。
●この冊子を印刷・複製して利用することは、教育・研修を目的とした非商用用途に限り認められています。
【企画・発行】令和3年度厚生労働科学研究費補助金(健やか次世代育成総合研究事業)【生涯を通じた健康の実現に向けた「人生最初の1000日」のための、妊娠前から出産後の女性に対する栄養・健康に関する知識の普及と行動変容のための研究(21DA0601) (研究代表者 飛田尚子)】
〒157-8535 東京都世田谷区大蔵2-10-1 FAX:03-5494-7909