

プレコンセプションケアを知ろう

プレコンセプションケアとは
将来の妊娠を考えながらあなたが
自分たちの生活や健康に向き合うことです。

プレコンセプションケアによって、
あなたがより健康になること、
元気な赤ちゃんを授かるチャンスを増やすこと、
さらに将来の家族がより健康な生活を送れることをめざします。



監修

村島 温子 先生 (日本母性内科学会 理事長／一般社団法人 妊娠と薬情報研究会 理事長)
谷垣 伸治 先生 (杏林大学 医学部 産科婦人科 教授／総合周産期母子医療センター センター長)
原 恵子 先生 (横浜 こころと脳波・てんかんのクリニック 院長)

村島先生からのメッセージ

私は20数年前、病気のある女性が安心して赤ちゃんを産んでもらいたい、という思いで母性内科の道に入りました。そこで初めて出会ったのがてんかんのある妊婦さんで、ある日外来の待合で発作を起こしたとちょっとした騒ぎに。妊娠したとたんに自己判断でお薬を飲むのをやめたようでした。その後の医学の進歩は著しく、診療の目標を「病気の管理ができる」から「病気のない人と同じ生活ができる」へと変えました。また、医師と患者さんが情報を共有して、一緒に方針を決めていく「Shared Decision Making」という言葉がちょっとしたブームになっています。このような中、皆さんにお願いがあります。自分のライフプランやそれに関する不安について、遠慮せず主治医やスタッフに伝えてください。そして、周囲の理解や協力を得ながらご自分のプランを実現させていってほしいと思っています。

てんかんinfo

(<https://www.tenkan.info/about/women/>)

てんかん患者さん向けに、てんかんや日常の困りごとに対する有益な情報の提供を目的としたWebサイトです。女性のてんかんについてさらに詳細な情報を掲載しております。



公益社団法人 日本てんかん協会 (波の会)

(<https://www.jea-net.jp/>)

てんかんのある人とその家族が安心して暮らすことを応援する「相談ダイヤル(無料)」を開設しています。てんかんのことで困ったら、お気軽にお電話してください。



こころの不調や病気と妊娠・出産のガイド(一般の方むけ)

(https://www.jspn.or.jp/modules/forpublic/index.php?content_id=71)

日本精神神経学会と日本産科婦人科学会が作成したガイドです。妊娠・出産・育児についてのさまざまな悩みの解決につながる情報が当事者向けにわかりやすくまとまっています。



■ 将来妊娠を希望する可能性がある場合には早めてんかんの主治医に相談しましょう

妊娠する前にてんかんのお薬の調整を終えておくことが大切です。お薬の調整には1年以上かかることも多いため、調整の開始は学生時代など早いほうが望ましいです。特に、思春期発症の患者さんの場合には、最初から将来の妊娠を考慮した治療を検討することが望まれます。女性の妊娠する力は、30代半ばを過ぎると低くなるといわれています。赤ちゃんを希望する場合には、早めてんかんの主治医の先生に相談するようにしましょう。



■ 産婦人科の先生とも、お体についてお話ししてみませんか？

妊娠前の体づくりや現在の健康状態の確認や評価、なかなか妊娠しないときなど、産婦人科の先生に相談してみましょう。その際には、てんかんの主治医の先生と妊娠を見据えた治療計画を相談した上で、紹介状を持参しましょう。おひとりでも、パートナーと一緒でも、一度相談してみませんか。

■ 分娩について

てんかんは発作がコントロールされていれば、一般的には通常の分娩が可能です。てんかんの主治医から産婦人科の先生にてんかんについての情報（紹介状）の提供をしてもらいましょう。不安がある場合は、てんかんの主治医や産婦人科の担当医と相談しましょう。

すべての人に、妊娠前にぜひチェックしていただきたい内容です。
できることから始めてみましょう。

- 適正体重をキープしよう。
- アルコールを控えよう。
- バランスの良い食事をこころがけよう。
- 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。
- パートナーも一緒に健康管理をしよう。
- 持病と妊娠について知ろう。（薬の内服についてなど）
- 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。

など

国立研究開発法人 国立成育医療研究センター プレコン・チェックシート
(https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/pcc_check-list.html) より一部抜粋



医療関係者の皆様へ

ユーシービー・ジャパン株式会社の製品情報およびてんかんの疾患情報につきましては、UCBCares® てんかんからご確認ください。

UCBCares®てんかん
(<https://hcp.ucbcares.jp/epilepsy>)



本資料「てんかんと共に生きるあなたへ②」のPDFはこちらから。

