

## — 妊娠前から

### 「からだ」と「こころ」を整える —

プレコンセプション・ケアとは、妊娠の前から健康状態を整えるための医療・保健サービスです。妊娠がわかってからでは間に合わないこともあるため、妊娠を望む前段階から体と心、生活環境を整えることが、母子の健康や出産の安全につながります。

#### ▶なぜ妊娠前のケアが大切な

- ・葉酸を妊娠前から摂取することで、神経管閉鎖障害などの先天異常のリスク低減が期待できます。
- ・糖尿病や高血圧、甲状腺疾患などの慢性疾患を事前にコントロールすることで、妊娠中の合併症を減らせます。
- ・禁煙、適正体重の維持、睡眠やストレスの改善などの生活習慣の見直しが、健やかな妊娠・出産・授乳につながります。

#### ▶受診をおすすめしたい方

- ・将来子どもを授かりたいと考えている方／カップル
- ・結婚やパートナーと同居を始めたばかりの方
- ・生理不順や婦人科トラブルがある方
- ・服薬中または持病があり、妊娠への影響が気になる方
- ・妊娠しやすい体づくり、元気なからだづくりを始めた方

#### ▶外来でできること

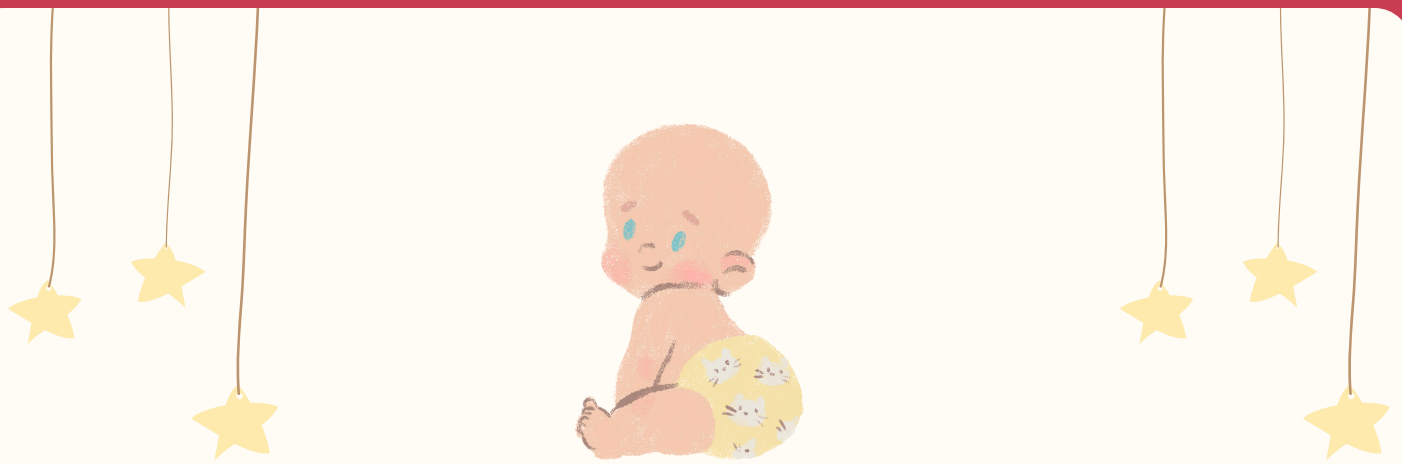
内容	目的・概要
健康チェック	妊娠前に整えておきたい体調を確認します。 (血圧・体重・採血など)
栄養・食事相談	葉酸、鉄分、ビタミンなど栄養バランスの最適化をサポートします。
感染症・免疫チェック	風疹・麻疹・B型肝炎などの抗体確認と予防接種の相談を行います。
生活習慣の見直し	喫煙・飲酒・睡眠・ストレスなどの改善を支援します。
服薬・持病の相談	妊娠に影響する可能性のある薬剤・疾患の見直しを行います。
ライフプラン相談	助産師・医師が将来設計（出産時期・仕事・育児）も含めて相談に応じます。

#### 外来日及び予約方法

- ・外来日：毎月第3金曜日 午後（完全予約制）
- ・場所：高山赤十字病院 産婦人科「プレコンセプションケア外来」
- ・予約：0577-32-11（代表番号）「産婦人科外来へ繋いでください。」

妊娠・出産は健康の延長線上にあります。  
今の心身を整えることが、未来の家族への大切な準備です。





# プレコンセプションケア外来

「いつかは子どもを」と考えたときから始める健康づくり

妊娠・出産は特別なことではなく、健康の延長線上にあるもの。妊娠前の体調や生活を整えることが、母子の安全や健やかな子育てに繋がります。

本外来では、妊娠を希望される方が、より安全で健康な妊娠・出産を迎えられるよう、妊娠前からの健康管理・リスク評価・生活習慣改善の支援を行います。

## 【対象となる方】

- ・妊娠を希望しているが、基礎疾患を有する方（糖尿病、高血圧、甲状腺疾患、膠原病、心疾患などの慢性疾患、精神疾患、がん、不妊・不育症、妊娠合併症既往等）
- ・妊娠に影響を及ぼす可能性のある薬剤を使用中の方
- ・妊娠前に健康状態を確認・改善したい方（肥満、喫煙者等）
- ・月経困難症や生理不順など、生理に関する悩みのある方（保険適用可）

## 【主な診療内容】

- ・妊娠に向けた健康状態の評価
- ・各種基礎疾患の管理方針の調整
- ・妊娠前の栄養・生活習慣指導
- ・必要に応じた他科との連携・紹介

## 【診察日】

毎月第3金曜日 午後

お問い合わせ：高山赤十字病院 産婦人科外来

