



高橋雪子教授（左）に質問する参加者

# 妊娠や体の変化に備えて

## 県内初「プレコンセプションケア」講座

八戸

「女性の健康週間」（3月1～8日）に合わせ、八戸市は3日、市総合保健センターで「女性のための健康講座」を開いた。将来の妊娠や体の変化に備えてヘルスケアを行う「プレコンセプションケア（PCC）」について、八戸学院大健康医療学部看護学科長の高橋雪子教授が講演。参加した10～30代の男女約35人が、自分自身を管理し、健康的な生活習慣を身に付けることの大切さを学んだ。

市によると、PCCをテーマとした講演会は青森県内初という。高橋教授は講演で、妊娠適齢期の女性が抱える課題として、計画外妊娠や不妊症、痩せと肥満、低栄養と葉酸不足などを挙げ、これらが心身に及ぼす影響や予防について説明。妊娠前の健康教育や性教育の重要性を強調した上で、子どもの神経管閉鎖障害のリスクとなる葉酸不足を防ぐため、妊娠前から通常の食事に加えて栄養補助食品などで葉酸を摂取することが大切だなどと解説した。また、男性の喫煙やアルコール摂取などの生活習慣が、男性不妊症に影響する可能性があるとして、「ぜひ男女でPCCに取り組んでほしい」と呼びかけた。

参加者からは「プレコンセプションケアという言葉が初めて知り、重要性が分かった」「自分の人生プランを考えながら生活したい」といった感想が聞かれた。

（松橋広幸）