



湘南医療大学 ティーチング・ポートフォリオ

大学名 湘南医療大学

所属 専攻科

名前 是永奈央

作成日 2024年9月25日(水)

## 1. 教育の責任

本学は大学の専攻科として設置されている。学生は修了後、助産師の職に就く。私の職位は助教であり、専攻科での教育では主に授業の一部担当(ウイメンズヘルス、各科目の演習)と助産学実習における担当教員という責任がある。本学は、助産学実習Ⅰ(継続事例)、助産学実習Ⅱ(分娩期、産褥・新生児期、ハイリスク)、助産学実習Ⅲ(地域母子保健)、助産学実習Ⅳ(助産管理)の実習がある。実習には、実習目標と行動目標が設定され、この目標を達成するために学生たちは助産の知識、技術などの力を身に付けていく。私は学生 7 名(2 グループ)を担当し、実習が円滑に進み、個々の学生が課せられた目標を達成されるように直接的に支援すること、学生が成長できるような促進剤となること、実習場所(病院、施設)を学習環境として整え、指導者と学生の関係を促進する潤滑剤になるようにしている。特に実習が開始した3週間は原則実習場に常駐または、毎日巡回に行き、目の前の現象を教材化すること、学生の思考過程を援助することを丁寧に行い思考の整理に努めている。

## 2. 私の理念・目的

### 1) 私の理念

#### ① 確かな知識と技術を持つ学生を育てる

助産学の中心となるマタニティサイクルでは 2 人の命・健康を優先に考える。このとき、母体、胎児・新生児の中で目に見えない変化を正しい、確かな知識を持って分析し、今後どのような変化をしていくのか予測を行い、正常やより良い健康状態に向けてケアをすることで健康を保証していかなければならない。分析するための情報は、問診、視診、触診、聴診など多岐にわたってあるが、その収集する技術が確かなものであると正確な情報が得られ、信頼あるデータに基づき分析できる。また、確かな技術に基づいたケアは、安全が保障され、対象者は健康に向かうことができるからである。

#### ② 対象の想いに寄り添う、心を育てる

対象者は、様々な価値観を持ち、多様な社会によって現代は個人に合った生き方や方法を選べる時代である。対象者の希望や思い、これまでの生活を伺い、先述したような確かな知識と確かな技術を持って、専門職者として先の見通しを立てたケアの選択肢を提供し、対象者に自己決定していただくような対象者を尊重する学生を授業や実習を通して育てたい。

### 2) 理念をもつに至った背景

私が助産師学生だった頃、看護基礎教育課程で得た知識と助産学校の講義で得た知識を詰め込み、助産学実習で産婦を受け持たせていただいた。1例1例、全く異なるバックグラウンドを持つ産婦ばかりで難しさとする面白さを指導者から教わり、

介助例数を重ねるごとに点だった知識と知識が線で繋がったときは嬉しく、対象者の見えない身体の中で何が一体起きているのか？に対して理解が深まって感動したことを覚えている。また産婦に説明し、確認をしながら実際に行うケアによって産婦や胎児から直接得られる反応は助産の楽しさに気づかせてくれた。就職して、助産師の責務を実感したことで、学生時代に身につけた「なぜこの事象は起きているのか？」を探究していく更なる動機づけになった。

妊産褥婦は、自分や子どものために最善の選択を常にしている。その想いに揺れる対象者を何人も接してきた。分娩という刻一刻と状況が変化し、自身の身体に命の危険を感じるほどの陣痛に耐えながら、その選択に迫られる時もある。そのような時、対象者の希望や思い、これまでの生活をよく知る看護職がチームの一員として情報提供をしたり、そばで受容や共感したりすることで対象者が納得する場面に接してきたからである。

### 3. 教育の方法・戦略

ここでは、私の理念に基づき行なっている教育方法・戦略をまとめる。

専攻科に入学する学生は、看護基礎教育課程を修了している。看護に関する基礎知識はあると考えられるため、母性看護学やそのほかの科目で耳にしたことある内容を深掘りしていく。このため、これまで学生が努力して積み上げてきた学習を想起させ、繋げていくことが必要であると考えられる。

#### 1) 学生の強みを活かし、知識をベースに考える力を養うための教育方法・戦略

一例を挙げると、私は、ウイメンズヘルスのプレコンセプションケアを担当している。

まずは、プレコンセプションケアという言葉聞いたことがあるか、発問して学生に自分達が考えていく課題であることを意識させ、学生には講義形式ではあるが、一方通行にならないように参加する授業であることを意識させる。次にプレコンセプションケアに関連するキーワードを挙げてもらう。これは、看護基礎教育課程で得た知識のため、想起するチャンスであるが、なかなか想起しづらいこと、人の前で発表することが恥ずかしかったり、勇気が必要だったりすることで発表しづらいこともある。だが、助産師になるためには実習で指導者や対象者に対して落ち着いて話す場面が多くなることから、その勇気や決断力も備えてほしい気持ちがある。このため、2～4名の複数で話し合い、少しでもリラックスできるように友人との会話の中で想起してもらう。一人の意見ならば「間違っていたらどうしよう、恥ずかしいな」、「私だけがそう思っているかもしれない」と思い、発表がしづらい。しかし、「どんな話をしていたのか教えてくれる？」と、会話のように話しかけると、複数の意見ならば「他の人もそう言っていた」、「みんなの意見を代弁するだけだ」と、思い沈黙がなく意見が出てくる。

まとめでは、課題を一つ出し、授業内で行なったことを複数で話し合い、再び発表する。出てきた意見をホワイトボードに分類し、私がそこに見出しをつけると、まとめの

要点の完成となる。学生たちは、自分達が授業に参加しながら学習に取り組み、考えたことが間違っていないと知ることで学べた感覚となる。人は、面白いと繰り返しやってみたくなることから、少しでも授業をきっかけに学習に取り組んでほしいと願っている。

#### 2) 教材で視覚的に理解する

教科書や文献に書かれた内容を脳内でイメージ・映像化してわかるとよいが、想像することは限界がある。この時役立つのが、教材である。模型や実物を出し、手に触ってみて、その感触から想像する。2Dの資料よりも五感を刺激する。

#### 4. 学習成果

学生から得られた意見は以下の通りである。

- ・看護での知識を思い出しながら取り組めて、学びやすかった。
- ・みんなで考えたことから、意見が出しやすかった。
- ・考えるから頭が疲れた。
- ・身近な課題であることがわかり、自分へのケアにも活かせる知識であることがわかった。など、意見をいただいた。

#### 5. 改善のための努力

- ・疲れてしまえば、他の授業に影響してしまうため、考える内容のレベルを少し優しいものにする。
- ・シンキングタイムの時間を短くする。
- ・4.学習成果の意見から興味関心を持ち、学習するきっかけになることが聞かれなかったため、文献の紹介を多くし、学生がこれから学習する上で何を参考にして良いか示すことが必要だと考えられた。

#### 6. 今後の目標

- ・2024年12月末までに授業国家試験出題に関連した内容の中で授業担当した内容を選定し、国家試験受験までに知識を定着させる。
- ・専門性を持ち、一部の授業担当だけでなく、1科目行える知識・技術を生涯身につけていく。

#### 【添付資料】

ファイル名 プレコンセプションケア\_専攻科\_是永奈央

科目 ウイメンズヘルス

# プレコンセプションケア

2024年4月24日 (水)

湘南医療大学専攻科 是永奈央

# 本日の学習目標

- プレコンセプションケアとは何か、そのケアが必要な理由、助産師の役割について説明できる。
- 人工妊娠中絶の現状と母体に及ぼす影響が説明できる。
- 性感染症の病態や症状、妊娠・分娩、児に対する影響を説明することができる。

# プレコンセプションケアとは

- 女性やカップルに将来の妊娠を考えながら生活や健康に向き合うこと、さらには女性や将来の家族がより健康な生活を送れることを目指す取り組み。
- 母児の予後を現時点よりもさらに改善しようとして欧米で提唱されている。（2006年米国疾病管理予防センター：CDC、2012年WHO）

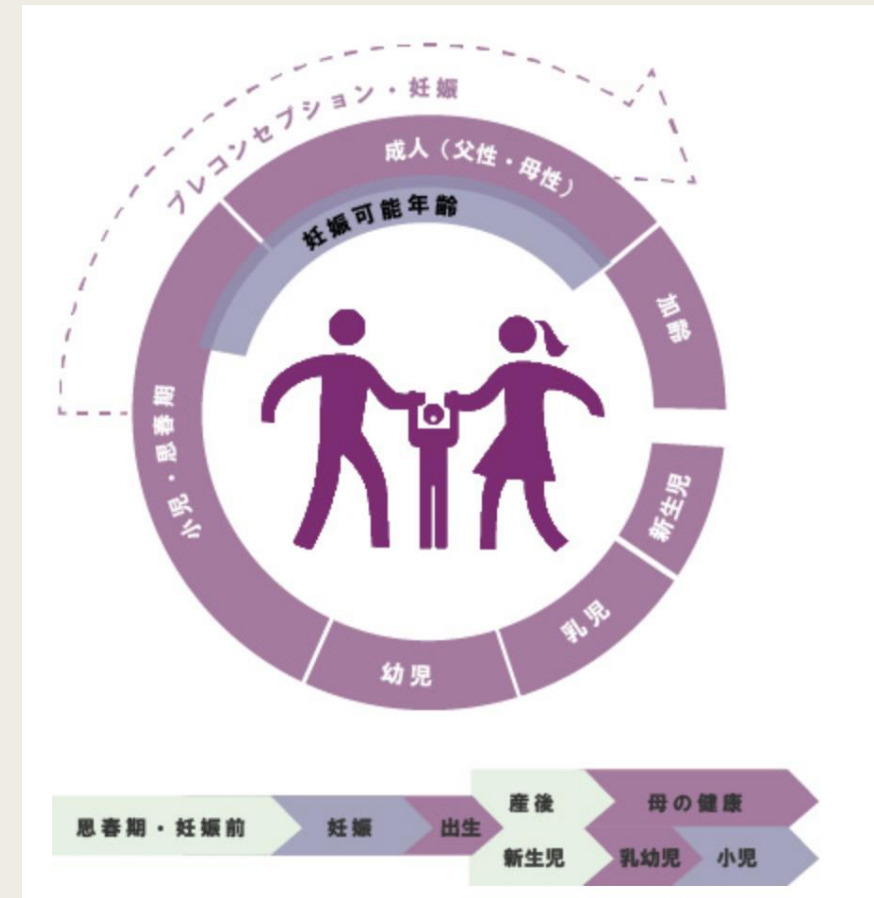


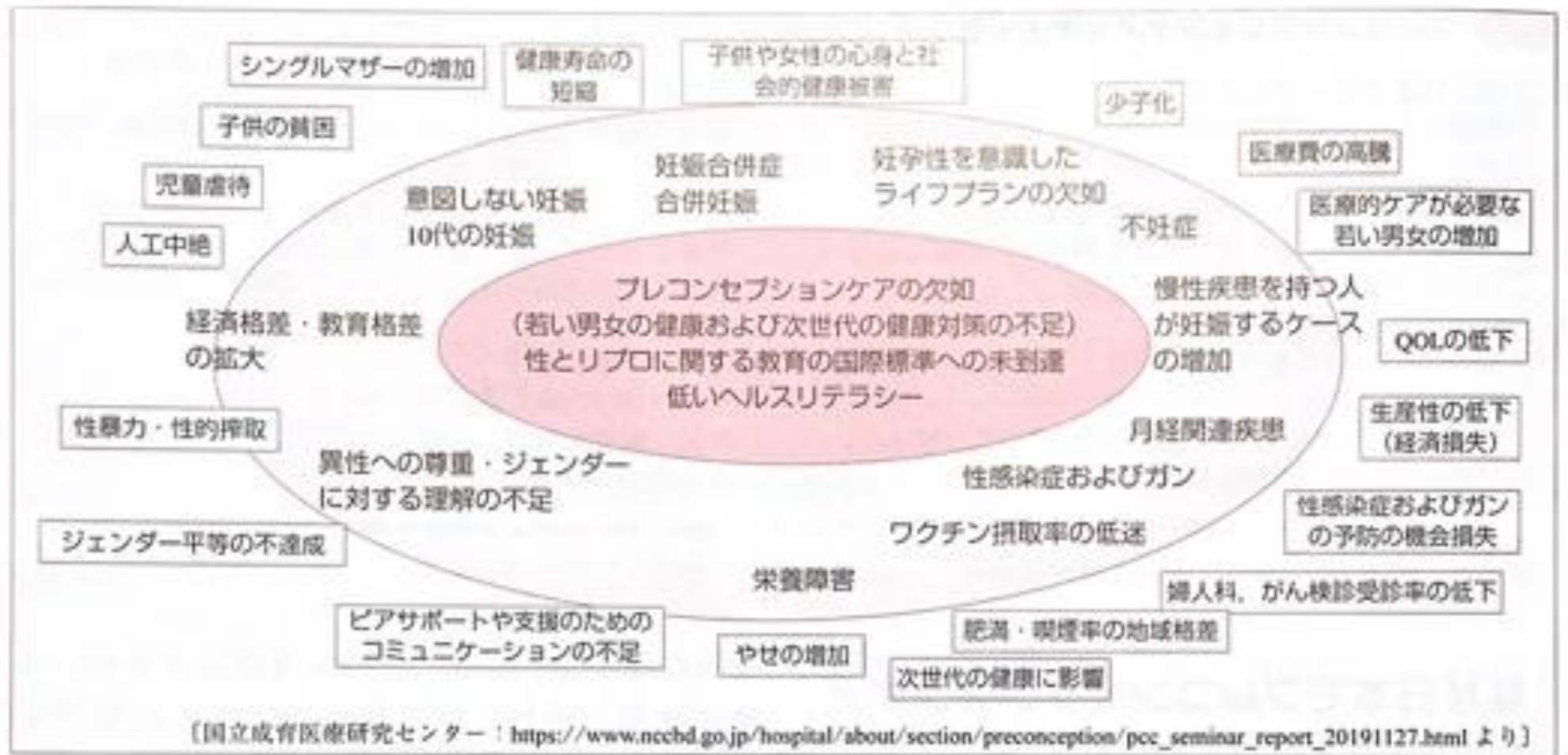
図1 生涯のうちのプレコンセプションケアの位置づけ  
出典：国立成育医療研究センター

# プレコンセプションケアに関連する キーワードや問題を考える

- 例えば 女性のやせに起因した低出生体重児が増加している
  
- 上記のみ表示する。3名～4名で話し合い、意見を出す。出された意見は分類しながらホワイトボードに書く。出ない場合は、既存の知識を想起するよう誘導する、出てこない場合は、次のスライドの図を示す。



# なぜ日本でプレコンセプションケアが必要か



# プレコンセプションケアにおいて妊娠に悪影響を与える リスク因子と有効性のエビデンス

リスク因子	プレコンセプションケアの有効性のエビデンス
イソトレチノイン	妊娠中の痤瘡の治療への使用は、流産と先天性異常の原因となる。使用している場合は、無計画な妊娠を避けるために避妊を強いる必要がある。
抗けいれん薬	バルプロ酸等は催奇形性がある。受胎前に内服していて妊娠を考えている場合は、減量するべきと多くの指針が推奨している。
経口抗凝固薬	ワルファリンは催奇形因子であるため、妊娠成立前に他の抗凝固薬に変更する。
葉酸欠乏	葉酸を含むサプリメントによって神経管欠損の頻度が2/3に減少する。
糖尿病	1・2型の女性の児は、3～4倍の先天異常がある。適切な治療でリスクは減少する。

# プレコンセプションケアにおいて妊娠に悪影響を与えるリスク因子と有効性のエビデンス

リスク因子	プレコンセプションケアの有効性のエビデンス
B型肝炎	このウイルスに感染するリスクのある人はワクチン接種が推奨されている。児への感染を予防し、肝不全、肝がん、肝硬変などの移行リスクを減らす。
HIV/AIDS	感染が受胎前にわかった場合、抗ウイルス薬治療を行うことで、女性（またはカップル）に母体-児感染を防げる可能性がある。
甲状腺機能低下症	治療に必要なレボチロキシン量は妊娠早期に増加する。レボチロキシン量を適切に調整する。
母体のフェニルケトン尿症	発達遅延の児を出産するリスクが増加する。しかし、フェニルアラニン食を徹底することで防ぐことができる。
性感染症	クラミジア、トリコモナス、淋菌は子宮外妊娠、不妊、慢性下腹部痛と強い関連がある。児の運動・発達障害、視力障害と関連する。初期のスクリーニングと治療で予防できる。

# プレコンセプションケアにおいて妊娠に悪影響を与える リスク因子と有効性のエビデンス

リスク因子	プレコンセプションケアの有効性のエビデンス
風疹、麻疹、水痘、 流行性耳下腺炎	風疹は先天性風疹症候群、麻疹は流早産・死産・胎児発育不全・羊水量の異常、水痘は先天性水痘症候群、流行性耳下腺炎は妊娠初期の感染で流産の原因となる。
飲酒	妊娠中に安全と言われる時期はなく、妊娠に気づく前の早期に危険が起こり得る。胎児性アルコールスペクトラム障害（顔面の小奇形、小頭症、低身長、低体重、注意欠陥・多動性障害、学習障害）はアルコールを止めることで防ぐ。 妊娠前から純アルコール10g/日以下に控える。5%Alc=ビール250ml、ワイン100ml
肥満	神経管異常、早産、糖尿病、帝王切開、妊娠高血圧腎症、血栓塞栓症、分娩遷延、吸引・鉗子分娩、巨大児、死産が挙げられる。妊娠前の適切な減量と栄養摂取がリスクを減らす。
喫煙	流早産、胎児発育不全、先天性心疾患、前置胎盤、常位胎盤早期剥離、低出生体重児、SIDS等が関連する。妊娠前か妊娠早期に禁煙すれば予防できる。喫煙依存の妊婦の20%しかうまく禁煙できていない。

# 栄養素の不足

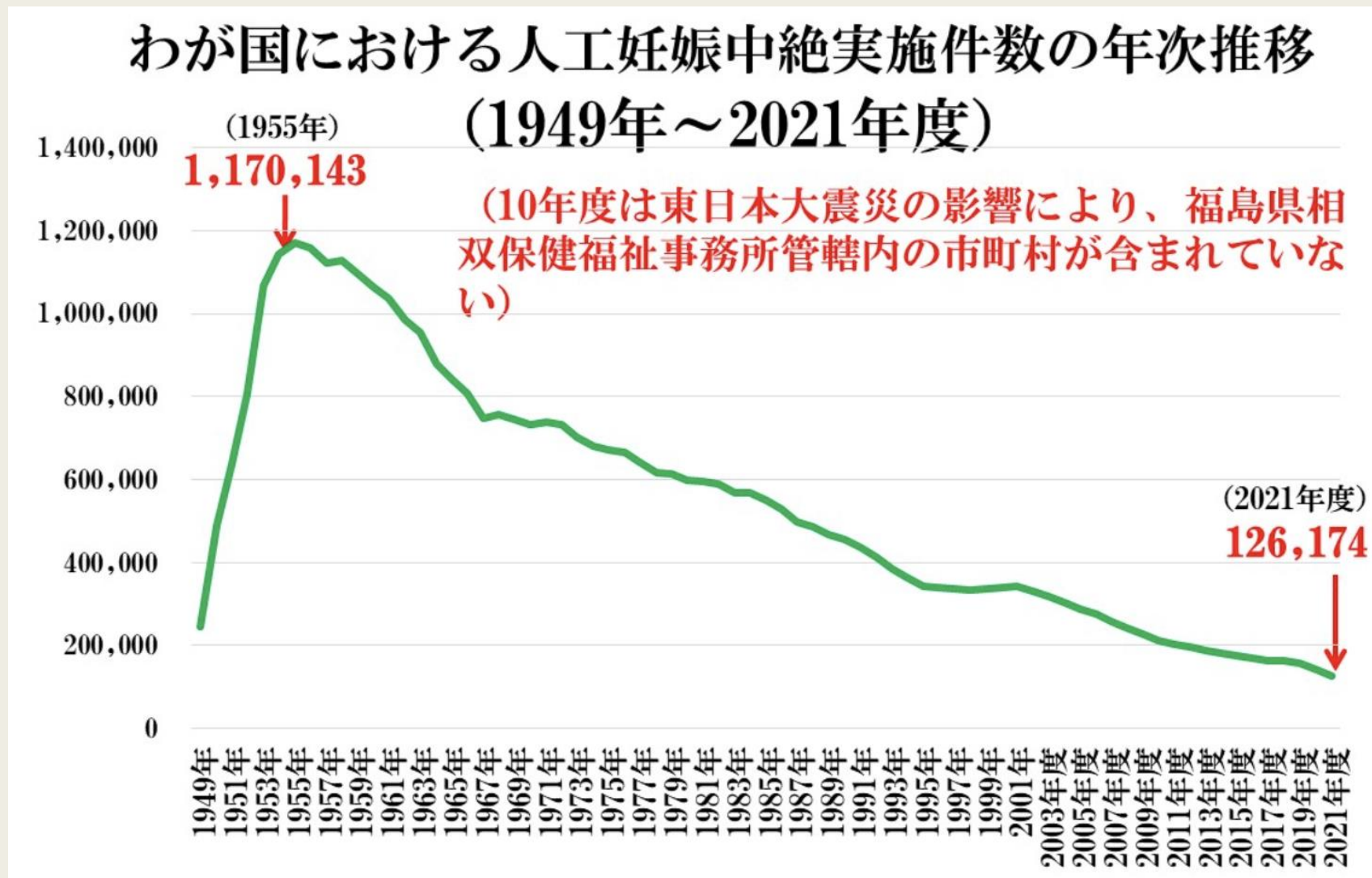
- WHOは、世界中で2億人もの人で微量栄養素が不足していると試算している。
- 日本の妊娠可能年齢女性の食事については、総カロリーは高くないものの脂質エネルギー比率は高く、野菜摂取が少ない非常に偏った内容である。

栄養素	プレコンセプションケアに関連すること
ビタミンD  (骨代謝に関与、抗炎症作用、免疫システム、心血管病予防)	不足すると、流産、妊娠高血圧腎症、妊娠糖尿病、産後うつ、在胎不当過小児（SGA）、児の喘息や免疫機能低下、精神運動発達の遅れ  →現状では、ビタミンDの補充をどの程度積極的に勧奨すべきか結論は出ていない。日本人女性を対象とした研究に基づいて、血清25（OH）ビタミンD値が30ng/ml未満でサプリメントを勧めるとの見解もある。

# 栄養素の不足

栄養素	プレコンセプションケアに関連すること
<p>葉酸 (DNAの合成を促進、赤血球の生成に関わっている、虚血性心疾患のリスク低下)</p>	<p>妊娠 1 か月前から十分摂取することで神経管閉鎖障害（その多くが脊椎に癒合不全が生じる二分脊椎）の発症リスクを低下させる。</p> <p>日本では2000年から妊娠の可能性のある女性に葉酸の摂取を推奨している（400<math>\mu</math>g/日）が、20～30歳代女性の葉酸摂取量は約230<math>\mu</math>g/日で十分ではない。</p>
<p>鉄 (貧血、思考力、学習能力、記憶力の低下)</p>	<p>貧血は、早産、低出生体重児、SGA、母体免疫能の低下、痔の精神運動発達異常、認知機能低下と関連する。</p> <p>20歳代女性の推定平均必要量は8.7mg/日だが、実際には6.5mg/日にとどまっている。</p>

# 人工妊娠中絶の実施件数の年次推移



(単位：件)

## 人工妊娠中絶件数の年次推移

	28年度	29年度	30年度	令和元年 度	令和2年 度	令和3年 度	前年	
	('16)	('17)	('18)	('19)	('20)	('21)	増減数	増減率(%)
総数	168,015	164,621	161,741	156,430	141,433	126,174	-15,259	-10.8
20歳未満	14,666	14,128	13,588	12,678	10,309	9,093	-1,216	-11.8
15歳未満	220	218	190	186	127	125	-2	-1.6
15歳	619	518	475	398	284	240	-38	-13.4
16歳	1,452	1,421	1,356	1,214	947	763	-184	-19.4
17歳	2,517	2,335	2,217	2,155	1,636	1,442	-194	-11.9
18歳	3,747	3,523	3,434	3,285	2,723	2,466	-257	-9.4
19歳	6,111	6,113	5,916	5,440	4,592	4,051	-541	-11.8
20～24歳	38,561	39,270	40,408	39,805	35,434	30,882	-4,552	-12.8
25～29歳	33,050	32,222	31,437	31,392	28,622	26,087	-2,535	-8.9
30～34歳	34,256	33,082	31,481	29,402	26,555	23,386	-3,169	-11.9
35～39歳	30,307	29,641	28,887	28,131	25,993	23,435	-2,558	-9.8
40～44歳	15,782	14,876	14,508	13,589	13,187	12,018	-1,169	-8.9
45～49歳	1,352	1,363	1,388	1,399	1,319	1,252	-67	-5.1
50歳以上	14	11	13	11	10	19	9	90.0
不詳	27	28	31	23	4	2	-2	-50.0

出典：日本家族計画協会



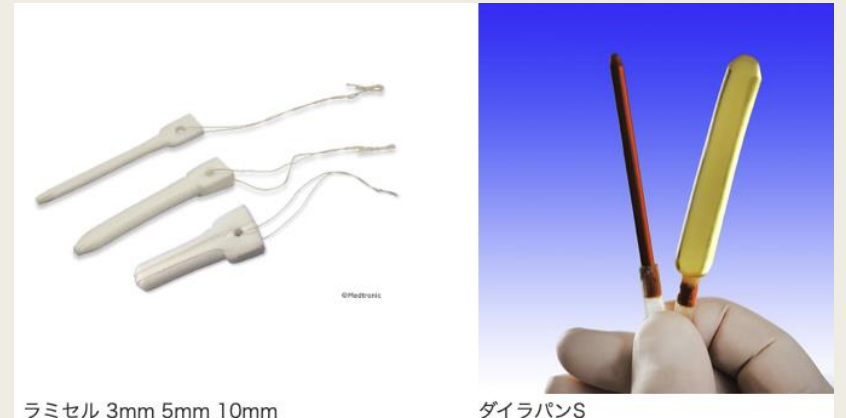
# 人工妊娠中絶の方法

- 妊娠初期（12週未満）の場合

子宮内容除去術として、掻爬または吸引法

- 妊娠12 週～22 週未満の場合

子宮口を開大する処置を行い、子宮収縮剤で人工的に陣痛を起こし、流産させる方法



ラミセル 3mm 5mm 10mm

ダイラパンS

出典：エステーメディカル

# 人工妊娠中絶における母体への影響

項目	母体への影響・問題
身体的 問題	子宮損傷：子宮穿孔や破裂、頸管裂傷など 子宮内容物の遺残、後出血、子宮・骨盤内感染症 子宮腔内癒着症、卵管閉鎖、 子宮付属器周囲癒着、続発性不妊 習慣性流産、癒着胎盤、出産時多量出血など
精神的・ 社会問題	不安や後悔、罪悪感などの心的外傷、 不安神経症、抑うつ状態、中絶後精神病（双極性障害 による錯乱や急性緊張症）、自殺、性交拒否など

# 性感染症

- 女性では、20歳前半が罹患ピークである。
- 性器クラミジア感染症と淋菌感染症は不妊につながる。
- 性器ヘルペス、尖圭コンジローマ、梅毒は母子感染症につながる。
- 思春期女子にも罹患者がいる。
- プレコンセプションケアの観点から適切な管理が極めて重要である。

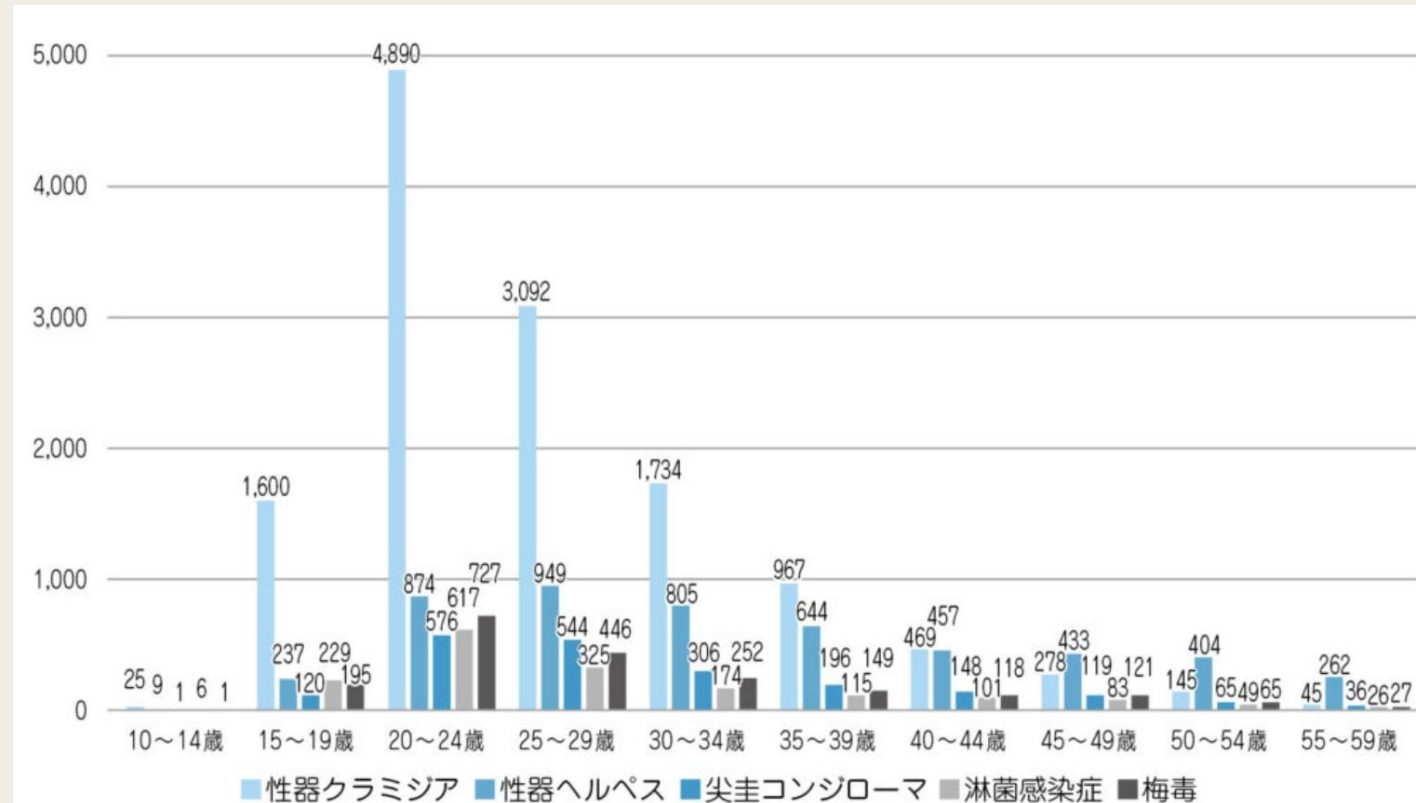
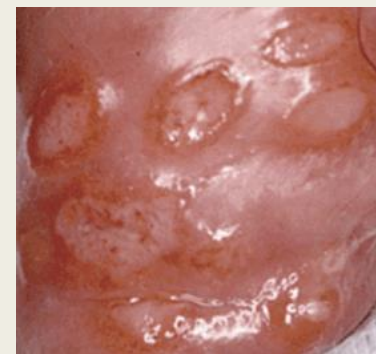


図2. 性感染症患者数の年齢分布

(2019年 感染症発生動向調査より作図)

# 性器ヘルペス

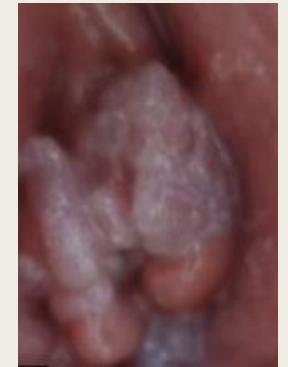


出典：新宿桜  
クリニック

- 病原体：ヘルペスウイルス（1型と2型があり、主に2型が性器に感染する）
- 感染経路：性的接触を介する皮膚・粘膜の病変との直接接触
- 潜伏期：2～10日
- 症状：性器の掻痒、不快感ののち、水泡、びらん、無症状のことも多い
- 診断：病変部からウイルス分離、抗原検出や核酸検査（PCR）
- 治療：抗ヘルペスウイルス薬（アシクロビル、バラシクロビルなど）
- 放置すると：痛くて放置できるものではないが、放置しても2～4週間で自然に治る。  
ただし再発を繰り返すことが多い。
- 妊娠・分娩への影響：妊娠の継続は可能、分娩は帝王切開術
- 胎児・新生児への影響：胎内（5%）・産道（85%）・水平（10%）感染により、  
ヘルペス脳炎や新生児ヘルペスを発症する

# 尖圭コンジローマ

- 病原体：ヒトパピローマウイルス（HPV 6型、11型が多い）
- 感染経路：性的接触を介する皮膚や粘膜の病変との直接接触
- 潜伏期：3週間～8ヶ月
- 症状：性器・肛門周囲などに鶏冠様の腫瘤
- 診断：病変部の形態の観察、病原体の核酸検査（PCR）
- 治療：切除、レーザー、クリーム（イミキモドクリーム）など
- 放置すると：20～30%は3ヶ月以内に自然治癒、悪性転化あり
- 妊娠、分娩への影響：主な感染経路は産道感染、羊水中にもHPVが検出されることがある。  
分娩様式は経過から判断されることが多い。
- 胎児・新生児への影響：若年性再発性呼吸乳頭腫症（JORRP）を合併妊婦から  
生まれた児のうち145人に1人が発症する



出典：銀座ヒカリ  
クリニック

# HIV（ヒト免疫不全ウイルス）／AIDS（後天性免疫不全症候群）

- 病原体：エイズウイルス
- 感染経路：血液や体液との直接接触
- 潜伏期：平均10年程度
- 症状：感染成立の2～3週間後に発熱、頭痛などのかぜ様症状が数日から10週間程度続き、その後数年～10年間ほどの無症候期に入る。
- 診断：血液中の抗体、抗原、遺伝子の検出、病原体の核酸検査（PCR）
- 治療：抗HIV薬

# HIV（ヒト免疫不全ウイルス）／AIDS（後天性免疫不全症候群）

- 放置すると：免疫不全が進行し種々の日和見感染症や悪性リンパ腫などを発症。慢性的に進行し、死に至るが、近年治療による改善・延命が進んでいる。
- 妊娠・分娩への影響：妊娠も出産も可能だが、自然妊娠ではパートナーにリスクがあるため、女性が感染者の場合、人工授精する。分娩は、帝王切開。
- 胎児・新生児への影響：胎内・産道・母乳感染する。発育の遅れ、リンパ節の腫脹、肺炎。妊娠初期に治療すると、児への感染率は1%以下。

# クラミジア感染症

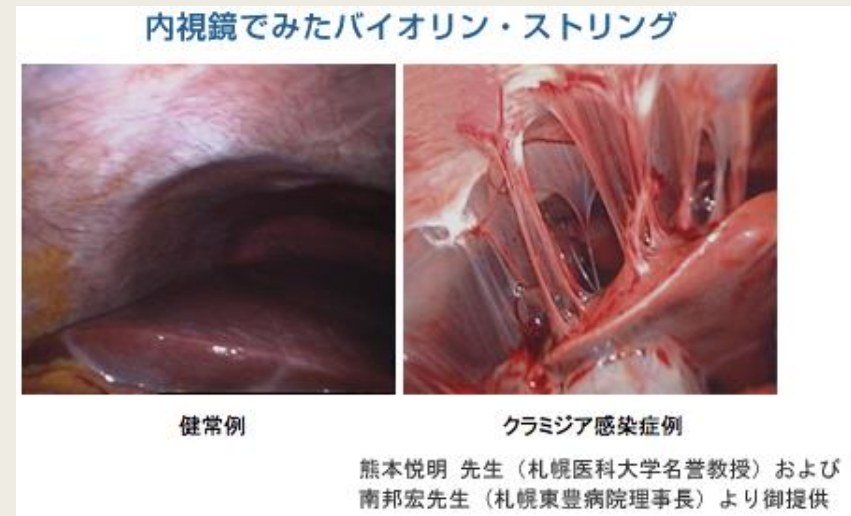


出典：ドクター尾上のホームページ

- 病原体：クラミジアトラコマティス
- 感染経路：性的接触を介する粘膜との直接接触
- 潜伏期：1～3週間
- 症状：男性では排尿時痛や尿道掻痒感（尿道炎、精巣上体炎を発症する）。女性では症状が軽く無症状のことも多い（子宮頸管炎や骨盤内感染を発症）。
- 診断：性器、尿道からの分泌物や尿、口腔内から抗原検出や核酸検査（PCR）
- 治療：抗菌薬（マクロライド系、ニューキノロン系が中心）



# クラミジア感染症



出典：札幌同交会病院

- 放置すると：不妊、流産・死産の原因になることがある。
- 妊娠・分娩への影響：不妊症。頸管からの感染拡大が絨毛膜羊膜炎を誘発し、流早産、前期破水の要因となる。産道感染するため、妊娠30週までに検査をして治療する。
- 胎児・新生児への影響：低出生体重児、産道感染により結膜炎や肺炎を発症させる。

# 淋菌感染症

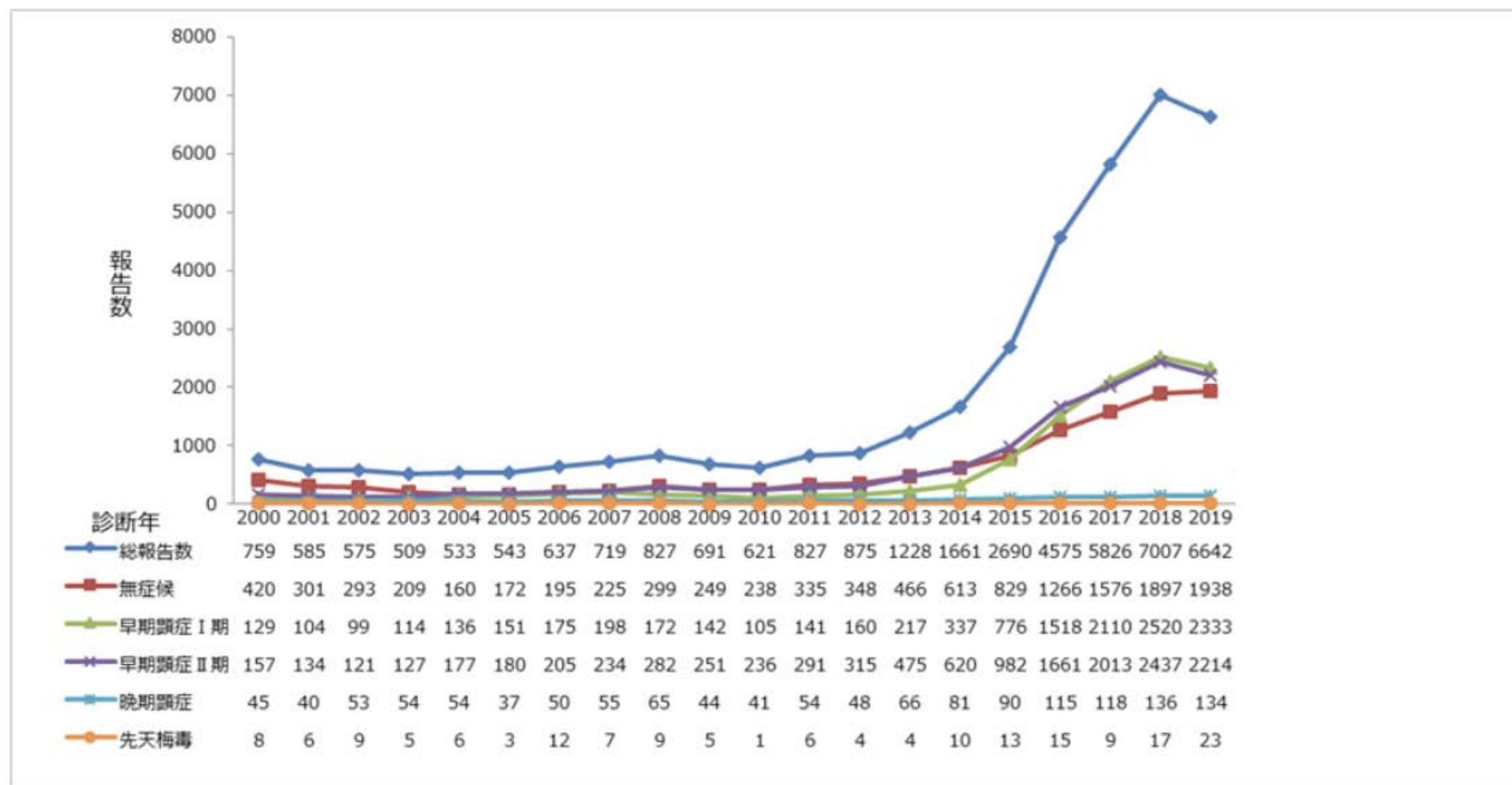


出典：銀座ヒカリ  
クリニック

- 病原体：淋菌
- 感染経路：性的接触を介する粘膜との直接接触
- 潜伏期：2～7日
- 症状：男性では排尿時痛と濃尿、女性ではおりものや不正出血あるいは症状が軽く気づかないことも多い。咽頭や直腸の感染もあるが、自覚症状がなく気づきにくい。
- 診断：性器、尿道からの分泌物や口腔などから病原体分離培養、あるいは核酸検査（PCR）
- 治療：各種の抗菌薬に対して耐性率が高くなっているが、有効な抗菌薬もある。
- 妊娠・分娩への影響：不妊症。感染拡大が絨毛膜羊膜炎を誘発して流早産、子宮内胎児死亡、子宮内発育遅延  
前期破水の要因となる。産道感染するため、妊娠30週までに検査をして治療する。
- 胎児・新生児への影響：産道感染する。新生児結膜炎（失明の可能性もある）、膿漏眼

# 梅毒

図1. 梅毒報告数、2000-2019年



# 梅毒



出典：日本性感染症学会

- 病原体：梅毒トレポネーマ
- 感染経路：性的接触を介する皮膚や粘膜の病変との直接接触
- 潜伏期：約3週間症状感染した部位（性器、口など）に赤色の硬結や潰瘍ができ、近くのリンパ節が腫脹する（第1期）。その後3～12週間くらいの中に、発熱、全身倦怠など全身症状と共に、皮膚に様々なタイプの発疹が現れ（第2期）、さらに10～30年の間に心臓や血管、脳が冒される（第3、4期）。
- 診断：病変部から病原体を確認（顕微鏡観察）、あるいは血液による抗体検査
- 治療：抗菌薬（主としてペニシリン系）

# 梅毒



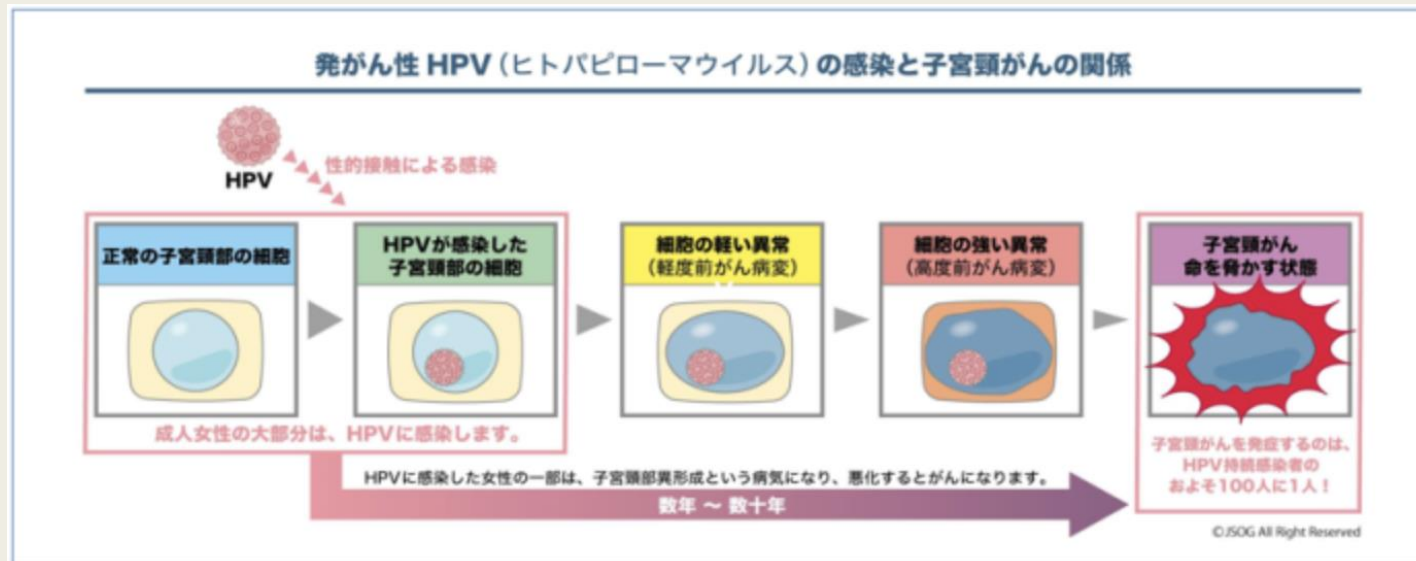
出典：MSDマニュアル

- 放置すると：第1期から2期、3・4期へと徐々に進展する。精神神経異常、死に至る。
- 妊娠・分娩への影響：流早産
- 胎児・新生児への影響：早期先天梅毒の発症年齢は、出生時～生後3か月。出生時は無症状、身体所見は正常な児が約2/3いる。経胎盤感染により、先天梅毒を引き起こし、疱性発疹、斑状発疹、丘疹状の皮膚病変に加え、鼻閉、全身性リンパ節腫脹、肝脾腫、骨軟骨炎などの症状を起こす。低出生体重児、死産、新生児死亡。

(晩期先天梅毒について：生後2年以降に発症し、鼻・鼻中隔、および硬口蓋を侵すゴム腫性潰瘍、脛骨のサーベル状変形や前頭骨および頭頂骨の隆起につながる骨膜病変を引き起こす。)

# HPV（ヒトパピローマウイルス）感染症 子宮頸がんについて

- 病原体：HPV（95%以上）
- 感染経路：性的接触を介する皮膚や粘膜の病変との直接接触
- 潜伏期：数年から数十年
- 症状：多くが自然治癒する。HPV16型・18型が持続感染すると前がん病変につながる  
(性交後の出血、背部や下肢・骨盤痛、膣分泌物の異臭など)



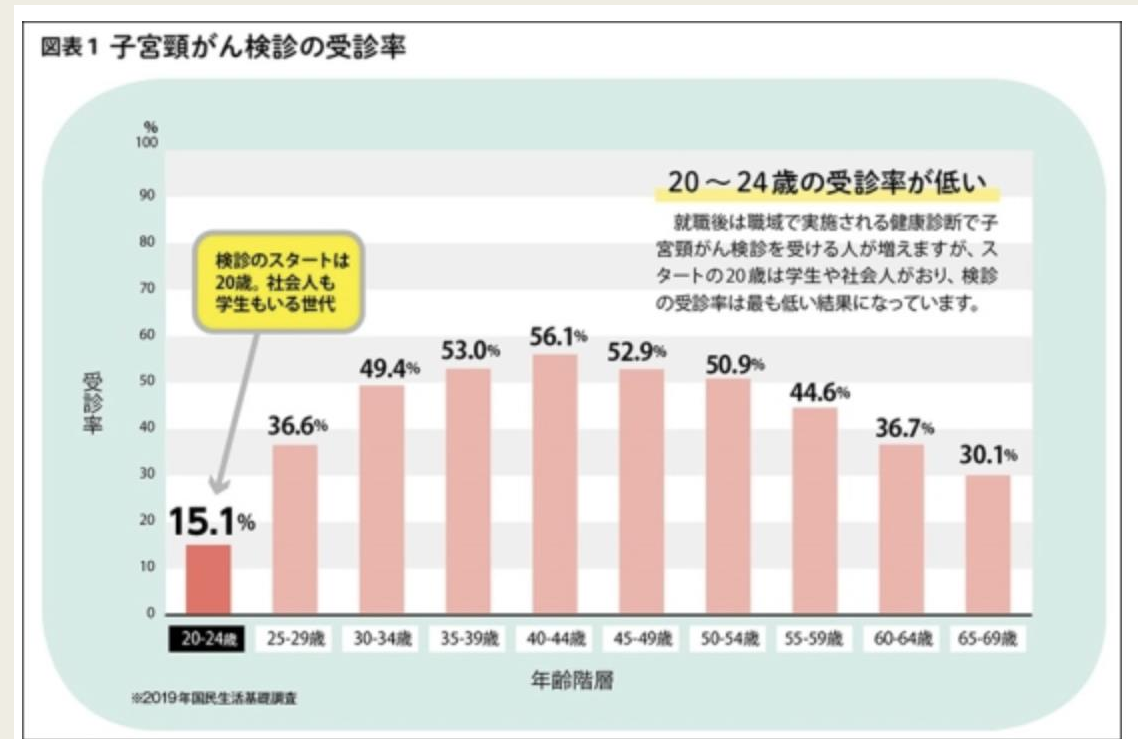
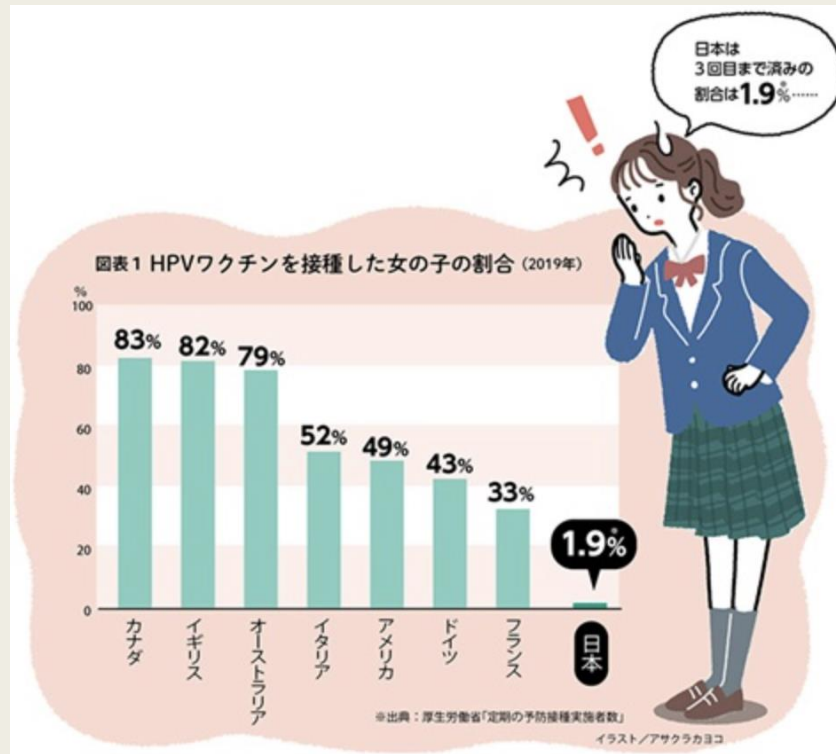
出典：日本産婦人科学会

# HPV（ヒトパピローマウイルス）感染症

## 子宮頸がんについて

- 診断：細胞診検査
- 予防：ワクチン（2・4・9価）、検診。※この二つを併用することが最も有効。
- 治療：子宮頸部円錐切除、浸潤がんは根治手術・放射線療法・化学療法
- 不妊症のリスク、流早産、分娩遷延

# ワクチンと子宮頸がん検診の現状



出典：厚生労働省：HPVワクチンについて知ってください 子宮頸がん予防の最前線



図表3 キャッチアップ接種の対象者



**対象者** 1997 (H9)～  
2005 (H17)年度生まれの  
9学年

**期間** 3年間  
(今年4月～2025年3月)

← キャッチアップ接種対象者 9学年 →

	H9生	H10生	H11生	H12生	H13生	H14生	H15生	H16生	H17生	H18生	H19生	H20生	H21生
推定接種率※	78.8%	78.7%	68.9%	14.3%	1.6%	0.4%	0.2%	0.1%	0.0%	0.0%			
H22	13歳	12歳	11歳	10歳	9歳	8歳	7歳	6歳	5歳	4歳	3歳	2歳	1歳
H23	14歳	13歳	12歳	11歳	10歳	9歳	8歳	7歳					
H24	15歳	14歳	13歳	12歳	11歳	10歳	9歳	8歳					
H25	16歳	15歳	14歳	13歳	12歳	11歳	10歳	9歳					
H26	17歳	16歳	15歳	14歳	13歳	12歳	11歳	10歳					
H27	18歳	17歳	16歳	15歳	14歳	13歳	12歳	11歳					
H28	19歳	18歳	17歳	16歳	15歳	14歳	13歳	12歳	11歳	10歳	9歳	8歳	7歳
H29	20歳	19歳	18歳	17歳	16歳	15歳	14歳	13歳	12歳	11歳	10歳	9歳	8歳
H30	21歳	20歳	19歳	18歳	17歳	16歳	15歳	14歳	13歳	12歳	11歳	10歳	9歳
R1	22歳	21歳	20歳	19歳	18歳	17歳	16歳	15歳	14歳	13歳	12歳	11歳	10歳
R2	23歳	22歳	21歳	20歳	19歳	18歳	17歳	16歳	15歳	14歳	13歳	12歳	11歳
R3	24歳	23歳	22歳	21歳	20歳	19歳	18歳	17歳	16歳	15歳	14歳	13歳	12歳
R4	25歳	24歳	23歳	22歳	21歳	20歳	19歳	18歳	17歳	16歳	15歳	14歳	13歳
R5	26歳	25歳	24歳	23歳	22歳	21歳	20歳	19歳	18歳	17歳	16歳	15歳	14歳
R6	27歳	26歳	25歳	24歳	23歳	22歳	21歳	20歳	19歳	18歳	17歳	16歳	15歳

○歳 緊急促進事業の接種対象者。12歳は例外として対象とされた場合

○歳 定期接種の接種対象者。13歳は標準的接種期間にある者

※年齢については、各年度生まれの者が当該年度内に達する年齢を記載(例13歳→中1)

※接種機会の確保の観点から、キャッチアップ接種の期間中に定期接種の対象から新たに外れる世代についても、順次キャッチアップ接種の対象者とする

# カンジダ症



出典：ドクター尾上のホームページ

- 病原体：カンジダ属の真菌
- 感染経路：性的接触を介して伝播するが、必ずしも発症しない
- 潜伏期：不定
- 症状：男性では症状を呈することは少ない。女性では外陰部の掻痒とおりものの増加。カンジダを保有しているのみの場合もある。
- 診断：顕微鏡観察等による病変部からの孢子や仮性菌糸の検出。病原体の培養。
- 治療：抗真菌剤の錠剤や軟膏・クリーム、経口薬
- 放置すると：症状の継続、再発、再燃。放置しても治ることはない
- 妊娠によって、発症しやすくなる。
- 胎児・新生児への影響：産道感染で鵝口瘡、先天性皮膚カンジダ症、全身性カンジダ症

# トリコモナス膣炎

- 病原体：膣トリコモナス原虫
- 感染経路：尿道や性器からの分泌物との接触  
(性的接触のほか、下着・タオルなどを介しての感染)
- 潜伏期：不定
- 症状：男性は自覚症状のないことが多い、女性は自覚症状に乏しいが、おりものの増加、  
外陰・膣の刺激感やかゆみ
- 診断性器・尿道からの病原体検出、病変部の顕微鏡観察
- 治療：メトロニダゾール
- 放置すると：再発・再燃する。放置しても治ることはない
- 妊娠・分娩への影響：悪化して炎症が卵管まで進むと、不妊症になる。流早産、前期破水を起こす可能性がある。
- 胎児・新生児への影響：尿路または膣の感染を起こす（女児2～17%）。

# 男性のプレコンセプションケア

- 生殖年齢の男性の8%が不妊症とされる。その82.4%が造精機能障害で、多くが特発性のもの。
- 造精機能障害には生活習慣（枠内に示す）が関与している

喫煙、アルコール、サウナ、長風呂、ボクサーパンツ、パソコンを膝の上で使用、長時間の自転車・バイク、不規則な生活、短い睡眠時間、AGA治療薬、性交渉の回数が少ない、肥満、放射線暴露

- 精巣の温度は体温より低い方が精子を作るのに良い環境。陰嚢は精巣の温度を2~4度下げる働きがある。

# 男性のプレコンセプションケア

CDCによる妊娠する前の男性に対して10項目の提言

- ①計画を立てて実行しよう
- ②性感染症の予防と治療をしよう
- ③喫煙、ドラッグをやめて過量なアルコール摂取をやめよう
- ④毒性のある物質に注意しよう
- ⑤不妊症を予防しよう
- ⑥健康的な体重を維持しよう
- ⑦家族歴を学ぼう
- ⑧暴力をやめる、または助けを求めよう
- ⑨精神面でも健全に
- ⑩パートナーに協力しよう

- 必要なワクチンを打つこと
- 禁煙のための補助を受けること
- 必要時、HIV、結核、B・C型肝炎、梅毒の検査を受けること

# プレコンセプションの行動フェーズモデル

フェーズ：子どもと青少年

行動	妊娠へのゴール	特徴	介入の機会
成熟と社会化	形成期	<ul style="list-style-type: none"><li>・妊娠するための生物学的能力の発達</li><li>・親としての予想図に影響を与える家族のロールモデリング</li><li>・生活習慣の学習</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・受胎前のアジェンダに依存しない健康的なライフスタイルを育む</li><li>・ライフスタイルが受胎前の健康にとって重要である理由と方法を教える</li></ul>

# プレコンセプションの行動フェーズモデル

フェーズ：すぐに妊娠する意思のない成人

行動	妊娠へのゴール	特徴	介入の機会
意図形成	洗練	<ul style="list-style-type: none"><li>・妊娠は物理的に可能。しかし他の人生目標がより重要</li><li>・生活習慣の強化</li><li>・将来的に健康な子どもを持つ能力の喪失は一部の人たちには動機付けの要因になるかもしれない（損失回避）</li><li>・個人的、規範的、経済的、社会的背景の考慮</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・妊娠は物理的に可能。しかし他の人生目標がより重要</li><li>・生活習慣の強化</li><li>・将来的に健康な子どもを持つ能力の喪失は一部の人たちには動機付けの要因になるかもしれない（損失回避）</li><li>・個人的、規範的、経済的、社会的背景の考慮</li></ul>

# プレコンセプションの行動フェーズモデル

フェーズ：妊娠する意思のある成人

行動	妊娠へのゴール	特徴	介入の機会
意図の優先順位付け	実行	<ul style="list-style-type: none"><li>・妊娠するための思考、時間、努力の投資の増加</li><li>・妊娠前のインプットを受容</li><li>・ライフスタイルの習慣を反映し、変化することを熟考する</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・受胎前の健康の積極的なサポート</li><li>・実用的なツールとして戦略を魅力的な方法で提供する</li><li>・1対1のカウンセリング等、集中的かつ個別対応のサポートを提供する</li></ul>



# プレコンセプションの行動フェーズモデル

フェーズ：再び妊娠する意思のある成人

行動	妊娠へのゴール	特徴	介入の機会
意図的な再活性化	再実行	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 妊娠前の段階と以前の経験</li><li>・ 過去の習慣と行動の活性化</li><li>・ 妊娠前のインプットに対する受容性の低下</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ それぞれの両親に合わせたプレコンセプションヘルスを積極的にサポート</li><li>・ 過去の妊娠経験を考慮し、両親に関連した実践的なツールと戦略を魅力的な方法で提供する</li></ul>

# チェックシート 女性用



## プレコンセプションケア・チェックシート

～もっとすてきな自分に、そして未来の家族のために～

- 適正体重をキープしよう。
- 禁煙する。受動喫煙を避ける。
- アルコールを控える。
- バランスの良い食事をこころがける。
- 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。
- ストレスをためこまない。
- 感染症から自分を守る。  
(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)
- ワクチン接種をしよう。  
(風疹・インフルエンザなど)
- パートナーも一緒に健康管理をしよう。
- 危険ドラッグを使用しない。
- 有害な薬品を避ける。
- 生活習慣病をチェックしよう。  
(血圧・糖尿病・検尿など)
- がんのチェックをしよう。  
(乳がん・子宮頸がんなど)
- 子宮頸がんワクチンを若いうちにうとう。
- かかりつけの婦人科医をつくろう。
- 持病と妊娠について知ろう。  
(薬の内服についてなど)
- 家族の病気を知っておこう。
- 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。

女性用

男性用もご覧ください！

もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから初めて、1つずつチェック項目を増やしていきましょう。

# チェックシート 男性用



## プレコンセプションケア・チェックシート

～もっとすてきな自分に、そして未来の家族のために～

- バランスの良い食事をこころがけ、適正体重をキープしよう。
- たばこや危険ドラッグ、過度の飲酒はやめよう。
- ストレスをためこまない。
  
- 生活習慣病やがんのチェックをしよう。
- パートナーと一緒に健康管理をしよう。
  
- 感染症から自分とパートナーを守る。（風疹・B型/C型肝炎・性感染症など）
- ワクチン接種をしよう。（風疹・おたふくかぜ・インフルエンザなど）
  
- 自分と家族の病気を知っておこう。
  
- 計画：将来の妊娠・出産やライフプランについてパートナーと一緒に考えてみよう。

男性用

女性用もご覧ください！

もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから初めて、1つずつチェック項目を増やしていきましょう。

# プレコンセプションケアを行う意義

- より安全かつ安心な妊娠・出産が可能となり、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描きやすくなる。
- 女性やカップル、将来の子どもたちの長期的な健康増進に貢献し、健康寿命の延伸につながる可能性がある。
- 妊娠を希望する・しないに関わらず、生殖可能年齢にある人が健康状態の改善のために適切な情報を手に入れ、ヘルスリテラシーを高めることは、健康な生活習慣を身につけて自己評価を高め、より質の高い人生を送ることが期待される。

# 助産師としての役割を考える

- 助産師の声明/コアコンピテンシー参照
- コンピテンシー3 <ウィメンズヘルスケア能力>
- 実践基準3.9

女性とパートナーの健康が促進できるようプレコンセプションケアを行う。

上記のみ表示する。3名~4名で話し合い、意見を出す。出された意見は分類しながらホワイトボードに書く。

- 以下が助産師としての役割として考えられる。
- 妊娠前の女性、カップルに対して、適切な生活習慣、適切な体重の維持、必要な栄養、健康的な心身を維持するために必要時受診する、必要な予防接種を打つ、性感染症や家族計画、ライフプランなどのカウンセリング、相談、保健指導を行う。
- 他職種に連携する窓口となり、繋げていく。
- 生涯にわたる切れ目ない介入を必要時行う。

# 参考文献

- ・ 高橋真理，村本淳子編：ウイメンズヘルスナーシング女性のライフサイクルとナーシング - 女性の生涯発達と看護（第2版），ヌーベルヒロカワ，2011.
  - ・ 武谷 雄二，上妻 志郎，藤井 知行他監修：プリンシプル産科婦人科学 2，メジカルビュー社，2014.
  - ・ 医療情報科学研究所：病気がみえる vol.9 婦人科・乳腺外科，メディックメディア，2018.
- 産科と婦人科，Vol87，No.8，診断と治療社，2020.