

小児科の視点からプレコンセプションケアを考える

# 小児期はプレコンセプションケアへの準備期間

2021.5.20 プレコンセプションケア等に係る有識者ヒアリング

国立成育医療研究センター総合診療部 臨床研究員

阪下和美

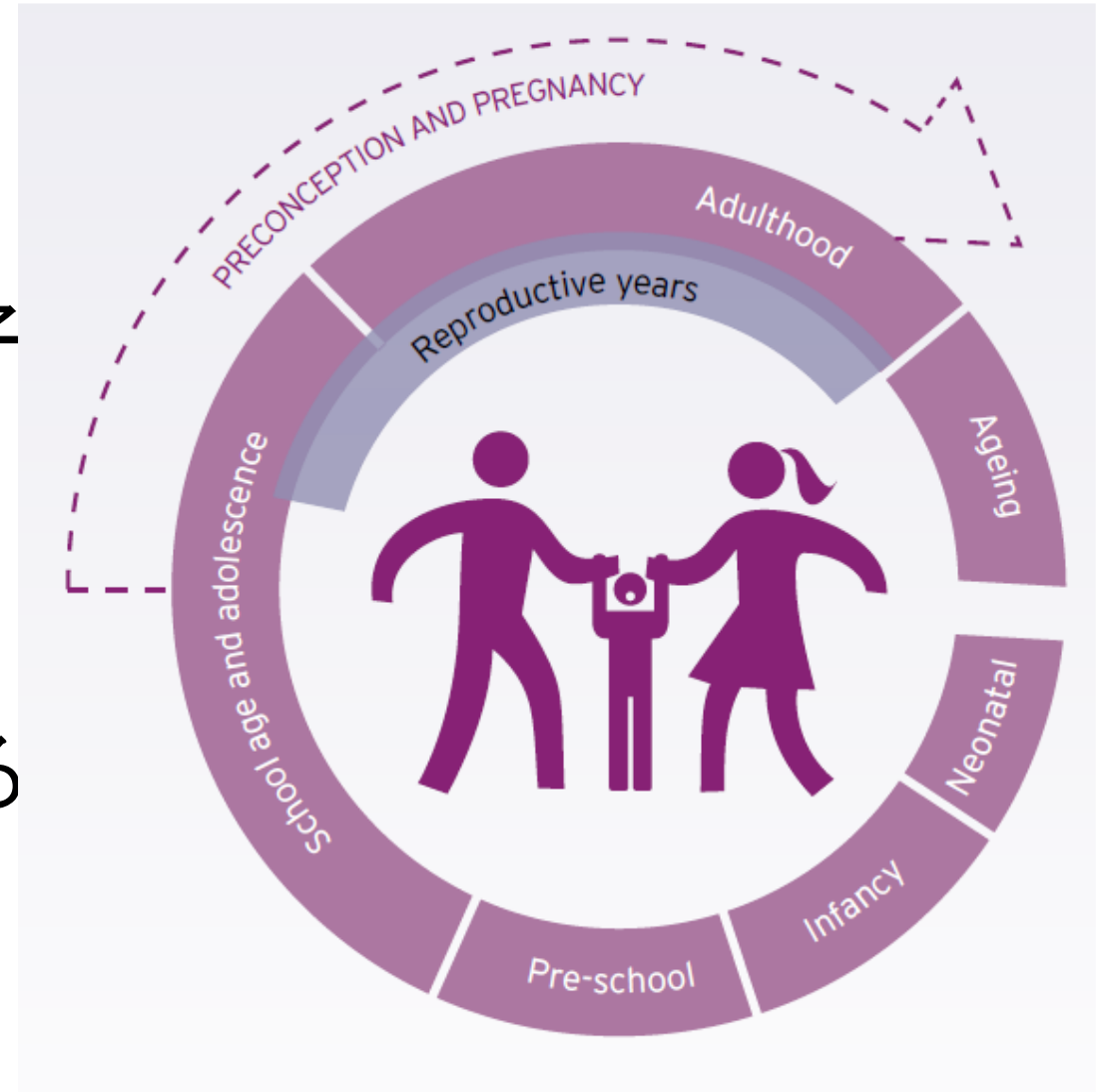
# 略歴

- 2004年3月 岐阜大学医学部医学科 卒業
- 2004年4月 高山赤十字病院
- 2006年4月 沖縄在日米海軍病院
- 2009年7月 ハワイ大学小児科総合小児科
- 2012年12月 岐阜大学医学教育開発研究センター
- 2014年4月 国立成育医療研究センター総合診療部総合診療科
- 2020年5月 Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health卒(MPH)
- 2021年4月 国立成育医療研究センター総合診療部(臨床研究員)  
都立松沢病院精神科

総合小児科医

# プレコンセプションケアの目的

- 「好ましくない母子の健康」につながる行動、個人因子・環境因子を減らす
- 女性の健康を向上させる
- 夫婦(カップル)の健康を向上させる



WHO. Preconception Care.

# プレコンセプションケアはいつから？

- 生殖年齢になってから？
- 妊娠を考えだしてから？
- 子どもを作る環境が整った夫婦になってから？

上記の条件を満たしたら  
突然健康になるわけではない



# プレコンセプションケアはいつから？

親となる年齢での心身の健康

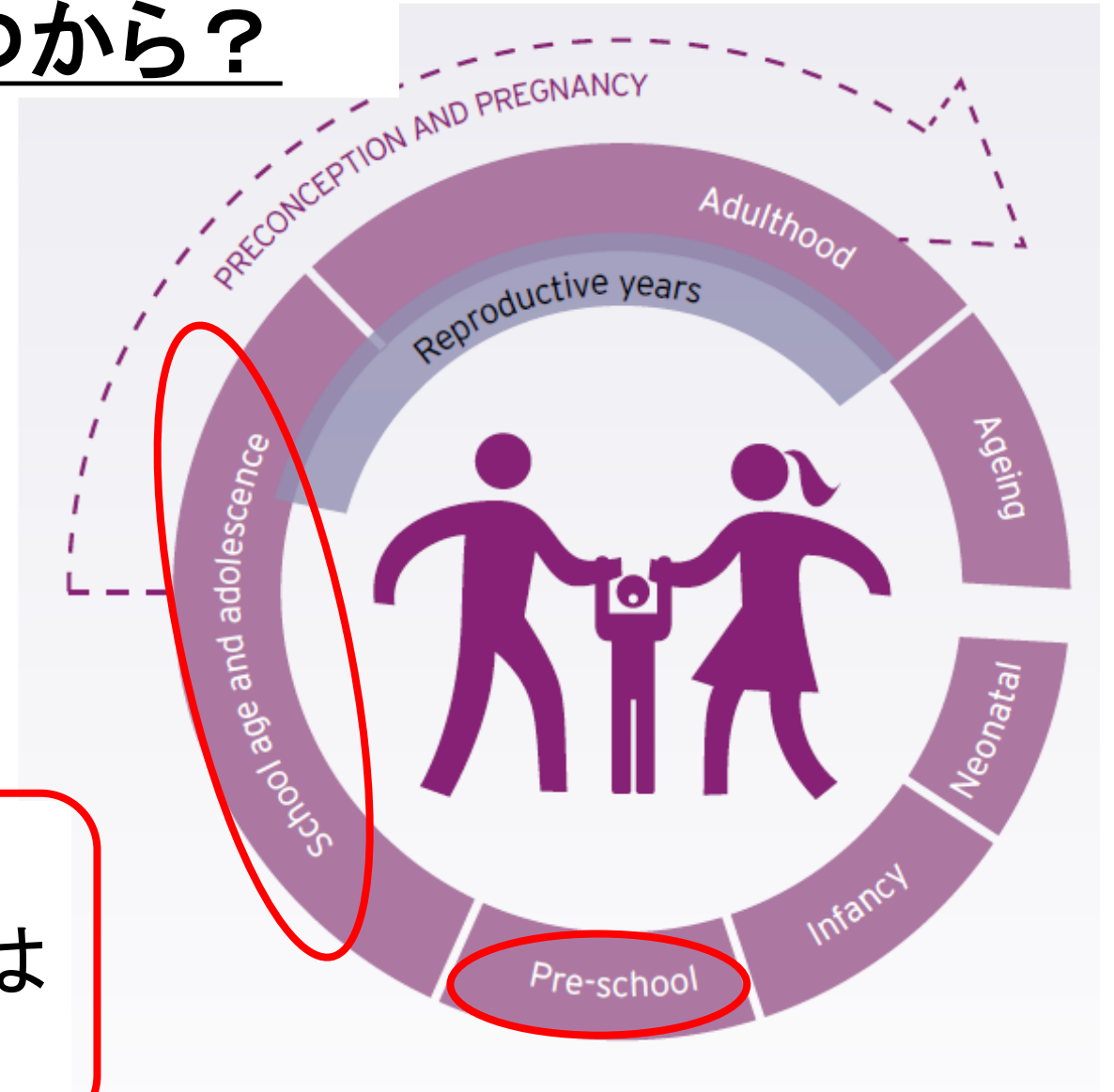


思春期の心身の健康



幼児期・学童期の心身の健康

より有効な  
プレコンセプションケアのためには  
「小児期からの準備」が重要



# 小児期はプレコンセプションケアの「基盤」を作る時期

「妊娠」が起こる前に

- 心身の健康を維持できている
- からだの健康を維持できている
- 健康につながる行動ができる・知っている
- 性・生殖に関する正確な知識がある
  - 自分の性を大切にできる
  - 他人の性を大切にできる



# 自分の性・他人の性を大切にするために

- 就学前(3～5歳)
- 小学生低学年(6～9歳)
- 小学校高学年(10～12歳)
- 中学生・高校生

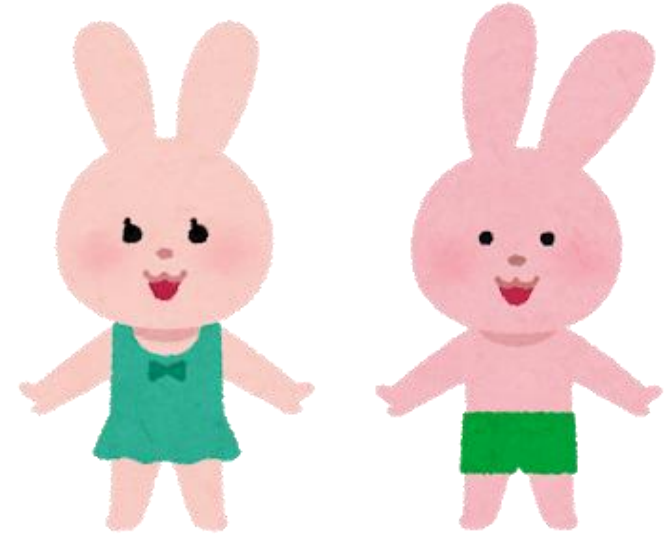
- ① プライベートゾーン
- ② 月経
- ③ 避妊の知識
- ④ 性的指向・性自認

# ①プライベートゾーン

対象: 全年齢

- 自分だけの大事な場所。
- 自分が見せてもいいと思う人以外には絶対に見せない。
- 自分が嫌なのに、誰かが見たり触ったりしたら、「いや！」と言って、すぐに逃げ、信頼できる大人に必ず言う。
- SNSで「プライベートゾーン」に関連するやりとりを絶対にしない。

水着で隠れるところ



## 対応案

- 保育所・教育機関からの情報
- メディア(子ども向け番組、雑誌等)
- 小児科医からの教育(養育者・本人)

思春期では「信頼できる大人」がない可能性がある  
小児科医がその役割を担うことができる制度の確立



## ②月経

対象：小学高学年～高校生

- 月経は大切なもの
- 月経に関連する不快感・つらさは医学的・社会的に対応すべき



### 問題点

- 「固定観念」「文化」
  - 生理は我慢するもの
  - 母・祖母世代も我慢
  - 婦人科受診は「勇気がいる」
- 貧困の中での月経

### 対応案

- 小児科医・婦人科医からの指導
- 養護教員からの指導
- メディア
- ナプキン無料配布  
(公的機関・医療機関・保健室・NPO)

### ③避妊の知識

対象：小学高学年～高校生

- 「性行為」は生物として大切なもの
- 避妊具は自分と相手を守るための防護具！

#### 問題点

- いやらしいもの、はずかしいものとして扱う文化
- 正確な知識を「信頼できる大人」と話す場所がない

#### 対応案

- 学校での教育
- 小児科医・婦人科医・保健師からの指導
  - ☞ 「性のことを話す」ための診察機会を設ける  
(親だけでも、親無しでも受診できるのが理想)
  - ☞ コンドームの無料配布

## ④性的指向・性自認

対象：全年齢



- いろんな形があっいいい
- 「人と違う」ことが「生きづらさ」にはつながるという認識と尊重

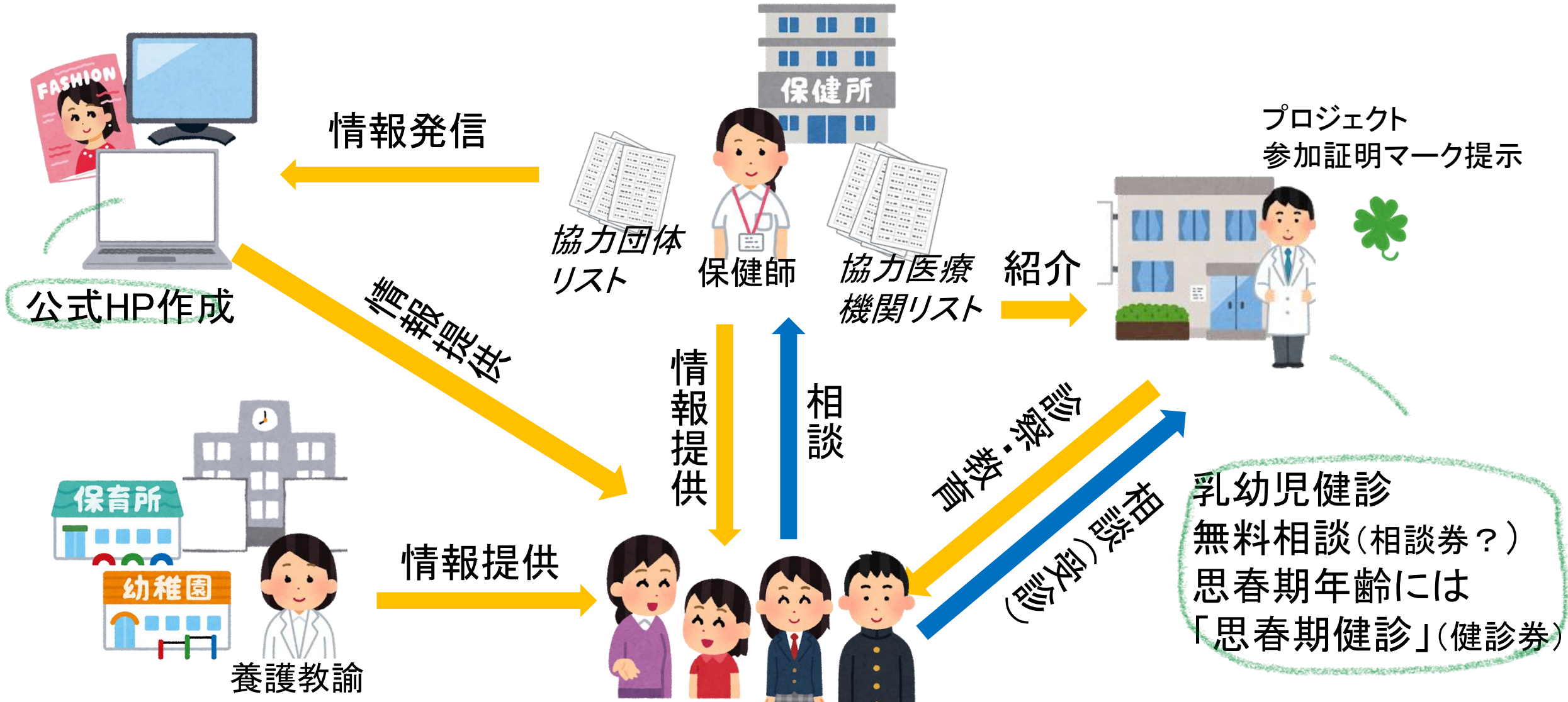
### 問題点

- 認識は広まったが「特別扱い」
- LGBTIの人の「生きづらさ」はあまり知られていない
- 相談窓口がない
- ロールモデルがない

### 対応案

- 小児科医が早期に評価（健診）、相談窓口になる
- 学校・公的機関からの情報提供
- 思春期年齢には「性のことを話す」ための診察機会を設ける（親無しでも受診できるのが理想）
- NPO団体にも協力いただく

# システム案:「次世代ヘルスプロモーションプロジェクト/課」



ご清聴ありがとうございました

