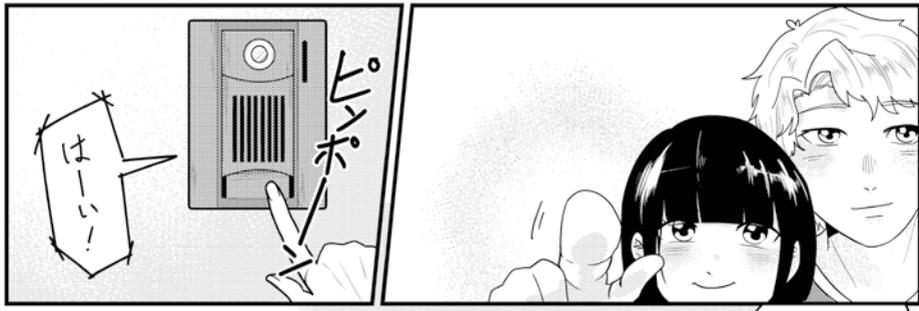


選択できる未来を増やそう

きょうと

Kyoto Preconception Care

プレコン

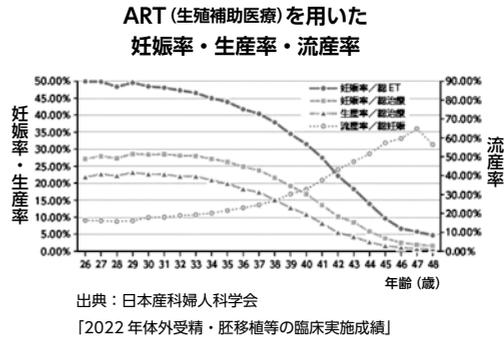
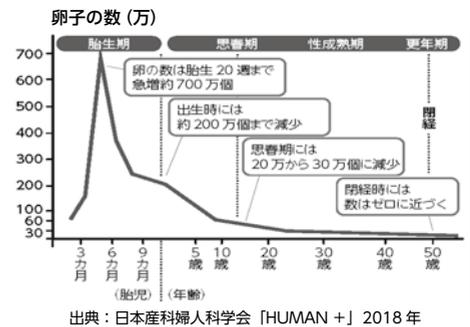


妊娠と年齢の関係を正しく理解し あなたのライフデザインを考えてください



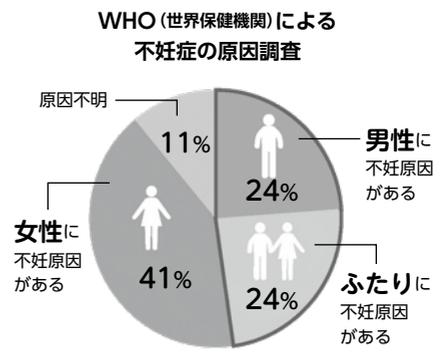
妊娠と年齢の関係性

女性の卵巣には、胎児期に作られた一生分の卵子が貯蔵されています。出生時には約200万個あった卵子は、初潮をむかえるころには約30万個まで減り、生理が終わる閉経時にはゼロに近づきます。卵子は新しく作られることはないで、年齢とともに減少するばかりで増加することはありません。また、30代後半からは、妊娠が成立する可能性が低くなるだけでなく、妊娠しても流産してしまう確率も高くなります。年齢と妊娠の関係を正しく理解し、ライフデザインを考えることが大切です。



！ 不妊のこと

不妊の検査や治療を受けたことのあるカップルは、4.4組に1組と言われています。WHO(世界保健機関)の調査によると、不妊症のうち男女ともに原因がある割合は24%、男性のみに原因がある割合が24%でした。不妊に悩むカップルの半数近くは、男性にも原因があるとされています。





お茶いれてくるから座ってちょっと待っててー

僕手伝います！

おっ
ありがとう！



どうしたの？
じーっと見てて



なんだかお姉ちゃん雰囲気変わったな！
と思っ



なんか
柔らかくなった
気がする！



そうかもね
この子のことを
考えてるうちに
きっと何かが変わって
きたんだと思うの！



あ！
玉木さんの
こと？
彼のお姉ちゃんに
赤ちゃんが産まれた
って言ってたよね！

そういうえば
バイトの先輩も
似たようなこと
言っていました

そうそう
それでいろいろ
話聞いてて



妊娠と出産に
ついていろいろと
考えさせられ
たんだよね



そうね
「プレコン」
とかね

そうそう
その話も
してた！



出産…
私には
まだ遠い世界の
話かな



内定もらった
ばかりで
仕事始まっちゃう
って頭いっぱい

そもそも子どもを
産むとかも
考えたことないな



さっき
ひろくんが
言ってた
「プレコン」

今の自分の健康とも
つながるものだから
ぜひ知ってほしいな



お二人とも
お久しぶりですね

よろしく
お願いします

よろしく
お願いします！

千賀の夫 産婦人科医
田中 健二



もちろん
大丈夫ですよ

男性も
「プレモン」に
ついて知るのは
大事なことです



あの……ここは
僕もいて
いいところ
なのでしょいか？

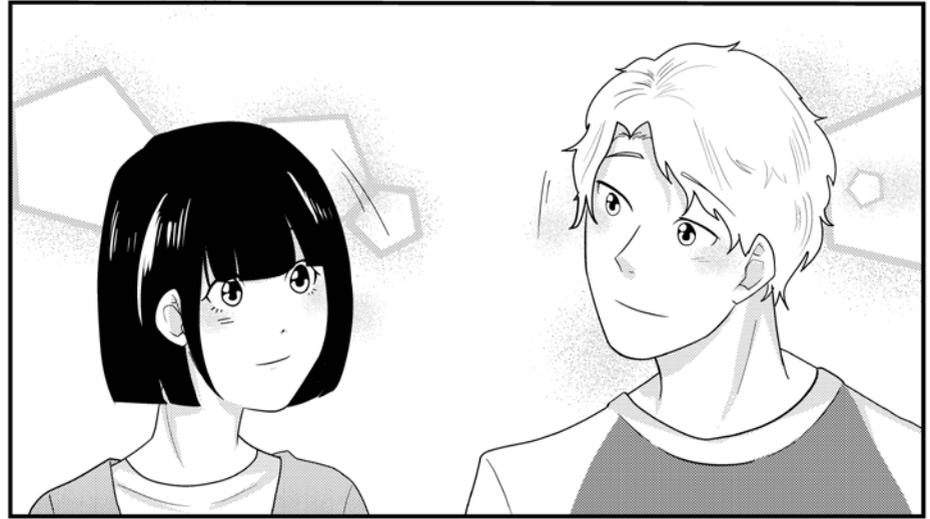


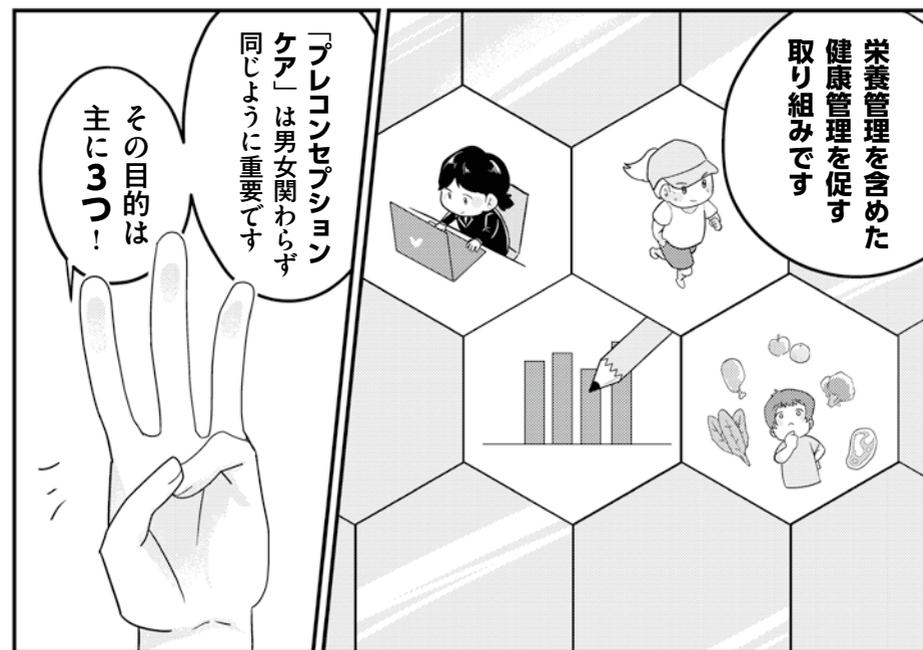
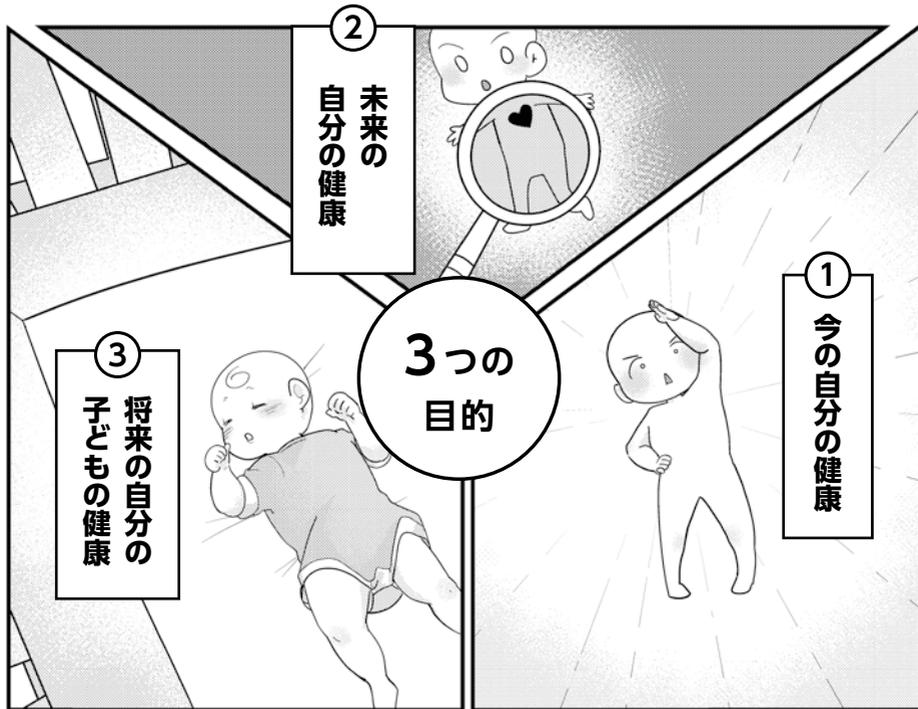
パートナーが
隣にいたほうが
ほのかさんも安心
できると思いますよ



せっかくだし
私の夫から

「プレモン」に
ついて
話を聞いてみない？





やせは貧血や
将来の骨粗しょう症



月経不順や不妊
赤ちゃんが小さく
産まれる原因になる
可能性もあります

また肥満の場合は
糖尿病や高血圧などの
病気のリスクや



妊娠出産のリスクにも
なる可能性があります

ですので1日に3食
バランスのよい食事を
摂るようにしましょう



特に妊娠を
望む場合は
妊娠の1カ月
以上前から

葉酸ようさんを摂るように
しましょう



葉酸は
赤ちゃんの脳や
神経を作るために
必要な栄養素です

あとは
たばこは吸わず
受動喫煙も
避けましょう



アルコールは
考えて飲みましょう



特に
妊娠中は飲酒を控えて

少しずつ
できることから
やってみましょう



自分の健康を
サポートしてくれる



かかりつけ医を
持つことを
おすすめします！

男女ともに若い頃から
健康診断やがん検診、
感染症の予防について
知識を持って



月経で気になる
ことがあれば
婦人科に



射精で気になることが
あれば泌尿器科に
相談をしましょう！

産婦人科…
行ったこと
ないな…

なんだか
ハードル
高い感じ…



例えば、生理痛が
つらいとかの理由でも
受診できますか？



もちろんです









今日いろいろ
学べて
楽しかったね

うん！

ねえ

今日は少し遠くの
駅まで歩いて行って
電車に乗らない？

いいね！
行こう！



最近お肉を
食べてないし
お肉料理に
しようかな

おしながき

お、いいね



この店
行ったことない！
行ってみたい？

いいね
今日は
ここにする？



今日からさきゅうと
してみよう、だね？



だって

おしながき

僕 最近
野菜不足だから
野菜多めの
メニューにしよう！



二人とも
今日どうだった？

自分の知らな
かったことを
たくさん知れて
よかった！



ニヤ



僕も今日行って
よかったと思った

僕にできることや
するべきことが
見えた気がするよ



今日
二人を連れて来て
よかったよ！

うん！
ありがとう
お姉ちゃん

今、できることから始めてみませんか？

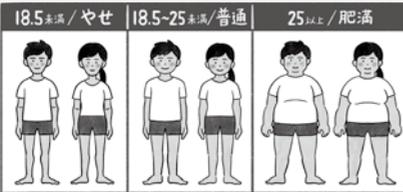
あなたのプレコンセプションケア

Care

1 適正体重を維持しよう

「やせ」も「肥満」も不妊・妊娠・出産のリスクを高めます。また男性の肥満が不妊のリスクを高める報告もあります。BMI: 18.5~24.9を維持しましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)})^2$$



適正体重を維持するために運動は欠かせません。また適度な運動は、こころのケアにもつながります。

Care

2 食事はバランスよく食べよう

朝食を抜かずに、3食しっかり食べましょう。



Care

3 葉酸は妊娠を希望する1か月以上前から摂ろう

葉酸摂取を心がけよう

葉酸はビタミンの一種で赤ちゃんの脳や神経を作るために必要な栄養素です。食事とサプリでしっかり補いましょう。



Care

4 たばこは「吸わない」「近寄らない」

がんや心臓病のリスクだけでなく、男女とも不妊のリスクを高めます。特に妊娠中の喫煙や受動喫煙は、流産・早産等を引き起こすリスクにもなります。



Care

5 お酒は考えて飲もう

妊娠中は
禁酒を
しましょう

男女とも飲みすぎに注意しましょう。また、女性の妊娠中の飲酒は、早産や胎児性アルコール症候群の原因になります。



Care

6 女性は20代から、男性は30代から「がん世代」若いころから健(検)診を受けよう

子宮頸がんは20代からかかるがんで、妊娠・出産に影響を与える可能性があります。子宮頸がんの予防のためにも、HPVワクチン接種と定期的に子宮頸がん検診を受けましょう。また、男女ともに40歳からは肺・大腸がん、50歳からは胃がんの検診を受けましょう。



Care

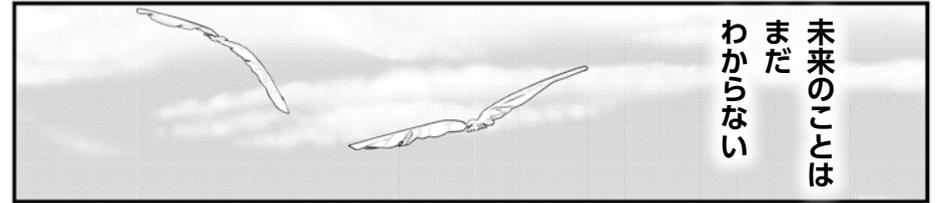
7 性感染症を予防しよう

感染しても無症状のことが多いため、思い当たることがあれば、早めに「婦人科医または泌尿器科医」に相談し、治療することが大切です。パートナー間で感染しあうことを防ぐため、パートナーと一緒に性感染症のチェックをしましょう。

Care

8 月経・射精で気になることがあれば婦人科医・泌尿器科医に相談しよう

月経の痛みや射精障害など、気になることがあれば婦人科医または泌尿器科医に相談しましょう。ライフプランを大事にしながら、適切なケアを受けられます。



未来のことは
まだ
わからない



でも
どんな
選択を
しても

みらい食堂

健康で
笑顔な自分で
いられるように

「プレコンセプションケア」のある生活へ



きょうとプレコン — 選択できる未来を増やそう

2025年3月 第1版 第1刷発行

発行 京都府健康福祉部こども・子育て総合支援室
〒602-8570 京都市上京区下立売通新町西入藪ノ内町
TEL: 075-414-4727 FAX: 075-414-4792

作画 リ センウツ (マンガ学部 新世代マンガコース)
マンガ監修 ユー スギョン (京都精華大学 教員)
制作・編集 京都精華大学 (京都国際マンガミュージアム) 事業推進室

※本冊子は京都府と京都精華大学との包括協定をもとに制作しました。

※本冊子のコピー・スキャン・デジタル化などの無断複製・転載は著作権法上での例外を除き禁じられています。

©2025 京都府