

## 妊活について

『妊活』とは、『妊娠をするために前向きな活動すること。将来、自然に妊娠しやすくするためのカラダ作りや生活スタイルを整えること』です。2011年に女性誌の流行語第二位に選ばれたこともあり、今妊娠を希望している女性だけでなく、将来的に妊娠したいと思っている女性にとっても大きな関心事となっています。

正式な医学用語ではないため、その内容は医学的根拠のあることばかりではありません。しかし、女性の生涯にわたるヘルスケアという点では役に立つ内容も多いようです。では、具体的にどのような活動をする事なのかご紹介いたします。

### (1) 基礎体温をはかる

毎日継続して測定しグラフ化することで、おおよその排卵日を知ることができます。月経の状況や体の変化を記録することもおすすめします。

### (2) 体を冷やさない

冬の寒さだけでなく、夏の冷房にも注意しましょう。

### (3) バランスのよい食生活

過度のやせや肥満も不妊の原因になることがあります。野菜やたんぱく質も含めた食事を3食バランスよく食べるようにしましょう。

### (4) 適度な運動

階段を使うように意識する、歩く機会を増やすなど日常生活の活動性を上げることも効果的です。血行がよくなり冷えの改善にもつながります。

### (5) 良質な睡眠

睡眠リズムの乱れはストレスや過食の原因にもなります。睡眠リズムを整えるためには、初めは早起きをするように心がけてみましょう。

### (6) ストレスをためない

妊娠しないことで焦りや不安を感じて、『妊活』自体がストレスになる場合もあります。すぐに妊娠しない場合でも思いつめないで、自分なりのストレス解消法を見つけてください。

### (7) 禁煙

喫煙は不妊の原因になるだけでなく、妊娠した場合に流産・早産、低出生体重児のリスクの上昇、乳児死亡率の上昇など様々な悪影響があります。女性だけではなくパートナーや家族の方が喫煙している場合も同様の影響があります。妊娠に関わらず、生涯にわたる健康に影響を及ぼす問題です。

### (8) 定期的な検診

子宮内膜症や子宮筋腫、性感染症など婦人科系の病気が原因で妊娠しにくい場合があります。早いうちに治療したほうがよいこともあるので、妊活を始めようと思ったら婦人科検診を受診してください。また、職場などで子宮がん検診を受診していても、超音波検査をしていないと病気が見つけれられないこともあるので注意してください。高血圧や糖尿病など妊娠に悪影響を及ぼす病気がないか調べるために、一般健診も受診するようにしましょう。

妊娠初期に風疹に感染すると、胎児に感染し白内障や心奇形、難聴を引き起こす『先天性風疹症候群』になる可能性があります。風疹ワクチンの2回の接種歴が不明で感染したことがない場合には、パートナーも含めて妊活前にワクチンを接種してください。過去にワクチンの接種をしていても、抗体価が低い場合は再度接種が必要です。女性は風疹ワクチン接種後に2か月間の避妊が必要です。

妊娠しやすくするためには、心身ともに健康な状態にしておくことが大切です。また、妊娠・出産・育児は女性だけでなくパートナーや家族の協力も必要です。『妊活』は特別な活動ではありません。まずは、自分の体のことをよく知り、日々の生活習慣を整えることから始めてください。(亀山沙恵子 記)