

プレコンセプションケア（受胎前のケア）（女性用）

適正体重を キープしよう	適正体重である（BMI18.5 以上 25 未満） BMI=体重(kg)÷{身長(m)×身長(m)}
禁煙をしよう	喫煙をしていない・受動喫煙を避けている
アルコールを控える	アルコールを控えている（機会飲酒程度）
バランスの良い食事 を心がける	1日3食摂取している タンパク質（肉・魚・卵など）を毎食片手盛り程度摂取している 毎食、野菜料理を2～3品摂取している
葉酸（食事・サプ リメント）を摂取する	葉酸が増えると卵巣予備能が向上するという知見があります。 葉酸の多い食事を摂取している（黄緑色野菜・レバー・果物など） 葉酸サプリメントを服用している（1日400 μg以上1,000 μg未満）
運動をする	150分/週 運動している
ストレスを 溜め込まない	悩み事を相談する相手がいる ストレスを発散する方法を実施できている
感染症のチェッ クをしよう	風疹抗体価が充分ある（風疹 HI×32 倍以上） または風疹ワクチンを接種している
生活習慣病の確 認	生活習慣病のチェックをしている、またはそれに取り組んでいる
ガンのチェッ クを	子宮頸がん検診を受けている（1年以内）・乳がん検診を受けている
歯のチェッ クを	歯科検診を受け、治療が済んでいる
家族の病気を 知る	家族の持病を知っている（生活習慣病・遺伝性疾患・悪性腫瘍など）
持病と妊娠につ いて （薬の内服など）	疾病のコントロールは良好である、または妊娠の許可がある 妊娠後の服薬は継続する、又は変更する必要があるか知っている （糖尿病・高血圧・精神疾患など）
甲状腺ホルモ ンについて	潜在性甲状腺機能低下症では流産率・早産率が上昇する 潜在性甲状腺機能低下症の約12%の方が不妊症との報告がある 35歳以上でTSH（甲状腺刺激ホルモン）の上昇がAMH（抗ミュラ ー管ホルモン）低下と関連するとの報告がある
ビタミンD（食 事・サプ リメント）を 摂取する	日本人女性の98%がビタミンD不足とされています。 ビタミンD不足は習慣性流産の原因になり得る ビタミンDが高いと体外受精の成績が向上する ビタミンD不足では早産率が高い 40歳以上の女性ではビタミンDが高いほどAMHが高い 等の知見が報告されています。