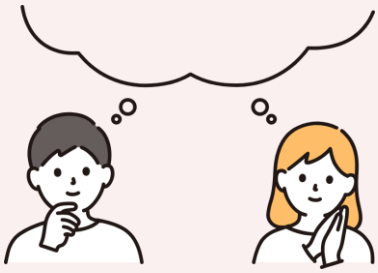
専門・認定トピックス Vol.91

専門・認定看護師会　2026年 9月30日

プレコンセプションケアpreconception care(PCC)とは

「プレコンセプションケア」は、性別を問わず適切な時期に性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザインや、将来の健康を考えて健康管理を行う取り組みです。将来子どもをもつかもたないかに関わらず、思春期からの男女の健康増進につながるものであり、すべての男女に必要なケアです。

プレコンセプションケアの内容は多岐にわたります。食事や運動などの日常生活習慣を整えるためのケア、基礎疾患の治療･管理や感染症予防など自らの健康状態を確認し、必要に応じて受診行動を促すためのケア、パートナーとの関係性や将来のライフプランを考えることを促すためのケアなどです。



不妊治療を始める前に、まずは日常生活習慣や心身の健康状態を整えることが必要です。患者さんが自分の健康状態を意識できるようなチェックシートの導入など、当院の不妊外来でもプレコンセプションケアに取り組んでいきたいと思います。

不妊症看護認定看護師

糖尿病のある人への「ことば」、少し視点を変えてみませんか？

「食べちゃダメってわかってるんですけどね‥‥」

糖尿病のある方から、このようなことばを聞くことはありませんか？
「食べた＝悪いことをした」「血糖が高い＝自分の努力が足りない」など、自分を否定的に捉えてしまうことがあります。その背景には、糖尿病に対する偏見や否定的な評価（スティグマ）が影響していることもあります。私たち医療者が何気なく使っている「ことば」も、その思いに影響しているかもしれません。

こんな「ことば」、使っていませんか？

言いがちな表現	すこし視点を変えてみると
「コントロール不良」	「血糖値が高くなっている背景は？」
「指導しても守れない」	「続けることを難しくしているものは？」
「自己管理ができていない」	「その人が困っていることは？」
「食べてしまったんですね」	「どんな時に食べることが多いですか？」

ことばを少し変えることで、その人の生活背景や思い、困りごとが見えてくることがあります。「できている･できていない」と評価する前に、その人の生活や思いに耳を傾け、一緒にできることを考えてみませんか？

糖尿病看護認定看護師

専門看護師・認定看護師の役割は実践・指導・相談です。
専門・認定トピックスは、最新の情報や皆様にお知らせしたいことを発信する院内だよりです。