

講義を受ける前に

本日の講義は助産師・看護師の方を対象としています。
講義の時間は約20分です。

患者さんにお渡しして説明するパンフレットを
右のQRコードからダウンロードしてご利用ください。



パンフレット

本日の講義のハンドアウトを準備しましたので、
右のQRコードからダウンロードしてご利用ください。



講義資料

パンフレット (<https://www.med.nagoya-u.ac.jp/obgy/research/obstetrics/postpartumcare/pamphlet1.pdf>)

講義資料 (<https://www.med.nagoya-u.ac.jp/obgy/research/obstetrics/postpartumcare/handout1.pdf>)

妊娠高血圧症候群を発症した方に対する
産後ケア・インターコンセプションケアの実践のために

名古屋大学大学院医学系研究科 産婦人科学講座

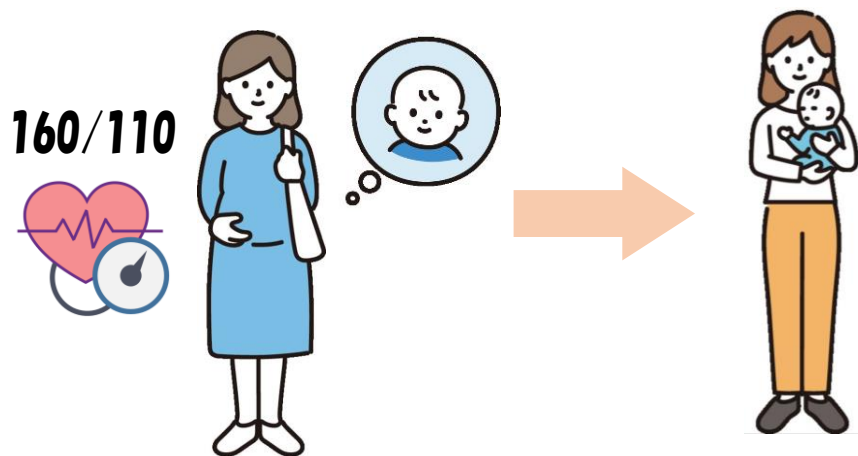
牛田 貴文



Nagoya University Graduate School of Medicine

本日の講義の概要

妊娠高血圧症候群 (HDP) 1ヶ月検診



次回妊娠時

妊娠高血圧症候群の再発

中高年

← 今までのHDPの管理 →

適切な産後ケア
インターコンセプションケア

高血圧
心血管障害

2 型糖尿病



← 今後のHDPの管理 →

本日の講義の内容

- ・ 妊娠高血圧症候群を発症した女性の将来の疾患リスクについて
- ・ 産後ケア・インターコンセプションケアとは？
- ・ 将来的な疾患リスクの軽減のためにできることは？
- ・ 次回妊娠での妊娠高血圧症候群の再発予防について
- ・ 患者さんへの情報提供・生活習慣指導を成功させるために

本日の講義の目標

「妊娠高血圧症候群を発症した女性の、将来の疾患リスクについて理解し、
産後ケア・インターコンセプションケアの観点から、
患者さんへ情報提供・生活習慣指導を実際に行えるようにする」

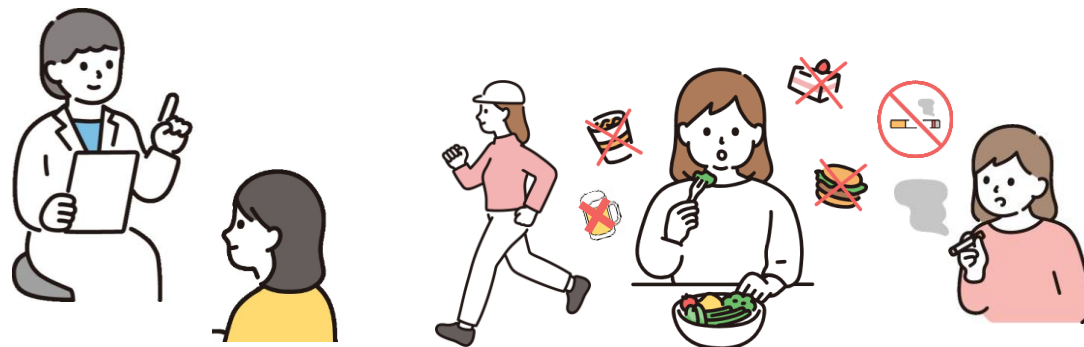
講義や動画を用いた学習



助産師 看護師



情報提供・生活習慣改善の指導の実践



本日の講義の目標

「え～、私にできるかな？」という声が聞こえてきそうですが・・・

「安心してください、ちゃんとできます」

安心して下さい



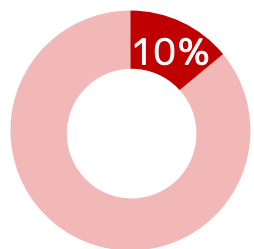
どうして？

- ・「患者さんへの指導」について、皆さんはすでに**プロ**
（育児をしたことがない方へ、日々様々な指導を行っている）
- ・助産師外来・母親教室などでも産前・産後の生活指導・育児指導をしている
- ・情報提供・生活指導はパンフレットを見ながらやればいい

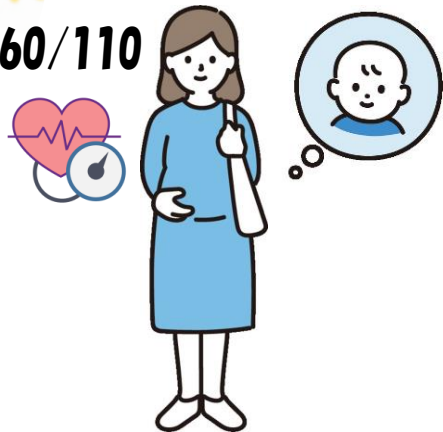
- [illegible]

妊娠高血圧症候群と将来の疾患リスクについて

妊娠高血圧症候群 (HDP)



160/110



出産後に血圧は
一時的に改善する
ものの・・・

次回妊娠時



中高年

妊娠高血圧症候群の再発
20~25%

高血圧
脳・心血管疾患

2型糖尿病



約2~4倍



インスリン治療
内服治療

約2倍

脳・心血管疾患：脳卒中（脳出血、脳梗塞）
心不全
冠動脈疾患（心筋梗塞）など

妊娠高血圧症候群と将来の疾患リスクについて

HDP既往女性はなぜ将来リスクが高くなるのでしょうか？

HDPのリスク因子

≡ 脳・心血管疾患のリスク因子

- ・ 高血圧の家族歴
- ・ 肥満
- ・ 高齢妊娠
- ・ 糖尿病・妊娠糖尿病
- ・ 腎疾患
- ・ 膠原病など



もともとリスクが
ある女性



HDPを
発症しやすい

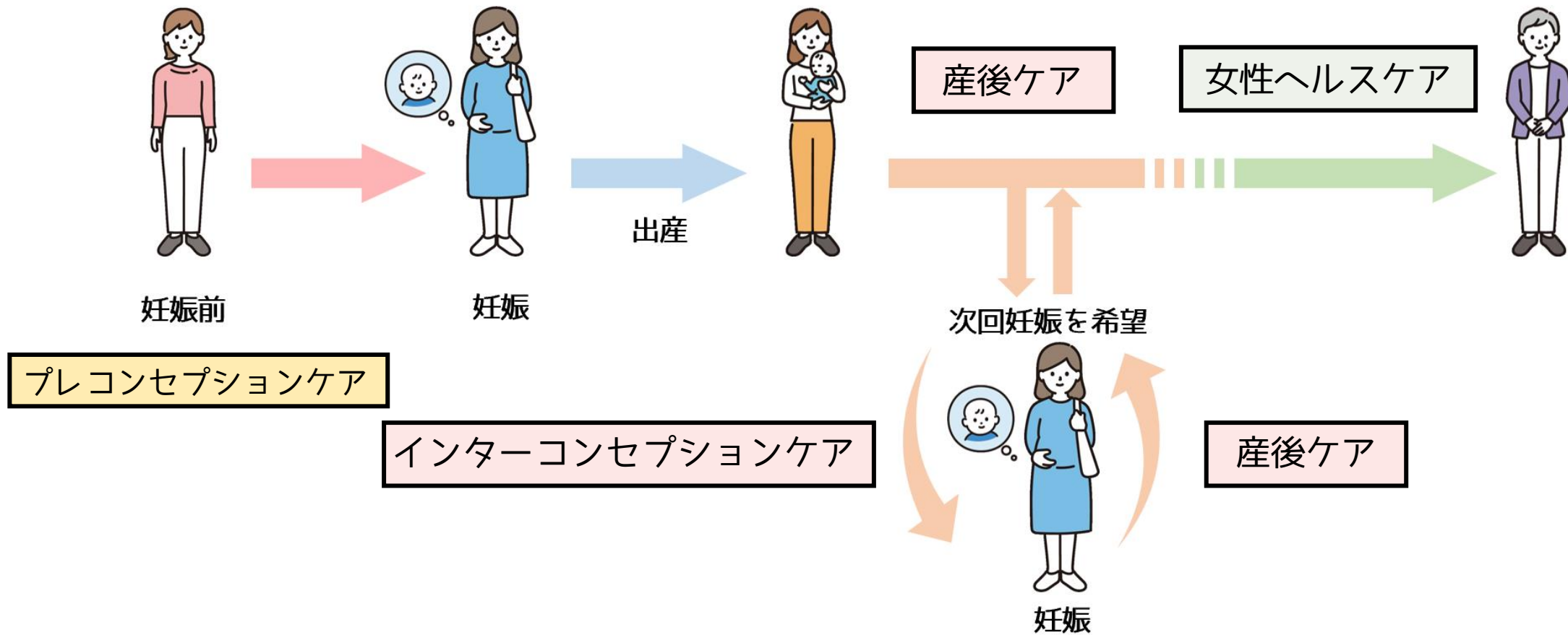


将来、心血管疾患
糖尿病を発症しやすい

本日の講義の内容

- ・ 妊娠高血圧症候群を発症した女性の将来の疾患リスクについて
- ・ **産後ケア・インターコンセプションケア**とは？
- ・ 将来的な疾患リスクの軽減のためにできることは？
- ・ 次回妊娠での妊娠高血圧症候群の再発予防について
- ・ 患者さんへの情報提供・生活指導を成功させるために

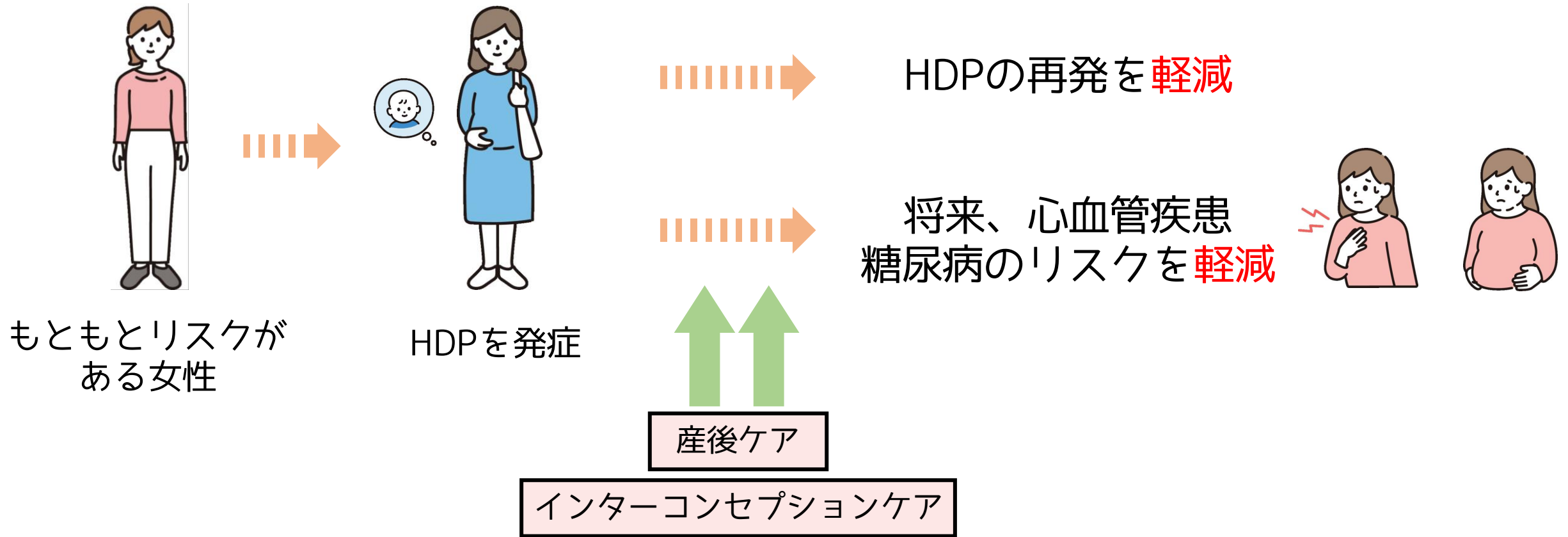
産後ケア・インターコンセプションケアとは？



プレコンセプションケア（**プレ**：前、**コンセプション**：受胎・妊娠）
→女性やカップルに将来の妊娠のための健康管理を提供すること

インターコンセプションケア（**インター**：間）
→次の妊娠に向けたケア

産後ケア・インターコンセプションケアの目的は？



産後ケア・インターコンセプションケア
≡ 健康的な生活習慣の維持のための取り組み

本日の講義の内容

- ・ 妊娠高血圧症候群を発症した女性の将来の疾患リスクについて
- ・ 産後ケア・インターコンセプションケアとは？
- ・ 将来的な**疾患リスクの軽減**のためにできることは？
- ・ 次回妊娠での妊娠高血圧症候群の再発予防について
- ・ 患者さんへの情報提供・生活指導を成功させるために



産後ケア・インターコンセプションケアの指導

患者さんへの情報提供・生活指導



患者さんへの情報提供
および生活習慣指導



患者さん用の
パンフレット

患者さんへの情報提供



定期健診の推奨



生活習慣の改善方法の説明

定期的な運動



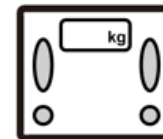
バランスのいい食事



禁煙



産後の体重管理



目標設定

母乳育児の継続



産後ケア・インターコンセプションケアの指導

情報提供したい内容

1. 妊娠高血圧症候群を発症した女性の将来の疾患リスクについて
2. 将来的な疾患リスクの軽減のためにできることは？
3. 次回妊娠での妊娠高血圧症候群の再発予防について

どこかで見た内容だな～？



具体的な生活習慣指導内容について

生活習慣の改善方法の説明

定期的な運動



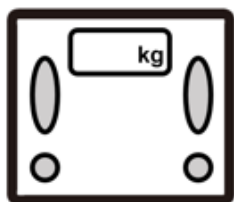
バランスのいい食事



禁煙



産後の体重管理



目標設定

母乳育児の継続



定期的な運動

- ・ 1日30分（週150分）を目標
- ・ 難しければ1日1000歩(約10分) 増やす

運動	
成人	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を 1日60分以上 (1日約8,000歩以上) (=週23メッツ・時以上)
	息が弾み汗をかく程度以上の (3メッツ以上の強度の) 運動を週60分以上 (=週 4メッツ・時以上) 【筋力トレーニングを週2～3日】

2023年厚生労働省の
「健康づくりのための身体活動・運動ガイド」

具体的な生活習慣指導内容について

バランスのいい食事

- ・ 外食を避ける
- ・ 塩分、脂質の多い食品を控える
- ・ 節酒（授乳中は禁酒）

禁煙

- ・ 禁煙の継続
- ・ 受動喫煙も避ける

産後の体重管理

- ・ まずは妊娠前まで
- ・ 可能なら標準体重BMI<25kg/m²

母乳育児の継続

母：がん（乳がん、卵巣がん）、
心臓病、糖尿病などのリスク軽減
産後すぐは体重が元に戻りやすい

子：感染症にかかりにくい
様々な発達の向上

具体的な生活習慣指導内容について（発展編）



プレコンセプションケア・チェックシート

～もっとすてきな自分に、そして未来の家族のために～

- | | |
|---|---|
| ☐ 適正体重をキープしよう。 | ☐ 危険ドラッグを使用しない。 |
| ☐ 禁煙する。受動喫煙を避ける。 | ☐ 有害な薬品を避ける。 |
| ☐ アルコールを控える。妊娠したら禁酒する。 | ☐ 生活習慣病をチェックしよう。
(血圧・糖尿病・検尿など) |
| ☐ バランスの良い食事をこころがける。 | ☐ がんのチェックをしよう。
(乳がん・子宮頸がんなど) |
| ☐ 食事とサプリメントから
葉酸を積極的に摂取しよう。 | ☐ HPVワクチンを接種したか確認しよう。 |
| ☐ 150分/週運動しよう。
こころもからだも活発に。 | ☐ かかりつけの婦人科医をつくろう。 |
| ☐ ストレスをためこまない。 | ☐ 持病と妊娠について知ろう。
(薬の内服についてなど) |
| ☐ 感染症から自分を守る。
(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など) | ☐ 家族の病気を知っておこう。 |
| ☐ ワクチン接種をしよう。
(風疹・インフルエンザなど) | ☐ 歯のケアをしよう。 |
| ☐ パートナーと一緒に健康管理をしよう。 | ☐ 計画：将来の妊娠・出産を
ライフプランとして考えてみよう。 |

女性用

男性用もご覧ください！

もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから始めて、
1つずつチェック項目を増やしていきましょう。



2023年12月改訂

国立成育医療研究センター
「プレコン・チェックシート」



妊娠前からはじめる 妊産婦のための食生活指針

～妊娠前から、健康なからだづくりを～

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育には、妊娠前からの
からだづくりが大切です。
依然として若い世代の「やせ」が多いことなどの課題を受けて、
10項目の指針が示されました。
ぜひ妊娠前からしっかりと食事をとることを意識しましょう。



- 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう
- 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- 「主菜」を組み合わせたんぱく質を十分に
- 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に
- 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- 無理なくからだを動かしましょう
- たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、
周囲のあたたかいサポートから

妊娠中・授乳中に気を付けたい具体的な内容は中巻をチェック！

厚生労働省「妊産婦のための食生活指針」

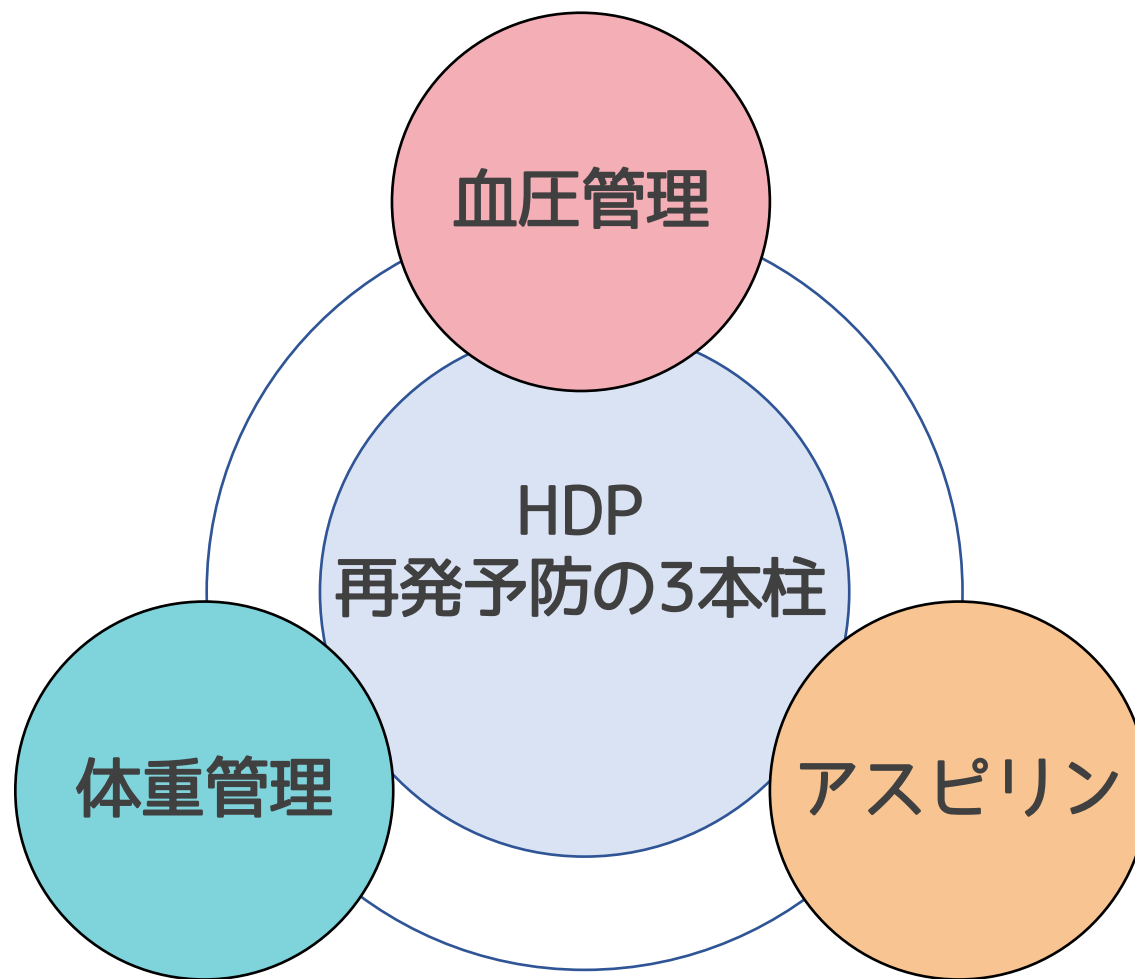


★講義資料に入っています★

- [illegible]

次回妊娠でのHDPの再発予防について

インターコンセプションケア



次回妊娠でHDPの再発予防について

血圧測定・管理（産後3か月以降）

- * 定期的に血圧を測定し、高めであれば内科で
原因検索（二次性高血圧）を勧める
- * 次回妊娠前までに血圧130mmHg未満になるように降圧薬を調整する

体重管理

- * もともと肥満・妊娠糖尿病の方が多いので体重管理は非常に重要
次回妊娠での再発率にかなり影響します！
- * 次回妊娠までに標準体重（BMI<25kg/m²）（難しければ妊娠前の体重）
に戻せるようにアドバイスする

次回妊娠でHDPの再発予防について

次回妊娠時にアスピリン内服

- ＊HDPを約5～6割減らすことができる
 - ・日本ではまだ保険適応されていないが、現在保険収載に向けての動きがある
- ＊現在日本では、HDPの中でも**妊娠高血圧腎症**の場合に内服が推奨されている
 - ・アスピリンが適応かどうかは医師に確認してパンフレットに記載してください

妊娠した場合には

次回妊娠時には、再発するリスクが高いため、妊娠した場合には、早めに医療機関に受診して血圧の管理が必要となります。もし妊娠前から降圧薬を内服している場合には、再発や早産となるリスクが高くなるため総合病院での妊娠管理が望ましいです。

また、次回妊娠時に妊娠高血圧症候群の再発を予防する手段として**妊娠12週～28週までバイアスピリン**を内服する方法があります。しかし、**妊娠高血圧症候群を発症したすべての方が対象というわけではなく**、妊娠高血圧腎症と言って、高血圧に加えて蛋白尿または臓器障害（肝機能異常、腎機能異常、血小板減少など）を認めるタイプの場合に適応になっています。なお、今回の妊娠経過からは、次回妊娠時のバイアスピリン内服の**（①適応です、②適応ではありません）**。

医師に確認して、アスピリンの「①適応です、②適応ではありません」のどちらかに○を付けて患者さんに渡してあげてください。



本日の講義の内容

- ・ 妊娠高血圧症候群を発症した女性の将来の疾患リスクについて
- ・ 産後ケア・インターコンセプションケアとは？
- ・ 将来的な疾患リスクの軽減のためにできることは？
- ・ 次回妊娠での妊娠高血圧症候群の再発予防について
- ・ 患者さんへの**情報提供・生活指導**を成功させるために

患者さんへの情報提供・生活指導を成功させるために

一番重要なのは・・・「始めてみること」



1. この講義動画（もう一度見直して）
2. 患者さんに説明するパンフレットを確認
3. 患者さんとの会話動画（約10分）
アニメーションで作成しました！



患者さんへの情報提供・生活指導を成功させるために



患者さんへの情報提供・生活指導を成功させるために

対象：出産経験のある女性

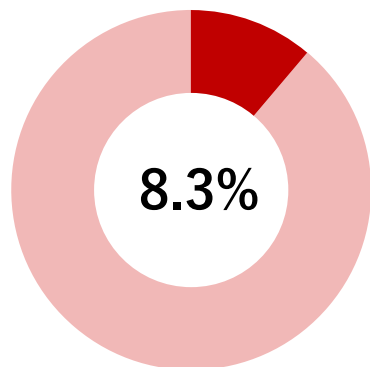
アンケート期間：2024年3月~5月

アンケート方法：Webアンケート

有効回答数：880名（そのうち妊娠高血圧症候群既往女性 73名）

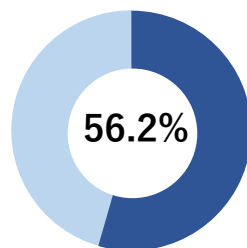


妊娠高血圧症候群既往

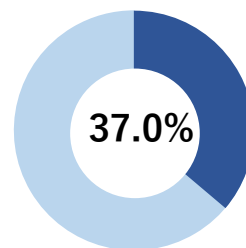


将来の疾患リスクや次回妊娠についての知識

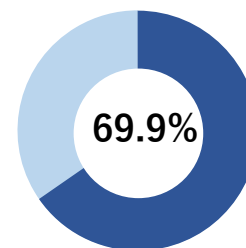
心血管障害



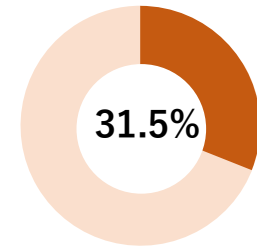
メタボリック
症候群



妊娠高血圧症候群
の再発



医療従事者から
情報提供を
受けたことがない



患者さんへの情報提供は十分にできていない

患者さんへの情報提供・生活指導を成功させるために

こんな質問がよく来ます

- ・ 誰が行うのがいいでしょうか？
→ 決まっていません。医師、看護師、助産師、誰でも構いません
- ・ いつ情報提供・生活指導したらいいでしょうか？
→ 退院前が効果的かもしれませんが（可能なら産後1か月健診でもリマインド）
- ・ どれくらいの時間をかけたらいいでしょうか？
→ 5～10分程度、お互いに負担にならない程度に
- ・ 患者さんからの質問などに困ったらどうしましょう？
→ 確認のための時間をもらい、先輩や医師に確認をしましょう
聞かれて分からなかったことをしっかり解決することが重要！
次に繋がります。

→ 専門のインターコンセプションケア外来を案内することも可能です



インターコンセプションケア外来を開設

名古屋大学 インターコンセプションケアに特化したカウンセリング外来を開設

対象となる疾患はHDP、早産、妊娠糖尿病

予約は地域連携および**患者さん本人**からの申し込みも可能



Google



インターコンセプションケア 名大



問い合わせ：名古屋大学医学部附属病院 産婦人科外来 052-741-2111（代表）

名古屋大学 産婦人科
インターコンセプションケア外来の開設のお知らせ

次回の妊娠に向けて
(インターコンセプションケア)
相談してみませんか？

インターコンセプションケアとは？

出産後から次回の妊娠（コンセプション）に向けた
健康増進への取組みを継続します。次回妊娠までの
健康増進、また妊娠された後の胎産管理についての
情報提供やアドバイスをいたします。

相談例

- ・前回妊娠高血圧症候群で早産になってしまいました。また再発しますか？
次回妊娠までに何かできることがありますか？
- ・前回妊娠24週で破水して早産になってしまいました。
次回妊娠時にどういふことに気を付けたいでしょうか？
- ・前回妊娠糖尿病でした。次回妊娠するまでの期間、生活習慣をどのように
変えていったらいいでしょうか？

【費用】 5000円（税別）
【時間】 1回30分以内（延長の場合は追加料金50分ごとに5000円）
【曜日】 月、火、水、木、金、土、日、祝日（完全予約制）
【場所】 産婦人科外来
【予約方法】 患者さん本人から予約可能です。
名古屋大学医学部附属病院のHP（下記QRコード）を参照し、
「インターコンセプションケア外来申込書」を病診連携受付宛に
FAXあるいは郵送でお送りください。
【申込み先】 FAX：052-744-2803
郵送：〒466-8560 名古屋大学医学部附属病院 病診連携受付



Google

インターコンセプションケア 名大

問い合わせ：名古屋大学医学部附属病院 産婦人科外来 052-741-2111（代表）



「妊娠高血圧ヘルスケアプロバイダー」取得しませんか？

この動画だけだとちょっと物足りない方へ
ちょっと興味が出てきた・・・、もっと継続的に学びたい方へ



日本妊娠高血圧学会では2023年度より
妊娠高血圧ヘルスケアプロバイダー制度を開始します



本制度は、妊娠高血圧症候群に関する知識に習熟し、妊娠前、妊娠中および出産後にチーム医療による専門的なケアを実施することで女性の健康維持に貢献する人材の養成を目的としたものです。

対象者は看護師、助産師、薬剤師、心理士、栄養士、保健師を含むすべての医療者で、所定の講習を受講することで妊娠高血圧ヘルスケアプロバイダーと認定されます。本資格は医師も取得可能であり、専門診療科は問いません。

本学術集会では認定申請に必要な講習を受講できます。

〈会期〉 2023年 9月 29日(金)～30日(土)

〈会場〉 昭和大学上野記念館

〈会長〉 関沢 明彦 (昭和大学医学部産婦人科学講座 教授)

WEB <http://jsahp43.umin.jp/>

運営事務局 株式会社MAコンベンションコンサルティング
〒102-0083 東京都千代田区麹町4-7 麹町パークサイドビル402
TEL : 03-5275-1191 E-mail : jsahp43@mac.jp

「妊娠高血圧ヘルスケアプロバイダー認定制度」

2023年の日本妊娠高血圧学会では
約200名以上の助産師、看護師、栄養士、内科医が
参加されました。毎年学会で取得可能です。



Take home message

「妊娠高血圧症候群を発症した女性の、将来の疾患リスクについて**理解し**、
産後ケア・インターコンセプションケアの観点から、
患者さんへ情報提供・生活習慣指導を**実際に行える**ようにする」

産後ケア・インターコンセプションケアを
実践してみましょう

皆さんの取り組みが、将来の女性の健康につながります



ご質問やご要望はこちらに



名古屋大学 産婦人科 牛田貴文

E-mail: u-taka23@med.nagoya-u.ac.jp