

研究ノート

高校生に向けてのプレコンセプションケア 実践とその評価



古川 洋子, 板谷 裕美, 藤平麻理子, 濱野 裕華
滋賀県立大学人間看護学部

要旨 本研究は、高校生へ「プレコンセプションケア」に関する講義実践とその評価を行うことを目的とする。高校3年生を対象に講義を行い、質問紙を用いた前後比較からの縦断的量的研究と自由記載を分析する質的記述研究である。342名を対象に、講義受講前後の比較において、1) 将来の育児を約7割が希望し、子ども数は半数が2名と回答した。育児希望年齢は、25歳から30歳に第1子を30歳から35歳に生み終わることを希望していた。2) 健康に関する質問項目の受講前後の正答率は、11項目中の6項目は10ポイント以上の上昇がみられた。3) 講義終了後は、プレコンセプションケアの学び、勉強や将来のキャリア等に関するライフプランについて考えられたと8割以上が回答した。実施後、「自分自身の健康について、今からできることや改善できること」の自由記載内容は、335コード、13カテゴリに分けられ、【食事にまつわる改善点】【運動にまつわる改善点】が多くを占めた。講義終了後の自由記載内容は、168コード、22のカテゴリに分類でき、【受胎前からの心身の健康のあり方】【健康に向けての生活改善】【今後のリプロダクティブプラン】【ワクチンで予防できる病気】などであった。高校生へのプレコンセプションケアの実践とその評価を行った結果、以下のことが明らかとなった。1. 講義を受講した高校生は、約7割が子どもをもつことを希望していた。2. 講義終了後は、健康への改善点を認識していた。3. 自分自身の健康のあり方について、食生活の見直しや適度な運動・睡眠時間の確保など生活習慣を見直す必要性を認識するなど、具体的な行動や改善点を見いだしていた。助産師が高校生に向けてプレコンセプションケアを行っていく必要性について、臨床的意義を得たとはいえ、青少年や将来の子どもたちの長期的な健康増進に寄与することが、妊娠を包括した大切なケアの一端であることが示唆された。

キーワード プレコンセプションケア, 高校生, 助産師

I. 背景

国立成育医療研究センターは、プレコンセプションケア (preconception care) とは、「将来の妊娠を考えながら、女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合うこと」としている。この概念は、米国疾病管理予防センター (Centers for Disease Control and Prevention; CDC, 2006) や世界保健機構 (World Health Organization; WHO, 2013) から提唱されている。コンセプション (conception) とは、「受胎、新しい命をさずかること」とされているが、本来受胎することは、だれからも強調されるものではなく、最終的には本人の意思決定が最優先されるものである。人間は、生きていくうえで受胎に関する決定をする・しないにかかわらず、性別にかかわらず、自分自身の健康をより促進するための正しい知識をもつ権利を有する。将来に向けて、リプロダクティブケアを含めたライフプランが決定できるよう、妊孕性に関わる知識の

提供や健康的な生活習慣の維持増進に向けた支援が必要となる。

日本の現状をみると、平均初婚年齢や平均初産年齢は年々上昇し続けている。不妊の検査や治療を受けたことがある。もしくは、現在受けている夫婦は全体で18.2%、子どものいない夫婦では28.2%を占め、不妊を心配した、あるいは、現在心配している夫婦の割合は

Pre-conception care practice and evaluation for high school students

Yoko Furukawa, Yumi Itaya, Mariko Fujihira, Yuka Hamano

School of Human Nursing, The University of Shiga Prefecture

2020年9月30日受付, 2021年1月15日受理

連絡先: 古川 洋子

滋賀県立大学人間看護学部

住 所: 彦根市八坂町2500

e-mail: furukawa@nurse.usp.ac.jp

35.0%と報告されている(国立社会保障・人口問題研究所「2015年社会保障・人口問題基本調査」による)。日本の母子保健における国民運動である「健やか親子21」最終評価報告において、「全出生数中の低出生体重児の割合」の指標評価の悪化が指摘され、引き続き「健やか親子21」(第2次)の改善指標として挙げられている。また、平成30年度厚生労働省の国民健康栄養調査において体格指数(Body Mass Index)をみると、20代女性の「痩せ」の割合は、19.8%を占めている。「痩せ」女性は、妊娠時の切迫流産のリスクや貧血、低出生体重児分娩のリスクが高いことが指摘されている(産婦人科診療ガイドライン, 2020)。

近年、高校生への性教育には、助産師が出向して行われるようになったところも見受けられる。しかし、プレコンセプションケアの定義も2019年に提案(荒田, 2020)されたばかりであり、高校生へのプレコンセプション支援については緒についたばかりである。そこで我々は、高校生を対象とした支援講座の提供が日頃の生活習慣を意識することにつながり、自らの健康を顧みるよい機会となりうるプレコンセプションケアにつながると考えた。

そこで今回、我々は次世代を担う10代の高校生を対象としたプレコンセプションヘルスケア体制を構築するために高等学校の家庭科教諭と連携し、プレコンセプションの視点を踏まえたライフプランのなかで生活習慣を意識し、栄養、運動、ストレス、体重管理、予防接種、そしてリプロダクティブライフプランを含めた健康支援を行うことを目的に支援講座を開催した。

プレコンセプションケアとしての高校生の健康促進ニーズの充足に向けて、実践結果をもとに高校生が抱えている問題や課題を抽出し、高校生から大学生、そして社会人へと持続可能な健康支援につなげる必要がある。そこで、高校生を対象に行ったプレコンセプションケア実践とその評価から今後の支援のあり方を検討する。

II. 目的

本研究は、次世代を担う高校生へ「プレコンセプションケア」実践を展開し、「プレコンセプションケア」の評価から支援の構築につなげることが目的である。

III. 研究方法

1. 研究デザイン

質問紙を用いた講義前後の評価を基に、縦断的量的研

究と自由記載を分析する質的記述研究である。

2. 研究対象者

A県内B高校の3年生を対象に調査を行った。

3. データ収集方法

1) 収集期間

質問紙の配布と調査は、2019年12月11日から12月20日の期間で行った。

2) 調査方法

対象者のリクルートは本調査に協力の得られたB高校在学の3年生とした。家庭科の最終コマ(1単元50分)のなかで、「プレコンセプションヘルス 今からできる健康管理」と題した講義を33～50名のクラスごとに助産師が展開した。なお、対象者である高校生のレディネスを事前に確認し、講義の位置づけや講義内容および調査内容については、科目担当者である家庭科教諭とともに事前調整を行った。

全14クラスの342名を対象に家庭科担当教諭から調査の説明を行い、講義の前週の家庭科の授業時に配布してもらい、講義後の質問用紙は講義終了後に講義を担当した助産師が配布し、記載を依頼した。

4. 測定方法

1) 受講前後の調査

講義を行った助産師は4名であり、2名1組で1クラスを担当した。事前に講義内容を高校の教員と担当助産師で共有し、同じ資料を用いて行った。講義前後に独自の質問紙を用い、「ライフプランについて」「健康への知識」「現在の健康に関するリスク」「健康行動」について回答を得た。「ライフプラン」については、挙児希望の有無とその年齢についてであった。プレコンセプションケアに関する知識については、健康に関する事実や根拠のない説である11項目に対し、「正しい」を○、「間違い」を×として回答を得た。正しいは1点、その他は0点として合計点を算出し、正解率について前後比較を行った。調査用紙は前後同一内容のものを用いた。

2) 講義終了後の振り返り調査

講義終了後の振り返りについては、「ライフプランについて」「健康について」「その他の健康について」「自分自身の健康について、今からできることや改善できること」の有無を問い、今後に改善できること、講義終了後の気になった点について自由記載として回答を求めた。

5. データの分析方法

講義前後の質問形式の調査結果および講義終了後の振り返り調査項目については、単純集計を行った。講義終了後の振り返り記載項目である自由記載内容は、キーワードを基に内容分析し、カテゴリ分類を行った。

6. 倫理的配慮

本研究は、滋賀県立大学看護学系研究倫理専門委員会

にて承認（承認番号第 739 号）を受けて実施した。対象の高校については事前に説明を行い、実施や調査に関する承認を得た。研究協力は自由意志であること、辞退による不利益を受けないこと、プライバシーの保護、研究結果の公表について口頭で施設責任者に説明した。高校生という未成年の研究対象者であるが、講義時間内に行うことを踏まえ、講義責任者とともに行うこととし、在籍校への実施内容の説明と同意を丁寧に行い了承を得た。講義前後に用いる調査用紙はすべて無記名であり、提出をもって同意を得られることとした。

IV. 結果

1. 対象の属性

参加同意の得られた B 高校 3 年生は、14 クラス 342 人であった。当日の欠席者は見られなかった。

2. 講義受講前後の比較について

1) 将来に子どもをもちたい希望と年齢（図 1, 2）

将来子どもを希望しているものは、講義前は 247 人（72%）、講義後は 234 人（69%）であった。希望しないとしたものは、講義前は 29 人（9%）、講義後は 27 人（8%）であった。

将来希望する子どもの数は、講義前が [1 人] 1 人（0.3%）、[2 人] 175 人（51%）、[3 人] 53 人（15.5%）、[4 人] 4 人（1.1%）、[5 人以上] 2 人（0.6%）、わからない 94 人（27.5%）、無回答 1 人（0.3%）であった。講義後は、[1 人] 13 人（3.8%）、[2 人] 170 人（50%）、[3 人] 46 人（13.5%）、[4 人] 2 人（0.9%）、[5 人以上] 2 人（1.5%）、わからない 101 人（29.7%）、無回答 7 人（2.1%）であった。

将来に初めて子どもをもちたいとする年齢は、講義前が 20～24 歳まで 28 人（1.5%）、25～29 歳 157 人（45.9%）、30～34 歳 28 人（8.2%）、35 歳 1 人（0.3%）、わからない 95 人（27.8%）、無回答 3 人（0.9%）であった。講義後は、20～24 歳まで 34 人（10%）、25～29 歳 170 人

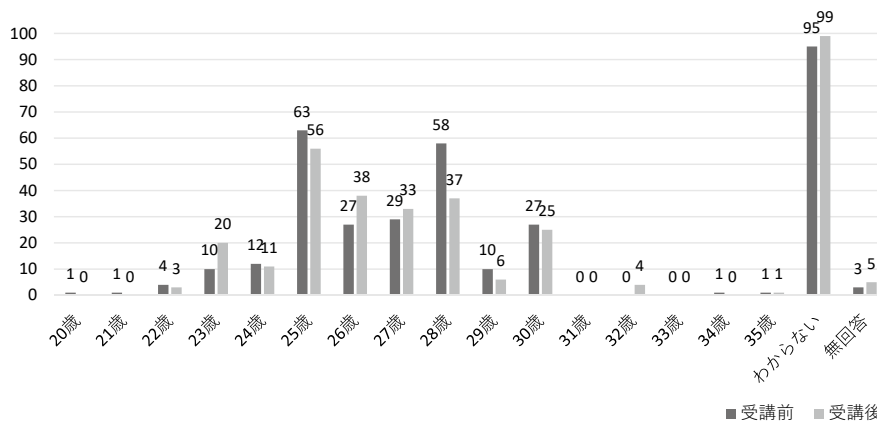


図 1 最初の子どもの希望する年齢 (人)

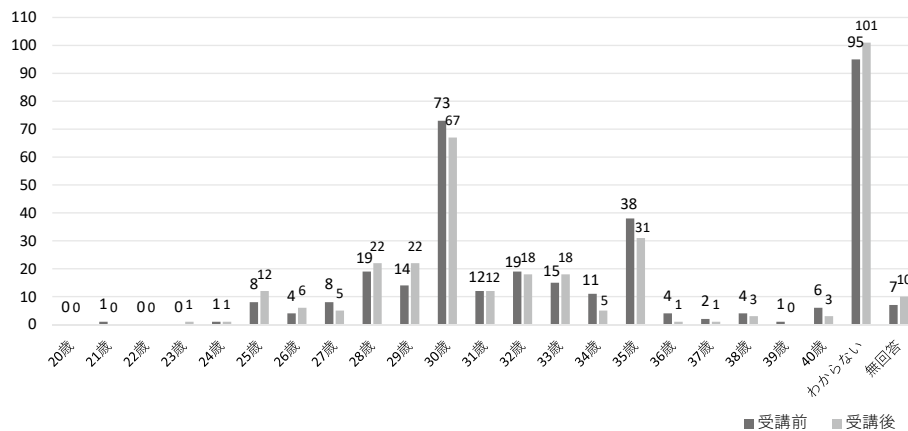


図 2 最後の子どもの希望する年齢 (人)

(50%), 30～34歳29人(8.5%), 35歳1人(0.3%), わからない99人(29.1%), 無回答3人(0.9%)であった。

将来に最後の子どもをもちたい年齢については、講義前が20～24歳まで2人(0.6%), 25～29歳53人(15.5%), 30～34歳130人(38.0%), 35～39歳49人(14.3%), 40歳6人(1.8%), わからない95人(27.8%), 無回答7人(2.0%)であった。講義後では、20～24歳まで2人(0.6%), 25～29歳67人(19.7%), 30～34歳120人(35.3%), 35～39歳36人(10.6%), 40歳3人(0.9%), わからない101人(29.7%), 無回答10人(2.9%)であった。

2) 健康に関する質問項目点数からみた正答率の前後比較
健康に関する事実や根拠のない説である11項目に対し、「正しい」を○、「間違い」を×として回答を得た。正しいは1点、その他は0点として合計点を算出し、正答率について前後比較を行った(図3)。

受講前の項目合計の平均点は11点満点中8.7点(中央値9)、講義後は10.0点(中央値10)であった。

受講前後の11項目について、前後比較で10ポイント以上の上昇がみられた項目は、「男性も女性も痩せているほうが健康的である(65%→93%)」「妊婦の痩せは、将来生まれてくる赤ちゃんの健康に影響を及ぼす(88%→97%)」「妊娠中に葉酸の摂取が不足すると胎児に影響がでることがある(86→96%)」「1週間のうち150分程度の運動では健康維持に不十分である(58→90%)」「将来に子どもをもつかもたないかを高校生のうちから

考えるのは早すぎる(79→90%)」「将来の妊娠に備えて健康の備えをすることをプレコンセプションケアという(76→96%)」の6項目であった(表1)。

3. 講義終了後の自己評価

1) 講義内容に関する自己評価(図4)

講義内容に盛り込んだ10項目について、受講後に認知度の自己評価を「思う」から「思わない」までの4段階で行った。各項目結果について、「思う」と回答したものが多い順に述べる。

「予防接種と感染症予防について知ることができた」について、「そう思う」233人(68.1%), 「少しそう思う」86人(25.1%)と、両方で93%以上の者が「思う」と回答した。「バランスよい栄養摂取の必要性について知ることができた」について、「そう思う」240人(70.2%), 「少しそう思う」76人(22.2%)と、両方で92%以上が「思う」と回答した。「BMIについて知ることができた」について、「そう思う」203人(59.6%), 「少しそう思う」102人(29.8%)と、両方で約90%が「思う」と回答した。「葉酸摂取と二分脊脊椎の関連について知ることができた」について、「そう思う」208人(60.8%), 「少しそう思う」95人(27.8%)と、両方で約89%が「思う」と回答した。「プレコンセプションヘルスについて考えることができた」について、「そう思う」173人(50.6%), 「少しそう思う」127人(37.1%)と、両方で約88%が「思う」と回答した。「こころのセルフケア方法について知ることができた」につ

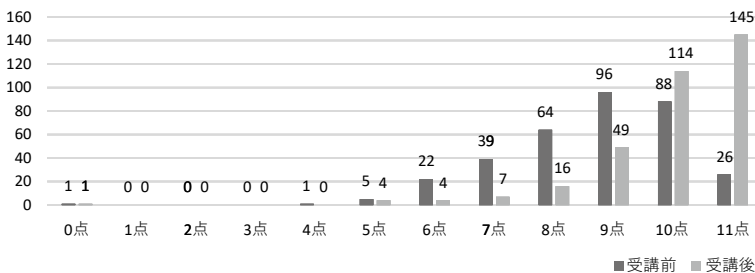


図3 受講前後の得点別人数 (受講前 n=342、受講後 n=340)

表1 受講前後の正答率の前後比較

質問項目	正答率 (%)	
	講義前 (n=342)	講義後 (n=340)
1 男性も女性も痩せている方が健康的である	65	93
2 男性も女性も太っている方が健康的である	86	88
3 妊婦のやせは将来生まれてくる赤ちゃんの健康に影響する	88	97
4 心に抱えたストレスは体の不調に影響する	98	98
5 妊娠する前の食生活は妊娠後の妊婦の健康にほとんど影響しない	91	92
6 妊娠中に葉酸の摂取が不足すると胎児に影響が出ることがある	86	96
7 1週間のうち150分程度の運動では健康維持に不十分である	58	90
8 はしかや風疹の予防注射は男女とも2回接種が必要である	80	86
9 女性の妊娠する力が低下し始める年齢は30歳ごろである	64	72
10 将来子どもを持つか持たないかを高校生のうちから考えるのは早すぎる	79	90
11 将来の妊娠に備えて健康への備えをすることをプレコンセプションケアという	76	96

いて、「そう思う」168人(49.1%), 「少しそう思う」129人(37.7%)と、両方で約87%が「思う」と回答した。「リプロダクティブライフプランについて考えることができた」について、「そう思う」169人(49.4%), 「少しそう思う」127人(37.1%)と、両方で86%以上が「思う」と回答した。「将来の仕事やキャリアについて考えることができた」ことについて、「そう思う」169人(49.4%), 「少しそう思う」123人(36%)と、両方で85%以上が「思う」と回答した。「自分のストレスについて考えることができた」について、「そう思う」158人(46.2%), 「少しそう思う」132人(38.6%)と、両方で85%が「思う」と回答した。「健康についてもっと学びたい」について、「そう思う」166人(48.5%), 「少しそう思う」122人(35.7%)と、両方で約85%が「思う」と回答した。すべての項目に対して、85%以上の者が、「思う」と回答していた。

2) 自分自身の健康について、今からできることや改善できることについて
実施後アンケートで、「自分自身の健康

について、今からできることや改善できることはありましたか?」の問いに対して、「はい」と答えた受講者 298 名、「いいえ」35 名、「無回答」9 名であった。298 名のうち 273 名が自由記述していた改善点の内容を分析した結果、335 コードが出現し、13 カテゴリに分類できた (表 2)。

改善点について、最も出現頻度が高かったのは〈朝食を食べる〉などといった〈食生活の見直し〉や〈栄養バランスを考えた食事〉をとる、〈間食を控える〉などの【食事まつわる改善点】であった。次いで高かったのは、〈運動をする〉、〈運動量を増やす〉〈適度な運動を毎日する〉などといった【運動まつわる改善点】であった。その他、〈生活習慣の見直し〉や〈睡眠時間の確保〉〈ストレスをため込まない〉といった内容が続いた。日常生活の改善として、食事や運動といった改善点を認識している結果となった。

4. 講義終了後の自由記載内容からみる高校生の思い

講義終了後に生徒たちが気になった点や新たな発見についての自由記載内容について調査した。実施後アンケートの最後に、「本日の講義で、とくに気になった点や新たな発見などについて自由にお聞かせください」と自由記載の質問をした結果、138 名 (40.4%) の回答がみられた。その内容を分析した結果、168 のコードが出現し 22 のカテゴリに分類できた (表 3)。

【受胎前からの心身の健康のあり方】がコード数 51 と最も多く、次いで【健康に向けての生活改善】がコード数 44, 【今後のリプロダクティブプラン】がコード数 19, 【ワクチンで予防できる病気】がコード数 16, 【健康に関する質問】が 17 という結果であった。

【受胎前からの健康のあり方】に関する自由記載では、「男性の健康も女性の妊娠に影響することを初めて知った」や「妊娠前の健康が妊娠してからの健康を左右することを知った」「受胎と葉酸との関係、何を食べればよいかなど知ることができた」など、妊娠前から心身の健康を意識することについて具体的な学びの記述があった。また、【健康に向けての生活改善】のなかには、「不適切な BMI のリスクや自分の BMI を意識すること」「食事のバランスについて気を付けたい」など、日々の生活から可能な改善点を記述していた。

【健康に関する質問】では、「月経 (生理) に関すること」が 11 件あり、他にも講義に関する質問が寄せられた。

表2 健康について今からできる改善点

カテゴリ	コード数
1 食事にまつわる改善点	148
2 運動にまつわる改善点	100
3 生活習慣にまつわる改善点	24
4 睡眠にまつわる改善点	14
5 酢地レスにまつわる改善点	10
6 知識や意識、勉強にまつわる改善点	10
7 体重にまつわる改善点	8
8 歯の健康に関する改善点	5
9 葉酸摂取にまつわる改善点	4
10 ワクチン接種にまつわる改善点	4
11 病院や薬にまつわる改善点	4
12 衛生にまつわる改善点	2
13 その他	2
合計	335



図 4 受講後の自己評価 (n=342)

V. 考 察

1. 高校生が認識するプレコンセプションヘルス

本研究では、高校生に向けて行ったプレコンセプションケア支援講義について、講義前後の実態から今後のあり方を検討することを目的に調査を行った。

学校において性教育担当者として助産師らの専門職が出向し、実施するようになってきた（古川ら，2010；松田ら，2010；岡本ら，2008；岡本ら，2010；上野ら，2011）。従来の性教育内容は、「いのちの大切さ」を基本とし、予期しない妊娠や性感染症の予防、性被害の防止など、性に関する社会問題を前提として進められてきた。しかし、妊娠を望まない、妊娠するかしないかは別としたそれ以前の健康管理についての情報発信は非常に少ないことが指摘されている（甲賀，2020）。さらに、高校生を対象とし、将来の受胎を視野に入れた健康教育であるプレコンセプションケアに関する研究はまだまだ少ない（名草，2019）。

い（名草，2019）。

国立育成医療研究センターによると、プレコンセプションケアは「妊娠前の適切な時期に知識や情報を女性やカップルを対象に提供し、将来の妊娠のためのヘルスケアを行うこと」としている（荒田，2020）。また、荒田はプレコンセプションケアの必要性について、「望まない妊娠」や「ドメスティックバイオレンス」「高齢妊娠化による不妊治療の増加」「女子への月経にまつわる健康問題のQOLの低さ」など、日本独特の問題点を挙げている（荒田，2020）。本調査結果では、将来、子どもをもちたいと約70%の高校生が認識していた。また、将来希望する子どもの数は、平均2.2人であった。2015年に実施された「第15回出生動向基本調査」による「未婚者の希望子ども数」をみると、平均人数は、女性2.02人、男性1.91人であった。25歳未満のデータでは、女性2.08人、男性1.95人であり、本研究の高校生の希望する子ども数の平均値のほうが若干多いといえる。対象の学校が位置する都道府県の平均出生率は全国のうち上位を占めることから、平均子ども数の上昇に至ったのではないかと推測できる。また、受講高校生が子どもを希望する年齢は25歳から30歳にかけて最も多く、30歳から35歳にかけて産み終えたいという傾向にあった。結果から、出産年齢の平均も全国平均より0.2歳程度若いことを踏まえ、地域性を鑑み早い時期に挙児を希望するという結果に至ったと推測できる。平成30年度版「少子化社会対策白書」によると、男女の平均初婚年齢と第1子出産の平均年齢は年々上昇傾向にある。2016（平成28）年の男女の初婚年齢をみると、男性は31.1歳、女性は29.4歳となっている。1985（昭和60）年から比較すると、男性は2.9歳、女性は3.9歳の上昇である。また、2016（平成28）年の女性の出産年齢の平均は、第1子30.7歳、第2子32.6歳、第3子33.6歳となっていた。第1子の出産年齢は、1985（昭和60）年からみると4歳上昇しており、今回受講した高校生の認識は、実際のデータより若干早い時期に子どもを希望する認識をもっているといえる。

表3 講義終了後の自由記載からみる高校生の思い

カテゴリー	主なコード	数
受胎前からの心身の健康のあり方	男性の健康も女性の妊娠に影響することを新しく知った	13
	妊娠前の健康が妊娠してからの健康を左右するということを知った	11
	受胎と葉酸との関係、何を食べればよいのかなど知ることができた	11
	高齢出産や出産のタイムリミットについて考えた	8
	将来の妊娠などに向けて高校生から考えないといけないことがわかった	4
	将来の結婚について考えたい	2
	妊娠のことを考えるのは結婚してからだと思っていた	1
健康に向けての生活改善	子どもを持つか持たないかに関わらず考えていかなければならないこと	1
	不適切なBMIのリスクや自分のBMIを意識するということ	8
	食事のバランスについて考えたい	7
	運動を意識した生活を考えた	7
	あらためて生活を見直そうと思う	5
	歯のケアは健康につながるので注意しようと思った	4
	こころのケアは健康につながる	3
	何気ない行動で人生が変わること	3
	ストレスの緩和法をやってみようと思う	2
	健康と将来を考えてみる	2
食事と運動のバランスを意識したい	2	
今後のリプロダクティブプラン	食事を考えて貧血を直したい	1
	パートナーとともに互いに考えていくということ	6
	高校生の今からリプロについて考えること	4
	女性のみならず男性も健康に気を付けていくということ	3
	子どもを持つか持たないかで左右されることではない	2
ワクチンで予防できる病気	子どもを持つことや家族を持つことを考えた	2
	月経について改めて知ることができた	1
	かかりつけ医を考えてみようと思った	1
	予防接種やワクチンの大切さがわかった	6
健康に関する質問	はじめて予防接種の意味がわかった	6
	予防接種と妊娠中のことを関連することができた	4
	月経（生理）に関すること	11
	家族の健康に関すること	1
	体重管理について	1
講義からの学びその他	ワクチン接種について	1
	睡眠に関すること	2
	出産に関すること	1
	いろいろなこと知れた	13
	その他	12
	全コード数	172

対象の学校が位置する都道府県の平均出生率は全国のうち上位を占めることから、平均子ども数の上昇に至ったのではないかと推測できる。また、受講高校生が子どもを希望する年齢は25歳から30歳にかけて最も多く、30歳から35歳にかけて産み終えたいという傾向にあった。結果から、出産年齢の平均も全国平均より0.2歳程度若いことを踏まえ、地域性を鑑み早い時期に挙児を希望するという結果に至ったと推測できる。平成30年度版「少子化社会対策白書」によると、男女の平均初婚年齢と第1子出産の平均年齢は年々上昇傾向にある。2016（平成28）年の男女の初婚年齢をみると、男性は31.1歳、女性は29.4歳となっている。1985（昭和60）年から比較すると、男性は2.9歳、女性は3.9歳の上昇である。また、2016（平成28）年の女性の出産年齢の平均は、第1子30.7歳、第2子32.6歳、第3子33.6歳となっていた。第1子の出産年齢は、1985（昭和60）年からみると4歳上昇しており、今回受講した高校生の認識は、実際のデータより若干早い時期に子どもを希望する認識をもっているといえる。

2. 高校生へのプレコンセプションケア教育に向けて

「男性も女性も痩せているほうが健康的である（正解反転）」の回答について、講義前では痩せに関する不健康の認識をもっていた者が65%であったが、講義後では93%と正答率が上昇していた。逆に、「男

性も女性も太っているほうが健康的である（正解反転）」の回答では、講義前は86%、講義後は88%とあまり上昇は見られなかった。

厚生労働省の「平成30年国民健康・栄養調査」報告によると、日本の15歳から19歳の痩せ（BMI18.5未満）の者の割合は、男子24.1%、女子30.1%であり、とくに女子の痩せ率が高い結果であった。「健康日本21（第二次）」では、若年女性の痩せが骨量減少や低出生体重児の出産リスクと関連のあることを指摘している。

さらに体格について、功刀（2020）によるとうつ病は標準体格の人が少なく、肥満（BMI \geq 30）ないし痩せ（BMI $<$ 18.5）の人が多くを示唆している。高校生への体格に関する説明においては、「痩せすぎ」と同様「太りすぎ」への健康問題も強調していく必要がある。また日本では、女性のなかでもとくに若い女性の朝食摂取率が低いことや鉄欠乏性貧血者の割合が多いことを指摘し、鉄欠乏性貧血はうつ病やストレス症状のリスクと関連する（功刀，2020）と述べている。体格や栄養と心身の健康との間に重要な関連性があることを示唆している。上記の先行研究から、鉄欠乏性貧血はうつ病との関連が証明されているため、高校生の時から「栄養と健康」を意識することは受胎前の健康状態につながり、さらには受胎後の健康、ひいては胎児への影響に関連することを伝えていく必要があるといえる。よって、高校生よりプレコンセプションケアに関する支援をしていく重要性が示唆される。

プレコンセプションケアに関する講義を受けたことによって、高校生が将来について考える機会をもつことや心身の健康や食事を見直す機会になっていること、生活習慣の改善に向けての具体的な方法を学ぶ機会となっていたことが明らかになった。また自分の健康について、もっと学びたいと85%以上の高校生が回答しており、健康に関する意識向上につながったものと推察される。しかし、「はしかや風疹の予防注射は男女とも2回の接種が必要である」の回答に対し、講義前は80%、講義後は86%とあまり正答率が伸びていない。これは、高校生の予防接種についての自己評価は高いものの、感染症と予防接種との関連が十分でなかったことが考えられる。毎年接種するインフルエンザワクチンと違い、小児感染症に関する接種時期は乳幼児期ということもあり、自分のこととして実感しづらいことが結果に表れたのではないかと考えられた。今までの接種記録や抗体価を確認することなどに、具体的な方法の提示が必要である。それ以外の自分自身の健康については前向きに認識しており、具体的な改善点を回答していた。「朝食を食べる」ことを意識することや「運動をする」「生活習慣の見直し」などについてはすべて健康改善に向かう視点である。講義終了後の自由記載においては、新たな発見について「受

胎前からの健康」と多くの者が回答した。講義を行っていくことは、高校生からの健康促進のみならず、周産期に問題視されている「妊婦の痩せ」や「周産期に関連したうつの予防」を改善する一助になると考える。CDCやWHOが提唱するように、母体の健康が保たれていることによって、母体死亡や新生児死亡、早産や低出生体重児の出生リスクなどが改善される。妊娠する、しないにかかわらず、日頃から自らの健康を意識した行動をとることを意識することの重要性について伝えていく必要がある（荒田，2016）。健康に関する正しい知識や健康を意識できる生活のあり方を伝えていく健康介入は、将来のライフデザインに関与するという、プレコンセプションの本来の目的を達成することにつながると思われる。

講義終了後の自由記載に関するカテゴリーでは、【健康に関する質問】のなかで、「月経（生理）に関すること」の記述を11件認めた。日本の月経教育は、初潮教育を中心に行われ、その後の女性の月経にまつわる健康に関するQOLの低下や健康被害への問題が生じている（荒田，2020）。佐々木らは、女子大学生への研究から月経に関する知識不足と月経随伴症状への適切な対処がなされていないことを指摘している（佐々木ら，2005）。初経教育以降、月経随伴症状等への対処行動に関する教育の機会としてプレコンセプションケア教育を行っていくことは、女性の健康へのQOLを高める一助になるといえる。助産師は、すべての女性をはじめ、青少年や将来の子どもたちの長期的な健康増進に寄与する立場にある。心身の健康がライフプランに直結していることを伝え、妊娠の計画の有無にかかわらず、妊娠を包括した大切なケアの一端を担う専門職として、高校教諭との連携のもと、高校生に向けてのプレコンセプションケアを継続して行っていく必要がある。

VI. 研究の限界と今後の課題

調査対象施設が1施設に限られていたため、施設の特性によるデータの偏りが生じた可能性が考えられる。本研究において、講義前後の認識度の違いは明らかになったが、講義後の調査については講義直後に行ったため、プレコンセプションケアが高校生に対しどの程度の影響を与えたかについてはまでは明らかにできなかった。今後は講義直後だけではなく、講義後一定期間をあけて習得状況の調査を行うことによりプレコンセプションケアの講義内容の評価ができる。そのことで、プレコンセプションケアの講義が、高校生の生活に長期的に与える影響を明らかにすることができると考える。さらに、健康へのQOLを高める支援や受胎を視野に入れた高校生に向け

でのプレコンセプションケアとして、生涯を通じた健康への情報提供を行っていく必要がある。

Ⅶ. 結 論

今回、高校生へのプレコンセプションケア支援に向けて、高等学校教諭と助産師が連携して行うプレコンセプションケアの実践と評価を行った結果、以下のことが明らかとなった。

1. 講義を受講した高校生は、約7割が子どもをもつことを希望していた。2. 講義終了後は、健康への改善点を認識していた。3. 自分自身の健康のあり方について、具体的な行動や改善点を見いだしていた。

助産師が高校生に向けてプレコンセプションケアを行っていく必要性について、本研究において臨床的意義を得たといえ、青少年や将来の子どもたちの長期的な健康増進に寄与することが、妊娠を包括した大切なケアの一端であることが示唆された。

謝 辞

本研究にご協力くださったB高等学校の皆様にご心より感謝申し上げます。

本研究は、滋賀県立大学「令和元年度 SDGs 特化型地域課題研究費」の研究助成金を受けて行ったものである。

利益相反

本論文内容に関連する利益相反事項はありません。

文 献

- ・荒田尚子(2016). プレコンセプションと産後フォローアップ. 医のあゆみ, 256(3), 199-205.
- ・荒田尚子(2020). プレコンセプションケア概論. 産と婦, 87(8), 873-880.
- ・CDC(2006). Center for Disease Control and Prevention. Recommendations to improve preconception health and health care-United States. MMWR Recommendations and Reports.55(RR-06):1-23.
- ・古川洋子, 高橋里亥(2010). 助産師が学校で行う性教育に関する実態調査. 滋賀母性衛会誌, 10(1), 17-22.
- ・金正めぐみ(2018). 本邦女子医学生の妊娠・出産に関

- する意識および知識調査. 秋田公衛誌, 4(1), 29-34.
- ・甲賀かをり(2020). プレコンセプションケアの啓発に関する取り組み. 産と婦, 8(87), 955-961.
- ・厚生労働省 HP「平成30年国民健康・栄養調査」報告. https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/h30-houkoku_00001.html (2020.7.30 閲覧)
- ・厚生労働省 HP「健やか親子21(第2次)」. <https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/0000067539>. (2020.4.5 閲覧)
- ・厚生労働省 HP「健やか親子21」最終評価報告書. <https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-11901000-Koyoukintoujidoukateikyoku-Soumuka/0000030082>. (2020.4.5 閲覧)
- ・国立育成医療研究センター. <https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/> (2020.4.5 閲覧)
- ・国立社会保障・人口問題研究所「2015年社会保障・人口問題基本調査<結婚と出産に関する全国調査>第15回出生動向基本調査. https://www.ipss.go.jp/ps-doukou/j/doukou15/doukou15_gaiyo.asp (2020.4.5 閲覧)
- ・功刀浩(2020). <シンポジウム4>食事・栄養学的側面からの女性のメンタルヘルス. 女性心身医, 24(3), 279-280.
- ・内閣府(2018). 平成30年版「少子化社会対策白書」web版. <https://www8.cao.go.jp/shoushi/shoushika/whitepaper/measures/w2018/30pdfhonpen/30honpen.html> (2020.4.5 閲覧)
- ・名草みどり(2019). 成熟期女性のプレコンセプションケアに関する文献検討. ヒューマンケア研会誌, 10(1), 9-17.
- ・松田美千子, 吉田久代, 岡本美佐江, 野口奈穂, 高橋真弓, 安井絢子, 安川七恵, 古川洋子(2010). 小中学生を持つ保護者の性教育に関する意識調査. 滋賀母性衛会誌, 10(1), 23-27.
- ・岡本美佐江, 吉田久代, 松田美千子, 古川洋子(2010). 中学生を対象とした「いのちの教育」の実施と評価. 滋賀母性衛会誌, 10(1), 28-33.
- ・岡本美佐江, 松田美千子, 上野ひろみ, 安川七恵, 古川洋子(2008). 中学校における助産師がおこなった性教育の評価—受講後の中学生の自由記載分析から—. 滋賀母性衛会誌, 8(1), 41-45.
- ・産婦人科診療ガイドライン産科編2020(2020). 編集・監修 日本産科婦人科学会/日本産婦人科医会, 45.
- ・上野ひろみ, 松田美千子, 岡本美佐江, 古川洋子(2011). 勤務助産師, 性教育実践活動「いのちの教育」10年間の変遷—2001年からのふりかえり—. 滋賀母性衛会誌, 11(1), 48-52.

- ・ 渡會涼子, 安友裕子, 北川元二 (2018). 若年女性のやせ願望と心理的ストレスが食行動に及ぼす影響, 名古屋学芸大健栄研年報, 10, 45-55.
- ・ WHO (2013). Policy Brief: Preconception care; Maximizing the gains for maternal and child health. Policy Brief.2013/2