

フロール通信

2023年11月13日

妊娠しやすいからだづくり（プレコンセプションケア）-第68回生殖医学会参加報告-

11月9日・10日金沢市に於いて第68回日本生殖医学会が開催され、参加してきました。そのなかでプレコンセプションケアに関する講演がありましたので、報告いたします。

妊娠しやすいからだづくりに必要なのはやはりバランスの良い食事（含むサプリメントの摂取）と適正な体重のコントロールです。葉酸の摂取が重要であることはいうまでもありませんが、ビタミンD、鉄、亜鉛の摂取も同様に重要です。また、AMHやTSH（甲状腺機能の指標）のホルモンも栄養・食生活と密接な関連があるとのことでした。

葉酸サプリメントの摂取により、胎児の中樞神経の疾患予防につながることは多くの方が知っていることと思いますが、妊娠率の向上や産後うつ予防にも効果があり、妊娠前から妊娠中、そして分娩後も継続して摂取することを推奨していました。また、葉酸摂取はAMH値にも影響を与えるものであるとのことでした。

ビタミンDの摂取も妊娠率の上昇、そして葉酸と同様にAMH値に関連するものであり、サプリメントでの摂取を推奨していました。

体重の管理に関しては、つぎのような海外のデータを紹介していました。BMIが30～35の女性が、1kgと9kgの減量を行ったあとの妊娠率を比較したところ、一般不妊治療では1kg減量群で2.6%、9kg減量群で10%であり、妊娠前の減量の必要性を示す結果であったとのことでした。一方、体外受精（ART）での妊娠率は、各々27.5%と29.6%で同等であったとのことでした。しかし、妊娠分娩時の合併症を考えると、採卵・胚凍結は減量前に行うとしても、胚移植は減量後に施行すべきであると話していました。妊娠前のBMIの目標値（減量の目標）としては30以下と話しており、これは当院の考えと一致するものでした。減量は患者さんになかなか言いにくいところではありますが、当院でも妊娠率の向上や産科合併症の予防のため、初診時や卵管造影の前、胚移植の前などに減量の必要性を説明しております。

甲状腺機能も食生活により変動するものですが、AMH値との関連性も指摘されています。したがってTSHの正常化はやはり重要で、当院ではTSH高値の方は専門の内科に紹介させていただいております。

講演では、子宮内フローラについても触れていました。子宮内フローラは妊娠率ばかりで

なく、妊娠分娩経過にも関与する重要なものであるとのことでした。子宮内フローラが正常でない場合には早産等の異常分娩のリスクがあり、フローラを正常化させず再度妊娠に至った場合には、次も流産となる可能性が高いようです。当院でも初診時、移植時等にラクトフェリンやプロバイオティクスをお勧めしていますが、ラクトフェリン等は分娩まで摂取するのがよいと思われます。

まとめますと、妊娠に向けてのからだづくり（プレコンセプションケア）は、妊娠率の向上のみでなく、異常妊娠分娩のリスクの軽減や産後うつ予防にも寄与するものです。また、卵巣予備能の指標である AMH の減少の予防にも繋がります。講演内容は当院外来ですべて行っているものではありませんが、あらためてプレコンセプションケアの重要性を認識しました。