

健康づくりの豆知識

糖尿病予防でできること

Q 糖尿病って?

慢性的に血糖値が高い状態で、胰臓から分泌されるインスリンが不足したり、その働きが不十分なためにおこる病気です。インスリンは血糖値を下げることができる唯一のホルモンです。

1 適正体重と1日に必要なエネルギー量を知ろう

適正体重(目標体重、標準体重)は?

$$\text{身長 m} \times \text{身長 m} \times 22 = \text{適正体重(目標体重、標準体重) kg}$$

例) 身長が164cmの場合 $1.64 \times 1.64 \times 22 = 59 \text{ kg}$



1日に必要なエネルギー量は?

$$\text{適正体重 kg} \times \text{※エネルギー kcal/kg} = \text{1日に必要なエネルギー kcal}$$

例) 適正体重が59kgの場合 $59 \times 25 = 1475 \text{ kcal}$

※ 大部分が座位の静的活動の人: 25~30 座位中心だが通勤・家事・軽い運動を含む人: 30~35 力仕事、活発な運動習慣がある人: 35~

2 体重管理・食生活の見直しを!

適度なエネルギー量で、バランスの良い、規則正しい食事をすることを心がけましょう。

食べ過ぎに注意 >>> 定期的に体重を測る! 適正体重を維持!

朝・昼・夕 規則的に食べましょう >>> 朝食の欠食、遅い時間の夜食注意!

バランスのとれた食事 >>> 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく!



3 適度な運動を!

活動量を増やして、エネルギー消費量を増やすことを意識しましょう!

階段を使う、歩く距離を増やすなど、日常生活の中で身体を動かす機会を増やしてみましょう。



4 間食の食べ過ぎ、お酒の飲み過ぎに注意!

間食…お菓子の食べ過ぎを防ぐ為に、サイズが小さいものや個別包装されているものを選んでみたり、大きなサイズのものはあらかじめ別の容器に食べる分だけ移してみたりしましょう。

お酒…お酒の特徴は飲むと食欲が増進すること、含まれるアルコールにはエネルギーがあるが栄養素を含んでいないことです。一緒に食べるおつまみにもエネルギーがあるため注意しましょう。

飲み過ぎに注意し、週2回程度の休肝日をつくるようにしましょう。

皆様の「心」を
済生の「心」に生かすなでしこ
基金

「なでしこ基金」へのご寄付ありがとうございました。心よりお礼申し上げます。

令和7年7月～令和7年9月

・600万円 匿名	・100万円 匿名	・4万円 匿名
・500万円 匿名	・100万円 匿名	・3千円 匿名
・100万円 高木 誠 様	・5万円 関田 裕明 様	

さいちゅう
レター

特集

プレコンセプションケア

～知っていますか? プレコンセプションケア～

COLUMN

当院はプレコンセプションケアの検査費等助成事業登録医療機関です

健康づくりの豆知識

糖尿病予防でできること



2025年

10月秋号

vol.45



特集

プレコンセプションケア

～知っていますか？プレコンセプションケア～

プレコンセプションケアとは、若い世代がライフプランについて考え、日々の生活と向き合い健康管理をする、近年注目されているヘルスケアです。当院の産婦人科では、プレコンセプションケア外来を開設し、将来の健やかな妊娠、出産をサポートしています。

柏原 美季

Kashiwabara Miki

プレコンセプションケアとは？

妊娠する前に自分の健康状態と向き合い
健やかな妊娠・出産・産後につなげる

プレコンセプションケアの「プレ」は英語で「前の」、コンセプションは「受胎・妊娠」という意味で、妊娠する前から行うヘルスケアのことをいいます。妊娠を考え始める20代～30代の方がご自身の健康状態に向き合い、健やかな妊娠に必要な基盤を整えておくことで、周産期の合併症などのトラブルを減らしたり、出産後のスムーズな育児や復職へつなげたりします。出生率低下で少子化が進んでいることを背景に、「健康に計画的に妊娠しましょう」というプレコンセプションケアの考えが広がり、学会でも多くの発表が行われるようになってきました。当院では、2023年5月からプレコンセプションケア外来を開設し、各種検査やご相談を受け付けています。

Check!

文化放送ラジオ「長野智子アップデート」に
柏原医師が出演しました！
YouTubeからもご視聴いただけます！



どんな検査をするの？

内診や採血から卵巣年齢を調べる検査まで
問題が見つかったときにはスムーズに治療へ

一般的な婦人科の診察に加えて、内診や超音波検査、採血による血液検査のほか、妊娠中に感染を避けたい感染症の抗体検査も行います。妊娠中は生ワクチンの接種ができないため、妊娠前に抗体検査を行うことが大切です。また、ブライダルチェックとして、性感染症の有無を確認することも可能です。さらに、最近注目されている「卵子凍結」に関連して、卵巣にどれくらい卵子が残っているかを調べ、卵巣年齢を知るAMH検査を受けることもできます。診察や採血は1時間以内で終わり、結果は1週間後にお伝えしています。

当院のプレコンセプションケア外来では、女性医師が診察をしています。何か問題が見つかったときに、そのまま手術や治療に移行できることは基幹病院の婦人科の強みであり、内服治療はもちろん、手術症例も豊富で、当院で対応できない手術はほとんどありません。どんなことでもお気軽にご相談いただければと思います。

10代～20代向け（保護者同伴可）

- 性教育
性に関する疑問、生理に関して、性犯罪から自分を守る方法など
- 低用量ピルの正しい知識
- 子宮頸がんワクチン（シルガード）

20代～30代向け

- ブライダルチェック
- 卵巣年齢検査（AMH測定）
- 感染症抗体検査
- 女性ホルモン検査

対象年齢や受診のタイミングは？

妊娠を考える20代～30代だけではなく
全世代で人生の選択肢が広がるきっかけに

プレコンセプションケアの主な対象は、20代～30代の妊娠を考え始める世代で、結婚をきっかけに「ブライダルチェックを受けたい」と希望される方も多いです。また、30代後半から40代前半の方で、子宮筋腫などの治療で子宮を残すかどうかを悩んだ際に、今後の妊娠の可能性を考えて卵巣年齢を調べる方もいます。

実際に30代後半から40代で受診された方の中には、卵子の数が少なく、自然妊娠が難しい場合もあります。早めの不妊治療や、パートナーがいない場合には卵子凍結という選択肢もあります。ただし不妊治療が保険適応となるのは43歳まで、卵子凍結を実行できる年齢にも限りがあります。もっと早く知っていれば選択肢が広がったのにということがないように、「人生で一番若いのは今日の自分だ」ということを意識して、すべての年代の女性に今その時の健康状態を知っていただきたいです。プレコンセプションケアが人生の選択肢や希望が広がるきっかけになればと思っています。

産婦人科の取り組み

産婦人科は女性の人生に伴走する診療科
生理、妊娠、出産、更年期なんでも相談を

産婦人科は、思春期からプレコンセプション世代、出産期、更年期まで、女性の人生の中のほとんどのタイミングで伴走できる診療科です。ぜひすべての女性にかかりつけ医を持っていただき、生理痛や生理周期の悩みがある方はもちろん、特に症状がなくとも妊娠を考え始めたタイミングで受診していただきたいです。10代の方にとって婦人科にかかることはハードルが高いと思いますが、必ずしも内診の必要はなく、その代替となる検査方法があるので、困っていることがあればご相談ください。更年期世代の方への漢方やホルモン補充療法のご提案や、子宮脱や膀胱炎の症状に対する保存的治療や手術にも対応できます。

また、出産後の助産師による産後ケアも好評をいただいているままであります。助産師や看護師のサポートを受けながら、安心してゆっくりお休みいただける環境をご用意しています。お部屋はシャワー付き個室で、母子同室・母子別室はご希望に沿って対応させていただきます。済生会中央病院は地域の病院です。アクセスも良いので一度気軽にいらしてください。さまざまなアドバイスで力になれると思います。



COLUMN

当院はプレコンセプションケアの検査費等助成事業登録医療機関です

より多くの女性がプレコンセプションケアを受診できるように、東京都では検査費等の助成事業を行っており、当院はその登録医療機関となりました。都内在住の18歳から39歳までの方向を対象に、東京都が定めた条件をクリアし登録医療機関で検査を受けることで、上限3万円の助成を受けることができます。当院では、実質負担額は0円で検査を受けることができますので、ぜひご利用ください。

1

東京都が開催する
「TOKYOプレコンゼミ」
を受講

※事前申し込みが必要です
※オンライン参加も可能です

2

当院の
プレコンセプションケア
外来を受診

実施日毎週水曜PM
※完全予約制 ※1回30分
※自費5,500円（税込）（検査費用別）

3

専用フォームから
アンケートに回答し、
助成金を申請

アンケートにご回答いただくと、
検査費用の助成申請が可能になります。

詳しくはこちら▼

