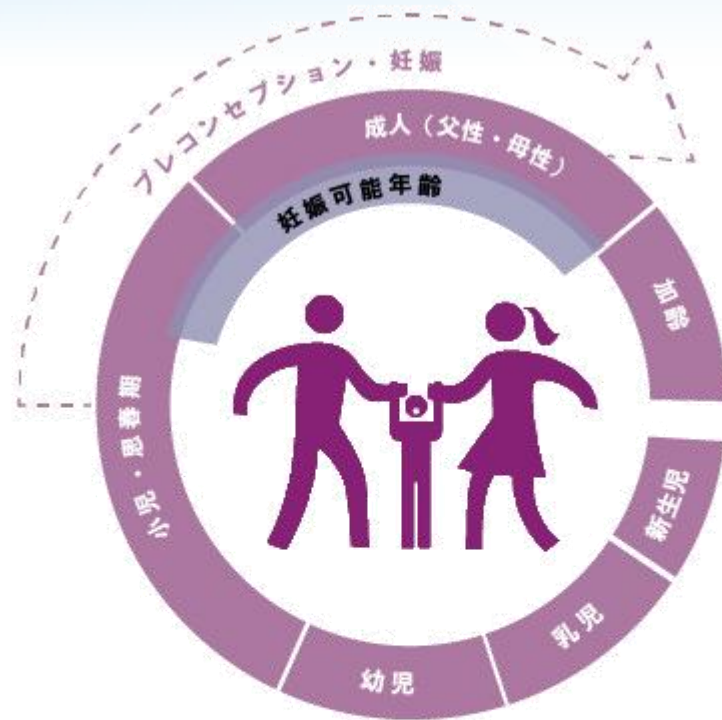


プレコンセプションケア相談窓口のご案内



生涯のうちのプレコンセプションケアの位置づけ
([WHOのサイト](#) から引用・改変)

※国立成育医療研究センターホームページより引用

プレコンセプションケアとは

- 「妊娠前の女性とカップルに医学的・行動学的・社会的な保健介入を行うこと」※WHO:世界保健機構の定義
- 将来の妊娠・出産や自らの健康のため、すべての若い男女の健康を応援する取り組み
- 若い世代が自ら健康管理できるようになること＝生涯にわたって「質の高い生活」を送ること
- より健全な妊娠・出産のチャンスを増やし、次世代の子どもたちのさらなる健康を目指す

プレコンセプションケア相談窓口の流れ

江戸川区では令和6年1月からプレコンセプションケア支援事業を開始し、江戸川区医師会医療検査センターに相談窓口を開設しました。

オンラインによる事前予約



産婦人科医と相談
医師が必要と認めた場合に検査を実施
女性→血液検査(AMH検査) 男性→精液検査



次回来院時に結果説明、必要に応じて紹介状の発行

対象者：下記の全てに該当する方

- 事前予約日および相談日において江戸川区に住民登録がある中学生から結婚(事実婚を含む)前の方
- 女性について、相談日における年齢が39歳以下の方
- 事前予約をしている方
- 検査を希望する場合は、江戸川区が実施するプレコン相談における検査を1度も受けたことがない方
- 18歳未満の方が検査を受ける場合は、保護者の同意が必要

開催案内

- ◎日 時:毎月1回 土曜日 午後1時30分から午後3時30分まで
- ◎実施場所:江戸川区医師会医療検査センター(タワーホール船堀6階)
- ◎持ち物:プレコン相談を利用する方の本人確認書類
(マイナンバーカード・運転免許所・健康保険証など)
- ◎定 員:1日4名
- ◎費 用:無料
- ◎予約方法:オンライン予約のみ

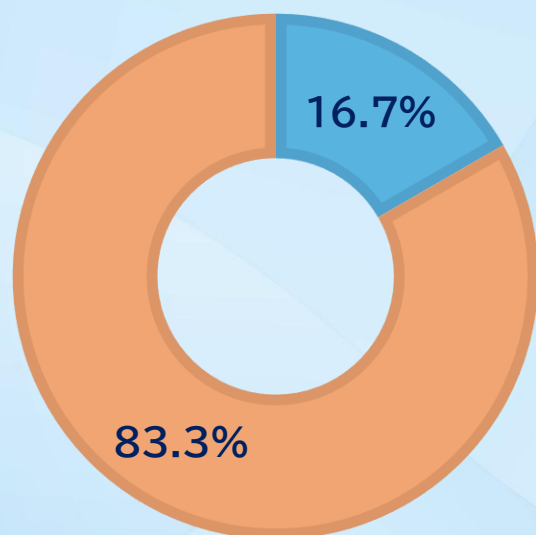


[プレコン相談事前予約フォーム](#)

これまでの利用者の男女比・年齢層

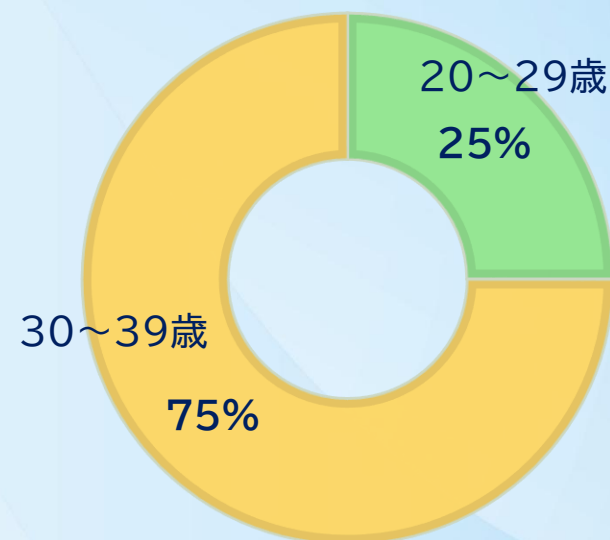
男女比

■ 男性 ■ 女性



年齢層

■ 20代 ■ 30代



※令和6年1月～令和7年3月実施分

プレコンセプションケアの検査について

➤ 相談内容をもとに医師が必要と認めた場合に実施

〔女性〕 血液検査(AMH)

〔男性〕 精液検査

女性は採血し、男性は精液を採取して検査室に提出
血液検査は外部委託、精液検査はセンター検査室で実施

AMH(抗ミュラー管ホルモン Anti-Müllerian Hormone)

➤ 卵巣や精巣で作られる生殖機能に関わるホルモン

〔男性〕

性分化に作用

胎児期にミュラー管(女性の生殖器の元になる構造)の退縮を促し、
男性の生殖器発達に関与する

〔女性〕

卵胞の成長を調整する

原始卵胞の過剰な活性化を抑え、卵胞の成長速度や数を調整して
毎月1つずつ成熟して排卵するリズムを保つ

AMHを測定する利点

- ①AMHは月経周期に影響を受けないため、いつでも検査可能
- ②AMHは卵胞の数(年齢とともに卵胞の数が減る)に比例して分泌される
＝卵巣の予備能(卵巣に残存する卵胞の数)を推測することが出来る



妊娠出産の可能な期間が推測できるので、将来の妊娠計画等に役立つ

AMH の検査法について

項目名	抗ミュラー管ホルモン(AMH)
検査方法	CLEIA法
測定機器	全自動化学発光酵素免疫測定システム ルミパルスG1200
製造者名	富士レビオ株式会社
委託先	株式会社SRL

女性	基準値(ng/mL)	
	22～25歳	0.28～8.01
	26～30歳	0.29～12.2
	31～35歳	0.07～10.0
	36～40歳	9.23以下
	41～45歳	4.48以下

設定根拠:メーカー設定値

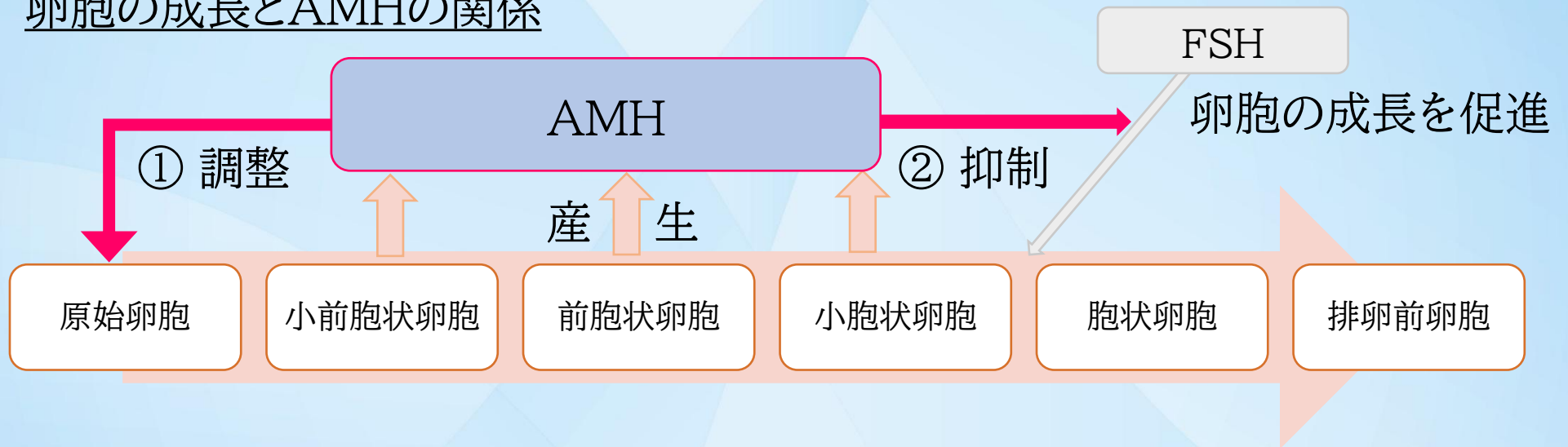
精液検査

採取法

禁欲期間	2日(48時間)以上7日以内
採取回数	3ヶ月以内に少なくとも2回行う
採取場所	1時間以内に持参可能な所で採取
採取容器	清潔で口径の広いガラス又はプラスチック容器を用いる
採取方法	マスターベーションによる採取を原則とし、全量を採取する
搬送法	採取した検体は室温から37℃に保温した状態で搬送する
記録法	採取した検体容器に氏名などを記載する

AMH 卵胞の成長を調整する

卵胞の成長とAMHの関係



AMHは小前胞状卵胞から小胞状卵胞の顆粒膜細胞によって産生される

①原始卵胞の活性化を調整し、卵胞の枯渇を防ぐ

②FSHの働きを抑えることで、卵胞の過剰な成長を防ぐ

精液検査の流れ

① 液化

- ・ふ卵器に15分置く
- ・シリンジ等で吸入排出を繰り返す
- ・3～4cmの高さから滴下し液化を確認する

② 精液量測定



- ・重量法
 $1\text{g} = 1\text{mL}$ に換算する
- 基準範囲 I) 2.0mL以上
II) 1.4mL

③ pH測定



- ・pH試験紙にて測定

基準範囲 I) 7.2以上
II) 7.2以上

④ 運動率測定

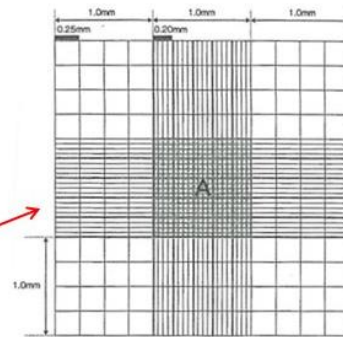
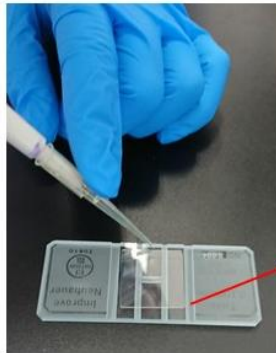
- ・直進する精子の割合を求める
- ・5箇所以上200個以上分類

基準範囲 I) 50%以上
II) 42%

精液検査の流れ

⑤ 精子数測定

・A区画の精子を数える



A区画 = 0.1mm^3
縦 1mm ×横 1mm ×高さ 0.1mm
($0.1\text{mm}^3 = 0.0001\text{mL}$)

1mL中の精子濃度
カウント数 $\times 10^4 \times$ 希釈倍数/mL

総精子数
精子濃度 $\times$ 精液量

基準範囲 精液濃度 I) $20 \times 10^6/\text{mL}$ 以上 II) $16 \times 10^6/\text{mL}$ 以上
総精子数 I) 40×10^6 以上 II) $39 \times 10^6/\text{mL}$ 以上

⑥ 正常形態率測定

・5箇所以上200個以上分類して正常な精子の割合を求める

基準範囲 I) 15%以上 II) 4%

精液検査の基準範囲

検査項目	I) 精液検査標準化ガイドライン (基準範囲)	II) WHO・ラボマニュアル (下限値基準値)
精液量	2.0mL	1.4mL
pH	7.2以上	7.2以上
精子濃度	$20 \times 10^6/\text{mL}$ 以上	$16 \times 10^6/\text{mL}$ 以上
総精子数	40×10^6 以上	39×10^6 以上/射精量
精子運動率	50%以上	42%
精子正常形態率	15%以上	4%
精子生存率	75%以上	54%以上
白血球数	$1 \times 10^6/\text{mL}$ 未満	$1 \times 10^6/\text{mL}$ 未満

I) 精液検査標準化ガイドライン 金原出版 2003

II) 「ヒト精液検査と手技WHOラボマニュアル」第6版 2021

➤江戸川区の委託を受けて
実施する事業の1つ。

➤正しい知識を持って実施し
区民の健康増進(妊娠・出
産)に貢献していきたい。

中・高生の皆さんに知ってほしい!!

その悩み、プレコン相談へ

保護者の
皆さんも!

プレコンとは

プレコン（プレコンセプションケア）とは、将来の妊娠・出産や自らの健康のため、すべての若い男女の健康を応援する取り組みです。

江戸川区のプレコンセプションケアに関する取り組みを紹介します。

プレコン相談（事前予約制）

月経や性に関する悩みについて、医師と相談できる窓口です。
男女問わず、気軽にご相談ください。

日 時 毎月1回（年12回）

土曜日の午後1時30分～午後3時30分

実施場所 江戸川区医師会医療検査センター（タワーホール船堀6階）

定 員 各回4名（先着順）

費 用 無 料

対 象 者 江戸川区に住民登録がある中学生から結婚前の男女

予約方法 オンライン予約のみ



▲区ホームページ

生理痛が気になる…

ダイエットしてから
体の調子が悪い…



男子には関係あるの？

妊娠出産なんて
まだ想像できない。
私に関係あるのかな？



こころや体のこと
相談してみよう!

アプリを活用した健康管理



江戸川区は女性の一生に寄り添うウィメンズヘルスケアサービス「ルナルナ」を運営する株式会社エムティーアイと連携協定を結び、区特設ページを作りました。

「ルナルナ」には**中学生が使える「ジュニアモード」機能**が追加され、若い世代に合った分かりやすい内容となっています。
こころやかからの健康管理にぜひ、活用してください。



▲ルナルナ特設ページ

問い合わせ：江戸川区健康部健康サービス課庶務係 電話：03-5661-2473

