



# 妊娠応援 セミナー

これからの  
ライフプランを  
考えてみましょう

in 富山県理容美容専門学校

妊娠・出産のタイムリミットについて、「いつ頃妊娠して、出産したい」など、自分のライフプランを考えていただく機会として、富山県理容美容専門学校（富山市下新町）の学生さんに「妊娠応援セミナー」を開催しました。

## ◆「将来子どもを持つために知って欲しいこと」

女性クリニック We 富山 院長 種部 恭子医師（産婦人科医師）

【学生さんのアンケートより】

種部医師の講義の中で、初めて知った内容は？

（回答の多かった順）

★妊娠には適齢期がある

（35歳までに出産するのが理想）

★ピルの効果・作用について

（生理周期に伴う不快症状の緩和等）

★生理がある限り妊娠できるとは限らない

（高齢になるほど妊娠の確率は下がる等）

★精子によくない生活習慣がある

（ブリーフやトランクスよりふんどしがベスト！等）

★生理痛の際の痛み止めの服用は積極的に

（痛む前に服用、痛みは我慢しない等）

★やせた妊婦から生まれた赤ちゃんは将来、メタボになる可能性がある（ダイエットは避ける）

★女性ホルモンは卵巣でつくられる

★タバコは妊娠を望む5年前から止めるべき

★子宮内膜症は約6人に1人が発症、生理痛がひどい人は要注意

★男女の身体の違い（精子は温めないほうが良い、卵子は温めたほうが良い等）



## ◆「食習慣を見直そう&妊娠力を高める食事」 橋本管理栄養士



【学生さんのアンケートより】

「規則正しい食事と栄養バランスについて」と「妊娠力を高めるための必要な栄養素について」の講義を受けて、「意識していなかったのですが、今後は意識しようと思った」と回答した学生が、6割～8割でした。食事バランスガイドを基に、普段の食事内容を振り返り、栄養バランスのとれた食事で妊娠力を高める生活習慣につながることを期待します！



妊娠応援セミナーを受講して、今まで結婚・妊娠・出産・子育てというライフプランを意識してこなかった学生さんの中でも、結婚して子どもを持ちたいと思ったと意識が変わった方も多くいました。

妊娠・出産・子育てに関する正しい知識を、妊娠適齢期前に知っておくことが大切です。

問合せ：富山市保健所健康課 TEL 428-1153