

## 多発性硬化症患者さんをサポートする アプリ・Webサイトのご紹介

### MSと共に生きる方のためのアプリ 「Cleo(クレオ)」

MSに関する様々な情報や、生活の上でのヒントやストレスマネジメントを学べます。  
日々の症状変化を記録・グラフ化することで、医師との情報共有をサポートします。

※アプリストアから「MS クレオ」で検索できます。無料でご利用いただけます。



URLまたは二次元バーコードから  
ダウンロード  
▶ [www.cleo-app.jp](http://www.cleo-app.jp)



### MS当事者のためのご相談窓口 「ココロニ」

誰にどのように相談したらよいか分からぬときも、不安な気持ちに寄り添います。  
MS当事者の皆さん的生活を、様々な角度から、サポートします。どんなことでも、ご相談ください。



URLまたは二次元バーコードから  
アクセス  
▶ <https://cocoroni.jp/>



### 「多発性硬化症 サポートナビ」

多発性硬化症の情報や医療費・社会的支援に関する情報、多発性硬化症患者さんの体験談など、患者さんやご家族に役立つ情報を紹介しています。



URLまたは二次元バーコードから  
アクセス  
▶ [www.ms-supportnavi.com](http://www.ms-supportnavi.com)



製造販売元  
**バイオジエン・ジャパン株式会社**  
東京都中央区日本橋一丁目4番1号  
[www.biogen.co.jp](http://www.biogen.co.jp)

バイオジエン・パートナーカール  
**くすり相談室** ☎ 0120-560-086  
(フリーダイヤル)  
午前9:00～午後5:00  
(祝祭日、会社休日を除く月曜から金曜日まで)

NEU100MA01  
(作成年月2024年4月)

MS患者さんのための

## プレコンセプションケア

これから妊娠・出産を希望する多発性硬化症患者さんへ

監修：東京女子医科大学 医療安全科・脳神経内科兼務 教授 医療安全部門担当 副院長  
清水 優子 先生



### ご存じですか?「プレコンセプションケア」

プレ(pre)は「～の前の」、コンセプション(conception)は「受精・懷妊」で、プレコンセプションケアは「妊娠前の健康管理」という意味です。プレコンセプションケアの目的は3つあります。

- ①若い世代の健康を増進し、より質の高い生活を実現してもらうこと
- ②若い世代の男女が将来、より健康になること
- ③①の実現によって、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をより健康にすること

参考：厚生労働省 健康局 健康科 スマート・ライフ・プロジェクト事務局：[https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/womens\\_health/2021/lecture2](https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/womens_health/2021/lecture2) (2024年3月29日閲覧)

# MSと妊娠・出産

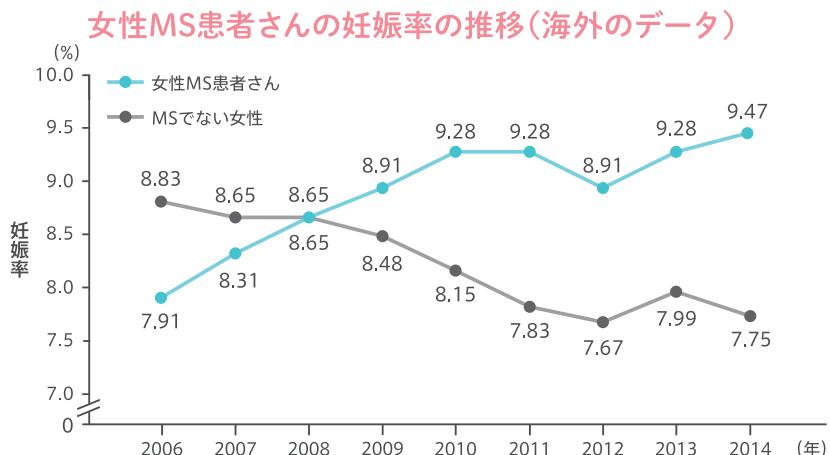
MS患者さんも妊娠・出産は可能です。  
診断後早期に治療を始め、継続していきましょう。

多発性硬化症(MS)は、20～30歳代のちょうど妊娠や出産を控えた年代の女性に多く発症する病気です。この時期にMSと診断され、病気について知ったばかりの方は、もしかすると妊娠や出産をあきらめたほうがいいと考えてしまうかもしれません。

しかし、治療によって病状が安定すればMS患者さんも妊娠・出産は可能です。

## MS患者さんも妊娠・出産は可能です

- MSが原因で子どもができにくくなることや、出産に悪影響を及ぼすことはありません
- 近年は治療薬の開発が進み、またMS患者さんをサポートする環境も整ってきており、MS患者さんの妊娠は増えています



方法:18～64歳の女性MS患者及び非MS患者の妊娠率を米国の2006年1月～2015年6月の診療報酬データベースを用いて評価した。

Houtchens M.K. et al., Neurology. 91(17): e1559-e1569 (2018)

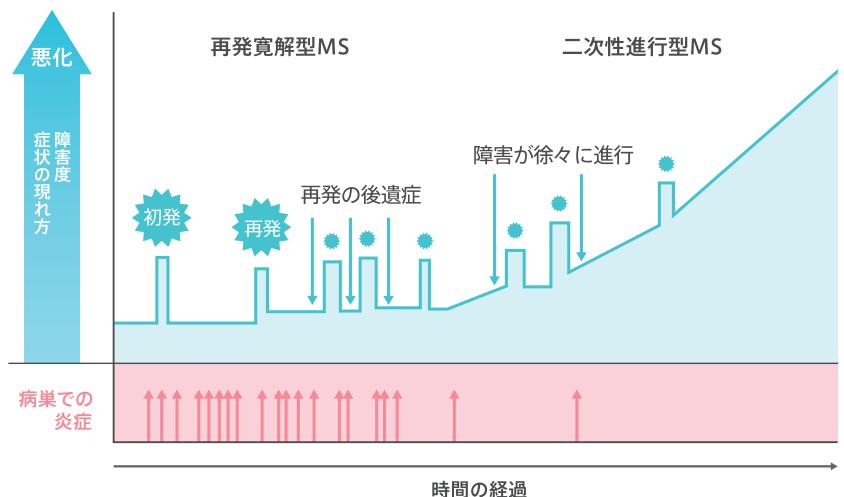
この冊子では、MSの治療と妊娠を両立させるためのポイントや、妊娠前の健康管理(プレコンセプションケア)のためのチェックシートなどをまとめていますので、これから妊娠を希望される方はぜひ参考にしてください。

この冊子に載っていないことでも、今後の治療や妊娠・出産について不安に思うこと、分からることなどがあれば、遠慮せず医師にご相談ください。

## MSは診断後早期に治療を始めることがとても重要です

- MSは再発がなく安定しているように見えても、実は初期から炎症がおきていて神経の損傷が蓄積し、徐々に進行しています
- 早期に治療を始めてことで、病気と障害の進行を抑え、妊娠・出産に備えることができます

## MSを治療しなかった場合の経過(イメージ図)



# 新しい命を迎えるためのプレコンセプションケア

MSを理由に妊娠をあきらめないでください。妊娠を希望する場合は病状が安定していることが大前提になります。将来安心して新しい命を迎えるために、プレコンセプションケアと共に再発予防と妊娠・出産を見据えた適切な治療を行うことが大切です。そのためにも、妊娠を希望する場合は必ず事前に医師に相談しましょう。

出産後は子育てに忙しくなりますが、そのなかでもご自身の体調管理はおろそかにせず、定期的に受診してMSの治療をきちんと続けることが大切です。疲れやストレスをためすぎたり、多忙で治療がおろそかにならないよう、育児や家事の協力体制について事前に家族とよく相談しておきましょう。

安心して新しい命を  
迎えられるよう、事前に家族や  
医師とよく話し合いましょう



家事・育児を支援してくれる社会的なサポートもあります。  
このほか困ったことがあれば、医師や看護師、医療ソーシャルワーカーなどの医療スタッフにもぜひご相談ください。

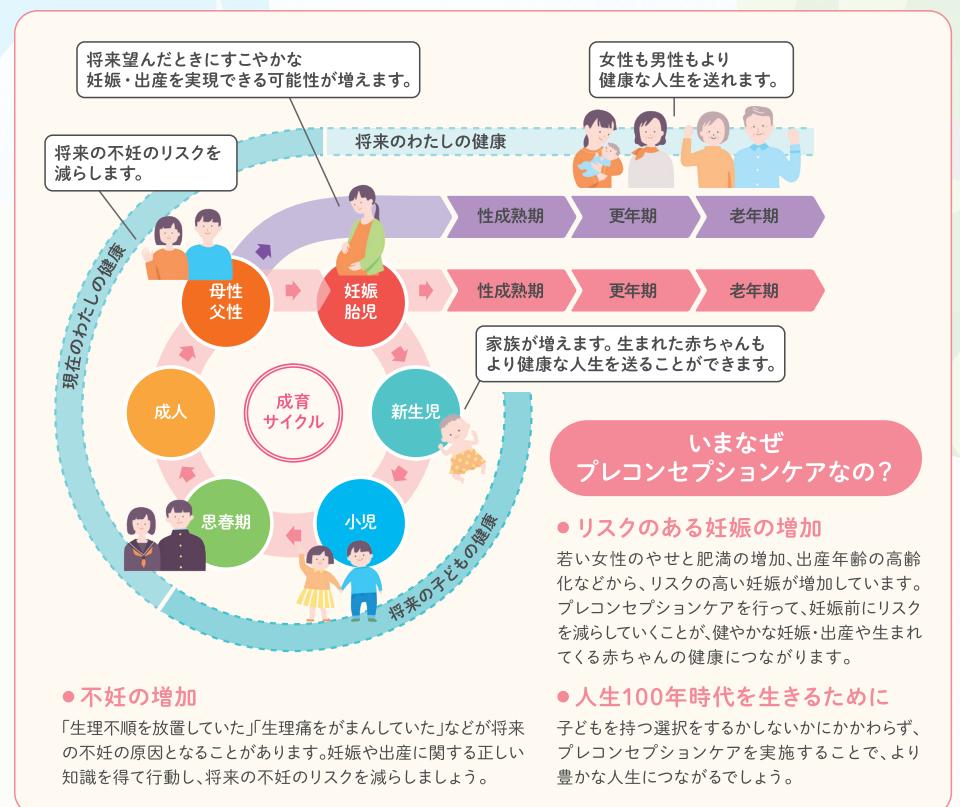
6、7ページに、プレコンセプションケアのためのチェックシートをご用意しています。  
未来の自分と未来の家族のために、  
ぜひご活用ください。



## プレコンセプションケアについて考えてみましょう！

「プレコンセプションケア」は若い男女が将来のライフプランを考えて日々の生活や健康と向き合うこと。次世代を担う子どもの健康にもつながるとして近年注目されているヘルスケアです。早い段階から正しい知識を得て健康的な生活を送ることで、将来の健やかな妊娠や出産につながり、未来の子どもの健康の可能性を広げます。

いまは妊娠や結婚を考えていなくても、プレコンセプションケアを実施することでいまの自分がもっと健康になって、人生100年時代の満ち足りた自分(well-being)の実現につながります。元気で満ち足りたからだとこころをめざすことは、とてもすばらしいことです。プレコンセプションケアは、より豊かで幸せな人生へと、皆さんを導いてくれるでしょう。



# プレコンセプションケアチェックシート

2023年12月改訂

## 女性用

もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから始めて、1つずつチェック項目を増やしていきましょう。



- 適正体重をキープしよう。
- 危険ドラッグを使用しない。
- 禁煙する。受動喫煙を避ける。
- 有害な薬品を避ける。
- アルコールを控える。  
妊娠したら禁酒する。
- 生活習慣病をチェックしよう。  
(血圧・糖尿病・検尿など)
- バランスの良い食事を  
こころがける。
- がんのチェックをしよう。  
(乳がん・子宮頸がんなど)
- バランスの良い食事を  
こころがける。
- がんのチェックをしよう。  
(乳がん・子宮頸がんなど)
- 食事とサプリメントから葉酸を  
積極的に摂取しよう。
- HPVワクチンを接種したか  
確認しよう。
- 150分/週運動しよう。  
こころもからだも活発に。
- かかりつけの婦人科医を  
つくろう。
- ストレスをためこまない。
- 持病と妊娠について知ろう。  
(薬の内服についてなど)
- 感染症から自分を守る。  
(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)
- 家族の病気を知っておこう。
- 感染症から自分を守る。  
(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)
- ワクチン接種をしよう。  
(風疹・インフルエンザなど)
- 歯のケアをしよう。
- パートナーと一緒に  
健康管理をしよう。
- 計画:  
将来の妊娠・出産を  
ライフプランとして考えてみよう。

## 男性用

男性にもプレコンセプションケアが必要です！妊娠は女性だけの問題ではありません。  
男性も以下の項目をチェックし、健康維持につとめて赤ちゃんのできやすい体質になります。



- バランスの良い食事をこころがけ、適正体重をキープしよう。
- たばこや危険ドラッグ、過度の飲酒はやめよう。
- ストレスをためこまない。
- 生活習慣病やがんのチェックをしよう。
- パートナーも一緒に健康管理をしよう。
- 感染症から自分とパートナーを守る。  
(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)
- ワクチン接種をしよう。(風疹・おたふくかぜ・インフルエンザなど)
- HPVワクチンをうとう。
- 自分と家族の病気を知っておこう。
- 計画:  
将来の妊娠・出産やライフプランについて  
パートナーと一緒に考えてみよう。