



## 研究テーマ

# 月経随伴症状のある女性のプレコンセプションケア

【キーワード：月経随伴症状 プレコンセプションケア】

## 領域・氏名

[別科助産専攻](#) [助手](#) / [山本真海](#)

## 概要

プレコンセプションケアの視点から、青年期・性成熟期のステージにある女性の健康を増進し、月経随伴症状などの影響を最小限とした自分らしく、より質の高い生活を送るための研究に取り組みたいと考えています。

## 具体的な内容

月経は、女性の日常生活に影響を及ぼす生理現象の一つです。しかし、月経随伴症状によりイライラや月経痛、冷え症などの有訴者は多くみられます。自己の生活を見つめ直し、将来を見据えた健康知識を得ることで、自己の健康維持・向上につながるのではないかと考えるようになりました。女性の一生を通し寄り添うことができる助産師を目指すうえで、月経随伴症状とプレコンセプションケア（自分を管理して健康な生活習慣を身につけること。妊娠を計画している女性だけでなく、すべての妊娠可能年齢の女性にとって大切なケア）の結びつきについての研究に取り組みたいと考えています。

## information