

3. 妊娠中の健康管理

1) 定期健康診査

妊娠の経過や、胎児の発育状況、母体の変化をチェックしたり、異常を早期に発見するために、妊娠中は定期的に健康診査を受けます。また、気になることを相談して、心配を解消し、妊娠高血圧症候群などの異常の予防法を学ぶことも大切です。少なくとも次のような間隔で定期的に健康診査を受け、医師などの指導を守りながら毎日を過ごしましょう。また、健康診査日以外でも、出血や腹痛など「おかしい」と感じた時にはすぐに受診しましょう。

- ・妊娠 23 週（第 6 月末）まで . . . 4 週間に 1 回
- ・妊娠 24～35 週（第 7～9 月末） . . . 2 週間に 1 回
- ・妊娠 36 週以後出産（第 10 月末）まで . . . 毎週 1 回

※人によってこの通りではない時もあるので、主治医の指示に従いましょう。

- 母子健康手帳別冊の受診票で、妊婦健康診査の検査の一部は公費負担が受けられます。
- 歯の健康診査 松戸市では無料で受けられます。

2) 妊娠中の主な異常

(1) 切迫早産

妊娠 22 週～37 週未満の分娩を早産といいます。早産のおそれがある状態を切迫早産といいます。安静が第一ですので、軽い場合は子宮の収縮をおさえる薬を飲んで安静にします。場合によっては、入院が必要になります。

(2) 妊娠中の危険な症状

次のような症状が現れたら、ただちに医師の診察を受けてください。流産・早産の前触れや、病気、あるいは異常妊娠の可能性も考えられます。中にはお産の始まりだったり、なんでもないこともあります。万が一の場合を考えて、大事をとって休みましょう。

①出血（生理のような出血や血液のかたまりが出る時など）

妊娠初期では、切迫流産・子宮外妊娠・胞状奇胎、中期以降では、胎盤早期剥離（はくり）・切迫流産・前置胎盤などが疑われます。安静にして、症状を医師に連絡し、診察を受けてください。

②腹痛（どこか1か所が激しく痛んだり、お腹全体が痛かったり、板のように硬くなる場合）

妊娠初期では、子宮外妊娠。後期では胎盤早期剥離、切迫流産などが疑われます。入院して処置が必要なものもありますので、すぐに診察を受けてください。

③破水（なまあたたかいお湯のようなものが流れ出る感じ）

妊娠の半ばで破水すると、赤ちゃんは子宮の中にいらなくなり、早産になってしまいます。妊娠後期の場合では、入院して、医師の適切な処置を受けることで無事に出産することができます。破水してもあわてず、感染しないように生理用ナプキンをあて安静にし、病院に連絡を

して、入院しましょう。

④激しい頭痛やめまい

がんこで長く頭痛が続く時や、目がチカチカしたり、目の前が暗くなるような場合は、血圧の変化が激しい場合がありますので、医師に相談しましょう。

⑤むくみと急に体重が増えた時

足のすねを指で押すと、へこみのあとが残るほど強いむくみがでたり、1週間に500gを超えるほどの急激な体重の増加があった場合は、妊娠高血圧症候群の始まりであることが多いです。早めに医師に相談しましょう。

(3) 貧血

妊娠後半期には、血液中の水分量が40~50%増えます。その増え方が赤血球の増加を上回るため、妊婦は血液中の水分が多い水血症とよばれる状態になります。特に妊娠後期には鉄欠乏性貧血になりやすくなります。通常、血液中のヘモグロビン値が11.0g/dl未満、ヘマトクリット値が33%以下を貧血と診断しています。

〈予防〉

- ・妊娠初期から赤血球のもとになる鉄分・たんぱく質、ビタミンCを多く含む食物を多く摂る
- ・造血剤（鉄剤）を処方されている人は、きちんと飲む

(4) 妊娠高血圧症候群

妊娠20週以降、分娩後12週まで高血圧が見られる場合、または高血圧に尿たんぱくを伴う場合のいずれかで、これらが他の合併症（腎機能の低下や妊娠糖尿病など）によらないものを、妊娠高血圧症候群といいます。子宮と胎盤の血液循環が悪くなり、胎児の発育に影響を及ぼすことがあります。

〈予防〉

- ・塩分を控える
- ・疲労をさけ、睡眠、休息をとる
- ・太り過ぎないように、腹八分目に良質のたんぱく質を十分にとり、脂肪は植物性を摂る
- ・寒さを防ぎ、保温に注意する

◎パパ・家族の思いやり◎

妊婦が妊娠高血圧症候群やその兆候があると診断された時は、一緒に日常生活の注意事項を知って実施できるよう見守ってあげましょう。妊婦は、心強く感じられますし、赤ちゃんも安心することでしょう。

※妊娠前から血圧が高い人、腎臓の病気をした人、太っている人、両親が高血圧や糖尿病である場合は特に注意しましょう。

3) 妊娠中の不快症状

(1) つわり

妊娠によって起こる嘔吐、食欲不振などの症状がつわりです。妊婦の 50~80%が経験します。妊娠 4~5 週頃から始まって、妊娠 12~16 週頃に自然に無くなりますが、個人差が大きいです。ほとんど症状がない人もいれば、妊娠後期まで続く人もいます。症状がひどくなり治療が必要な場合は妊娠悪阻（おそ）とよばれています。

〈対策〉

- 空腹を避ける
- 食事は食べられるものから食べる
- ストレスを避け、心をリラックスさせる
- 水分補給に注意し、脱水状態にならないように気をつける

(2) 便秘

妊娠中に分泌されるホルモンの影響や子宮が腸を圧迫すること、運動不足などによって、腸の動きが鈍くなります。

※自分で判断して市販薬を飲んだり、浣腸することは避けます。

〈対策〉

- 毎朝起きた時、コップ 1 杯の冷たい牛乳や水を飲む
- 3 食きちんと規則正しく食べる
- 食物繊維の多い食品を食べる
- 毎日、決まった時間にトイレに行く
- トイレを我慢しない
- 散歩や妊婦体操など、適度な運動をする

(3) 足のけいれん（こむらがり）

妊娠後期によく下肢がつることがあります。血液循環が悪くなったり、お腹が大きくなり、体の平衡をとることが難しくなるために起こります。

〈対策〉

- 椅子や枕などを使い、足を高くし、血液の循環をよくする。
- つった筋肉を伸ばす。（ふくらはぎがついた時はつま先をそらす）
- いつも同じ高さの低めの靴をはく。

(4) 静脈瘤

エストロゲンというホルモンが影響し、大きくなった子宮で下半身の血管が圧迫され、足からの血液が戻りにくくなるため、静脈の血管が浮き出ることをいいます。

〈対策〉

- 長時間の立ち仕事をしないようにする
- 体重をコントロールして太り過ぎない
- 入浴や無理のない運動をして血液循環を良くする

- サポートストッキングをはく
- 足を高くして休む
- 便秘を防ぐ

(5) 痔

大きくなった子宮が直腸付近の静脈を圧迫することや、妊娠に伴う便秘などが原因でおこります。

〈対策〉

- 便秘を防ぐ
- 排便後は清潔を保つ
- 痛みが強い時は、医師に相談する

(6) 腰痛

妊娠により重心の位置が変わり、バランスをとるために普段使わない筋肉を使うことにより起こります。急に起き上がろうとした時、寝ていて勢いよく寝返りをうった時に起きがちです。

〈対策〉

- 正しい姿勢を保つ
- はきものに注意する
- 腰痛のある時は、シムス位で寝るとよい（→妊娠編 4. 妊娠中の生活の項参照）
- 妊婦体操を行う

◎パパ・家族の思いやり◎

妊婦の体と心の動きは妊娠前期から後期にかけてどんどん変化します。様子をよく見守って話しかけるようにしましょう。