

妊娠中の生活

◆感染症予防

風しんウイルス、サイトメガロウイルス、B型肝炎ウイルス、トキソプラズマなどの微生物は妊娠中、分娩中、または産後にお母さんから赤ちゃんに感染して、赤ちゃんに病気を起こすことがあります。感染予防対策について、正しい知識を身につけておくことが大切です。

1 妊娠中は家族、産後は自分にワクチンで予防しましょう！

妊娠中はワクチンを接種できません。(注1) 風しんは、妊娠中に感染すると、胎児に先天性風しん症候群を起こすことがあります。妊婦健診で、風しん抗体を持っていない、あるいは抗体の値が低い(注2)場合は、同居の家族に麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)を接種してもらいましょう。(麻しんは流産の可能性もあります)

注1：妊娠中でもインフルエンザ不活化ワクチンは安全かつ有効とされています

注2：妊娠中の麻しん、水痘、おたふくかぜの感染の赤ちゃんへの影響はまだ分かっていません。妊娠前や産後に抗体を検査し、抗体を持っていない、または抗体の値が低いときは、ワクチンを接種することで感染を予防できます

2 手をよく洗いましょう！

手洗いは感染予防に重要です。特に、食事の前にしっかり洗いましょう。

調理時に生肉を扱う時、ガーデニングをする時、動物(猫など)の糞を処理する時などは、使い捨て手袋を着けるか、処理後は丁寧に手を洗いましょう。

3 体液に注意！

尿、唾液、体液などには感染の原因となる微生物が含まれることがあります。

ご自分の子どものおむつでも使い捨ての手袋を着けて処理するか、処理後は丁寧に手を洗いましょう。また、家族でも歯ブラシ等は共有せず、食べ物の口移しはやめましょう。妊娠中の性生活ではコンドームを着用し、オーラルセックスは避けましょう。

4 しっかり加熱したものを食べましょう！

生肉(火を十分に通していない肉)、生ハム、サラミ、加熱していないチーズなどは感染の原因となる微生物が含まれることがあります。妊娠中は食べないようにしましょう。生野菜はしっかり洗いましょう。

5 人ごみは避けましょう！

風しん、インフルエンザなどの飛沫で感染する病気が流行している時は、人ごみは避け、外出時にはマスクを着用しましょう。子どもはいろいろな感染症にかかりやすく、子どもを介して感染する病気もあります。特に熱や発疹のある子どもには注意しましょう。

日本周産期・新生児医学会 日本産婦人科学会赤ちゃんとお母さんの感染症予防対策5ヶ条 より

◆たばこ

たばこに含まれる一酸化炭素やタール、ニコチンなどの有害物質は、胎盤を通して胎児にとどきます。この有害物質は切迫流産、前期破水などを起こしやすくなります。胎児は、低出生体重児、胎児機能不全、SIDS（乳幼児突然死症候群）のリスクが高くなると言われています。受動喫煙も同様の影響が考えられます。

電子タバコも同様です。妊娠中は禁煙するとともに家族もぜひ禁煙を。

スムーズな禁煙のコツは 31 ページ参照

◆アルコール

アルコールは胎盤を通じて胎児にとどきます。その結果、低出生体重児、先天異常、中枢神経異常を起こす可能性があります。妊娠が分かったら禁酒しましょう。

◆食事

主食、主菜、副菜を組み合わせた食事バランスのよい食事をとりましょう。

➡詳細は、17 ページ 妊娠中の食事を参照してください。

◆休息と睡眠

妊娠中の生活リズムが赤ちゃんの睡眠に反映します。十分な睡眠をとり、生活リズムを整えることが大切です。横になるだけでも良いのでお昼寝や日中の休息時間をとりましょう。早寝を心掛けて、いつもより 1 時間多く睡眠時間をとりましょう。

◆衣服

おなかと乳房を締め付けず、お腹が大きくなっても着られるように調節できるものを選びます。下着は清潔で楽なものを着用しましょう。体を冷やすと胎児の発育に影響します。特に下半身を冷やさないように靴下やレギンス、レッグウォーマーなどで保温しましょう。診察を受ける時は前あきや上下分かれているものが良いでしょう。

◎靴

妊娠中は足元が見えにくく重心が前方になるためバランスを崩しやすくなります。ヒールの高い靴や滑りやすい靴は転倒、疲労、腰痛、筋肉痛などの原因になります。安定した靴を履きましょう。

◎腹帯（さらし、ガードル式、コルセット式）

腹帯は妊娠 5 か月ころ（お腹が目立ってきたころ）から下腹部の安定、保温、保護の為にします。腰痛予防や妊娠線予防にもなります。きついと血液循環が悪くなり、むくみの原因になります。ゆるいと保護できず効果が期待できません。股関節をしっかりと固定し緩んだら巻きなおしましょう。

◆職場での理解、協力を得ましょう

妊婦健診や急な体調不良、産前産後休業、育児休業でお休みすることがあります。職場には早めに出産予定日を伝え協力得られるようにしましょう。妊娠中は時間外や休日労働の免除や軽い業務への転換を請求できます。産休育休申請の手続き等も早めに情報を得ておきましょう。

◆運動

安定期に入ったころ（5か月過ぎ）これから大きくなるお腹を支える筋力をつけ、産後の体力を保つため、日常生活の中で運動を取り入れましょう。

散歩などをして新鮮な空気を吸い、外気浴も十分にしましょう。（20～30分）

お腹が張るときは主治医に相談してください。
過激な運動は流早産の原因となるので無理をしないようにしましょう

●家でできる妊婦運動

I あぐらを組む運動

＜目的と効果＞

- ・腰の関節をゆるめ骨盤底の筋肉を伸ばします。
- ・赤ちゃんが通る産道を意識でき、骨盤のゆがみを整えます。

＜方法＞

- ①あぐらまたは足裏をつけ、息を吸い膝を軽く押して背筋を伸ばし骨盤を立てます。
- ②息を吐きながら背中を丸め腰を突き出します。
骨盤の位置を意識しながら深呼吸のリズムで①、②を繰り返し行います。



＜回数＞

10回1クールを1日1～2回

II 背骨をほぐす運動

＜目的と効果＞

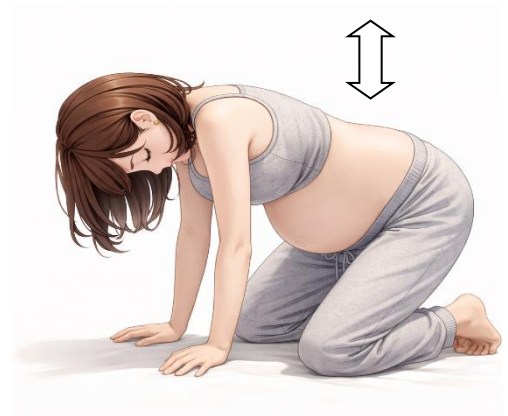
- ・お腹の筋肉を丈夫にし、背骨への負担をゆるめます。
- ・腰痛予防、腰痛緩和に効果があります。

＜方法＞

- ・四つん這い姿勢になり1呼吸し、息を吐きながらおへそを覗き込み背中を天井に近づけ丸めます。
- ・息を吸いながら頭をあげ上体を反らせます。
そのまま1呼吸する。

＜回数＞

10回1クールを1日1～2回



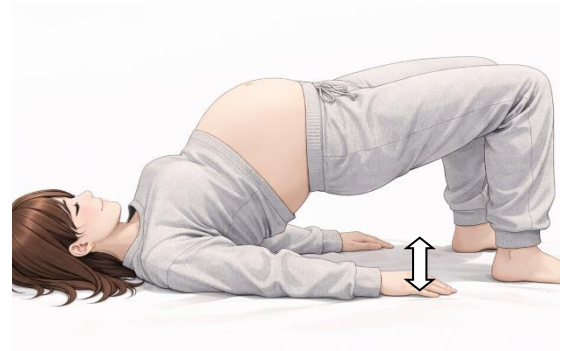
Ⅲエレベーター体操

〈目的と効果〉

- ・膣の筋肉を引き締め、骨盤底筋群の運動になります。
- ・赤ちゃんを支える筋力、産後の尿漏れ予防に効果があります。

〈方法〉

- ・仰向けで横になり肛門を締めて1呼吸します。
(立位の場合、肩幅に足を開き手すりなどにつかまって骨盤の前後運動で行う)
- ・ゆっくり息を吐きながらエレベーターのように1→2→3→4→5階と腰を引き上げていき、5階まで上げたら1呼吸して5→4→3→2→1階と腰を下げていきます。



※立位でもできます。

〈回数〉

10回 1クールを1日1～2回

運動を続けるコツ

運動しよう！と思ってもなかなか継続しにくいこともあるかと思います。

日常生活の中に、体をいつもよりちょっと動かす動きを追加してみましょう！

例えば・・・

- ・洗濯物を干しながらスクワット、肩回し
- ・歯みがきをしながらかかとの上げ下げ運動
- ※手すりなどにつかまりバランスをとりながら行いましょう

一日30分程度の散歩や室内活動で充分です。

体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。



妊娠と歯の健康

妊娠中は、女性ホルモンの急激な増加や間食の増加、つわり等により歯磨きがしづらくなったりして歯周病やむし歯になるリスクが上がります。
また妊娠性エプーリス（いぼのように歯肉がふくれる）ができることがあります。



◆歯周病には要注意！！

妊婦さんが歯周病になると低体重児や早産のリスクが7倍も高くなると言われています。歯周病菌が血中に入って子宮内で炎症を起こしたり、炎症性物質の産生によって子宮の収縮が誘発されやすいためだと言われています。また、歯周病の細菌が血液を介して全身に広がり脳梗塞や糖尿病の悪化を引き起こします。タバコは自分が吸っても周りの人の吸うタバコの煙を吸っても歯周病を悪化させます。

歯周病

チェック

- 歯磨きのときに出血する
- 歯肉が赤くはれてブヨブヨしている
- 口臭が気になる
- お口の中がねばねばする

1つでもチェックがついたら、要注意！かかりつけの歯科医にみてもらいましょう。

◆赤ちゃんの歯はお母さんのおなかの中で作られます

赤ちゃんは、妊娠初期にお母さんのお腹にいる時に歯が作られます。お母さんがバランスよく食べることで、赤ちゃんの歯が丈夫に育ちます。

赤ちゃんの歯を丈夫にする食べ物

たんぱく質：魚・肉・大豆・乳製品など カルシウム：ひじき、大豆・乳製品など

◆赤ちゃんにむし歯がうつる!?

生まれたての赤ちゃんの口の中にはむし歯菌はいません。しかし、口移しや食器の共用などにより、むし歯菌が赤ちゃんにうつりむし歯になってしまいます。お母さんを含めた家族全員がお口の健康に注意を払い、適切な治療と口腔ケアによりお口の中をきれいに保つことが、赤ちゃんの健康な歯を作ります。

出産後は授乳などがあり、お母さんが定期的に歯科医院に通うのは大変です。出産前にしっかり歯科検診で口腔内をチェックし歯科治療を行いましょう。

妊娠中に歯科治療するときは、必ず妊娠中であることを伝えましょう。



歯を失う原因で最も多いのが歯周病です。生活習慣病と言われるこの病気は、初期を含めると成人の80%以上がかかっています。この機会に家族みんなで歯の健康をチェックしましょう

◆歯の健康を保つポイント

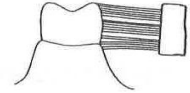
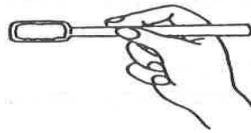
①正しく磨こう

歯

ブラシの毛先が、歯と歯茎の間に入るように、直角～45度程度に傾けて一本一本を別々に磨いていくようなイメージで、5mm幅程度で歯ブラシを動かしていきます。

◎歯ブラシの持ち方

鉛筆を持つように握る



◎磨き方の基本

毛先の当て方・・・歯の面に直角に（裏側は斜めに）大きく動かさない。歯ブラシの毛先を歯と歯茎の境目や歯と歯の間にきちんとあてます・・・1箇所を20回以上数ミリの振動で丁寧に、軽い力で歯ブラシの毛先が広がらない程度の力で磨きます



②かかりつけ歯科医に定期的に受診しよう

しっかり歯磨きしていても、磨き残しから歯石がついてしまいます。歯石は歯磨きでとることは難しいので定期的に歯医者さんでとってもらいましょう。また歯科医院では自分にあった正しいブラッシング方法やフロス・歯間ブラシの使い方も指導してくれます。

◆妊娠時期と口腔疾患の治療及び日常の注意事項

時期	初期 〔 1～4か月 〕 〔 0～15週 〕	中期 〔 5～7か月 〕 〔 16～27週 〕	後期 〔 8～10か月 〕 〔 28～39週 〕
特徴	つわりなどにより歯磨きがつらい人もいます。	歯肉炎・むし歯が多発・悪化するので特に口腔内の清掃に注意する。	治療が必要な歯が悪化する事がある。
治療	△ (流産を起こす恐れがあるため応急処置のみ)	○ 治療可能	△ (体調がよければできる限り治療を終える)
ケアのポイント	歯ブラシを口に入れると吐き気がするとき ⇒ヘッドが小さめの歯ブラシを使う、歯磨き粉を使わない つわりや体調不良などで歯磨きができないとき ⇒洗口剤を使う、お茶や水などでうがいをする、キシリトールガムをかむ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">食後だけでなくも気分のよい時に磨きましょう</div>		
要な栄養	胎児の歯に必 良質なタンパク質を十分に摂取する。カルシウム、リン、ビタミンA・Dも摂取する。	カルシウム、リン、ビタミンA・Dを摂取する。	バランスのとれた食事を心がけましょう。

妊娠中の異常 妊娠中に起こりやすい症状と病気

◆つわり

妊婦の50～80%の人が経験すると言われています。

妊娠によっておこる吐き気、おう吐など消化器の症状を中心とした症状のことを言います。

妊娠6週頃から症状が出現し、症状の多くは一過性で16週頃までに自然に消失します。

この時期の赤ちゃんは小さくお母さんの備えている栄養で成長できる時期です。

【対策】

食べたいものを食べたいときに食べる、趣味など集中して楽しむことをする
家事や仕事で無理をしない

◆妊娠悪阻^{おそ}

妊婦の0.5～2%の人が発症すると言われています。

つわり症状が悪化し、食事が摂れなくなったり体重が減少するなどの症状が現れます。

治療が必要になりますので、つらい時は早めに医師に相談しましょう。

◆性器出血

妊娠中に出血があったら、必ず何らかの異常があると思わなければなりません。新しい出血は赤く、古い出血は黒っぽくなります。

妊娠前半期の出血は、流産、胎児・胎盤の異常が考えられます。出血があったら医師に診てもらうことが必要です。

◆腹痛

妊娠中の腹痛は、以下の異常が起きている場合があります。医師の診察を受けましょう。

(1) 流産

妊娠22週未満に妊娠が終わってしまう状態です。多くは妊娠初期に起こりやすく、下腹部痛や出血が始まったら流産を考えて急いで診察を受ける必要があります。流産しかかっている時(切迫流産)は絶対安静を保ち、医師の指示を受けましょう。

2回以上流産を繰り返す時は、夫婦ともに検査や治療を受けることをおすすめします。

(2) 早産

妊娠22～37週未満の出産を早産と呼びます。早産では赤ちゃんの成長が未熟なまま生まれやすいので、早産しないように定期的に健診を受け、注意していくことが大切です。子宮の緊張が強く、不規則な収縮がおきた場合は早産のおそれがありますので、安静を保ちながら直ちに受診しましょう。

(3) 前置胎盤^{ぜんちたいばん}

胎盤が子宮口の全部、又は一部をふさぐような形になることを前置胎盤といいます。

前置胎盤では、妊娠後半期に胎盤の一部が子宮壁からはがれて出血することがあり、危険です。痛みがないのに出血があるときはすぐ受診しましょう。



◆破水

子宮内の胎児は卵膜の中で水中生活をしています。この卵膜が破れて中の羊水が漏れ出てくることを破水といいます。ふつうは分娩が進んで子宮口が開ききったときに破水しますが、ときには陣痛もないのに突然破水することがあります。あまり早期に破水すると胎児が危険に陥ることもあるので、破水したら直ちに受診しましょう。

◆静脈瘤

妊娠すると下肢の裏側、外陰部、臍などに静脈瘤を生じやすくなります。これは子宮が増大し、それらの部分の連なる血管を圧迫するためと、ホルモンの影響や下半身の血行が悪くなるため生じます。長時間立つこと、同じ姿勢でいることをやめ、足先を高めにして寝たり、弾性ストッキングを履いたりすると良いでしょう。打撲などで内出血しないよう注意しましょう。

◆妊娠貧血

妊娠によって血液中のヘモグロビン（鉄が原料）が減少した状態です。妊娠中は血液量が1.5倍に増えるので薄い血液になります。

リスク	予防
<ul style="list-style-type: none">・赤ちゃん 体重や成長の妨げ・お母さん 早産 めまい、息切れ	<ul style="list-style-type: none">・良質のたんぱく質、鉄、ビタミンCなどを多く含む食を摂る →食事については24ページ



◆妊娠高血圧症候群

妊娠20週～分娩後12週までの高血圧、または高血圧に蛋白尿を伴う状態です。血圧が上昇すると血管が収縮するため、胎盤に血液が流れにくくなります。診断された場合は、医師の指示のもと治療を受けましょう。

リスク	予防	なりやすい人
<ul style="list-style-type: none">・赤ちゃん 体重や体の機能の成長の妨げ・お母さん 早産 脳出血などの合併症	<ul style="list-style-type: none">・体重管理・減塩を意識する・家で血圧を測定する →食事については22ページ	<ul style="list-style-type: none">・初産婦・40歳以上の妊婦・妊娠高血圧症候群の既往・妊娠前のBMIが25以上・高血圧症、糖尿病、甲状腺疾患・家族に高血圧の人がいる・多胎妊娠

◆妊娠糖尿病

妊娠中に初めて発見または発症した糖代謝異常です。

(妊娠前に診断された糖尿病は含めません。)

診断された場合は、医師の指示のもと治療を受けましょう。

リスク	予防	なりやすい人
<ul style="list-style-type: none">・赤ちゃん 先天異常、巨大児・お母さん 流早産、妊娠高血圧症候群、羊水過多、易感染状態	<ul style="list-style-type: none">・体重管理・バランスの良い食事・菓子や清涼飲料水の摂りすぎに注意する →食事については 22 ページ	<ul style="list-style-type: none">・家族に糖尿病の人がいる・35歳以上・妊娠前のBMIが25以上・妊娠高血圧症候群の既往がある・過去に妊娠で尿糖(+)異常が出たことがある・過去に4,000g以上の赤ちゃんを出産したことがある