



# 第1回 マザーズクラス

市立吹田市民病院  
産婦人科

# 本日お話しする内容

- 妊婦検診の流れ
- 妊娠中の体の変化と症状
- お産に向けての心構え

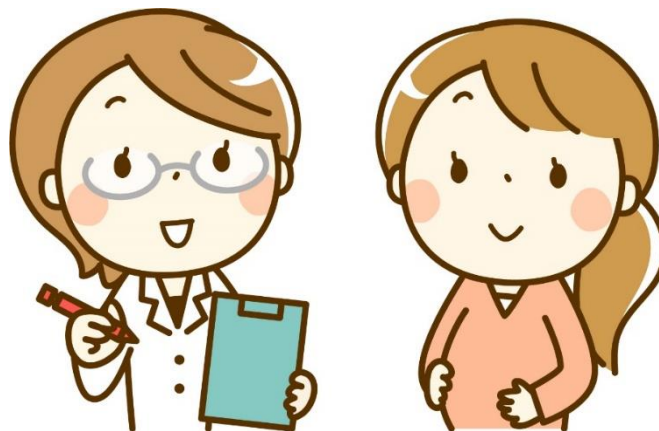




## 妊婦検診って何をするの？

検診を受けることで、安全な妊娠・分娩を妨げる合併症や赤ちゃんの異常を早期に見つけることができます

- 血圧
- 尿検査（タンパク、糖）
- 浮腫の有無（体重の変化）
- 子宮底長
- 超音波検査（胎児、胎盤など）





## 妊娠初期の検査って何を検査するの？

- 採血（貧血、感染症、血糖値、血液型など）

\*感染症

B型肝炎 C型肝炎

梅毒 HIV

成人T細胞性白血病

風疹

クラミジア頸管炎（膣分泌物培養）

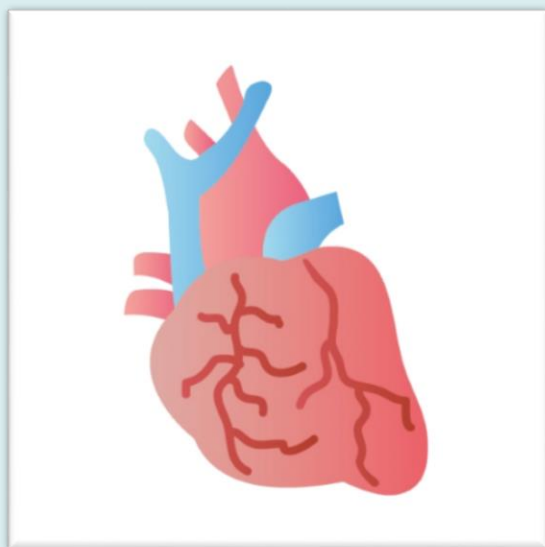
- 子宮頸癌検査



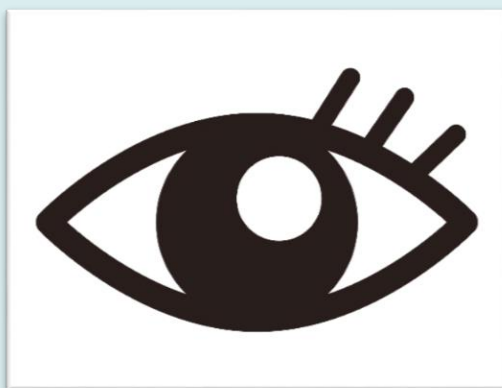


# 先天性風疹症候群

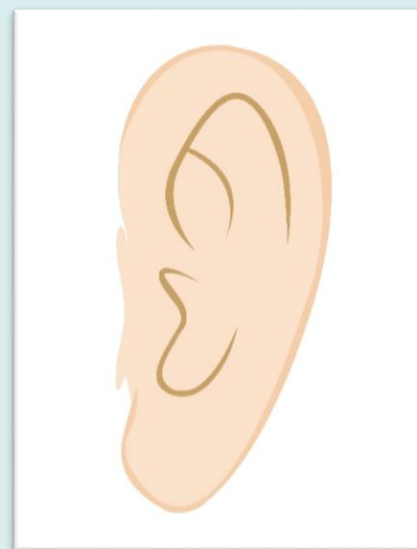
赤ちゃんの体を作る大切な時期（器官形成期）に母体が風疹に初めてかかってしまうことによって発症する胎児の異常



先天性心疾患



白内障



難聴

- 風疹抗体がない場合、抗体価が低い場合は注意  
妊娠中はワクチンを接種できません

# 風疹の罹患率（人）









# ジカウイルス感染症（ジカ熱）

## ■ ジカ熱とは？

中南米を中心に多数報告されている蚊を介してジカウイルスが感染して起こる感染症

## ■ 症状

軽度の発熱、発疹、結膜炎  
筋肉痛、関節痛、  
倦怠感、頭痛など

## ■ なにが心配？

妊娠中にジカウイルスに感染することによって、赤ちゃんに小頭症が発症することが懸念されています。



## 治療法

ジカウイルスに対するワクチンや特効薬はありません。対症療法（症状を軽くする治療）となります

## 予防法

- 国内ではヒトスジシマカが媒介（日本のほとんどの地域で生息）
- 5月中旬～10月下旬に蚊の活動時期
- **虫よけ（DEETを含むもの）**が効果が高い）を使用すること
- 蚊が増えない環境づくり（水たまり、草むら、やぶ）
- 性行為により感染する可能性があることも報告されています。流行地からの帰国後のパートナーとの性行為は**コンドーム**を使用しましょう



# 超音波検査



- 18－20週（中期スクリーニング）
- 28－32週（後期スクリーニング）
- 36－37週

ただし、

胎児発育不良 巨大児

胎盤の異常が疑われる時など、

必要に応じて追加されます

# 妊娠糖尿病検査

## (グルコースチャレンジテスト；GCT)

妊娠26-28週で行う血糖値の検査

検査薬（砂糖水）を飲んだ1時間後に血糖値を調べます

### 妊娠糖尿病は、妊娠や赤ちゃんにどう影響するのでしょうか？

#### 母体

- 早産
- 妊娠高血圧症候群
- 羊水過多
- 難産（巨大児による）
- 糖尿病網膜症、腎症

#### 胎児

- 巨大児
- 肩甲難産による障害
- 出生時の低血糖
- 胎児仮死、胎児死亡



# 外陰部培養検査

妊娠35週ごろ 外陰部の細菌の検査をします  
生まれたての赤ちゃんに感染した場合、  
敗血症や髄膜炎を引き起こす可能性のある  
**B群溶連菌（GBS）** という菌が産道にいないか  
を検査します



## 陽性の場合

お産の前にお母さんに抗生物質の  
点滴をすることで、赤ちゃんへ  
感染を減らすことができます



# 内診

---

- 症状のあるとき  
(おなかが張る、出血がある おりものが多い など)
- 妊娠20週前後、30週前後 36-37週以降

基本は毎回しません



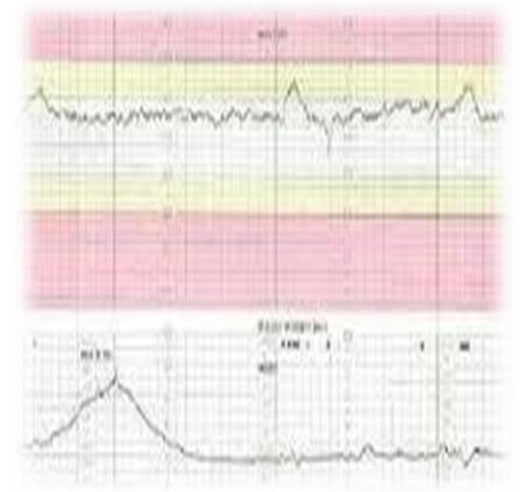
# ノンストレステスト (NST、CTG)

赤ちゃんが元気なことを確かめる検査です

お産のときにも同じ器械をつけます

赤ちゃんの心音・リズムとお母さんのおなかの張りをチェックします

妊娠37週に一度、以後必要に応じて行います



# 妊娠による体の変化とよくある症状

---

## 起こりやすい症状

- つわり
- むかつき げっぷ
- 皮膚のかゆみ
- おりものが増える
- 腰痛
- 足のむくみ



# つわり・妊娠悪阻

- 妊娠によっておこる悪心・嘔吐などを中心とする症状  
唾液の分泌が増える、食べ物の好みが変わるなどもある
- 妊娠5-6週から、多くは15-16週ぐらいまで



【対策】 つわりを抑える薬はありません

- 食べたいものを食べたいときに食べる
- 安静にできる環境を整える
- 趣味など集中できるものを見つける
- 無理をしない

水分も取れない、体重減少がひどい、尿ケトンがでると点滴、入院が必要になることもあります

# むかつき、げっぷ

つわりがおさまったと思ったら・・・

妊娠30週前後から またむかつきなどがでてきます

## 【原因】

- 胃が、大きくなった子宮と横隔膜で圧迫される
- 噴門（胃の入り口）が緩みやすくなり、胃液が逆流しやすい

## 【対策】

一度にたくさん食べ過ぎない、夜遅く食べないようにする  
逆流性食道炎の症状がひどければお薬を処方します

# 皮膚のかゆみ（妊娠皮膚掻痒症）

## 発疹などのない場合

保湿に心がけてください

かゆみのおさまらないときは主治医に相談を

## 発疹のあるとき

外来受診時に主治医に相談してください

場所によってはあせもや、腹帯かぶれのことも

➡ 通気性をよくしてみる、腹帯の素材を変える

帯状疱疹ということも！ 痛みがあれば早めの相談を

# おりものが増える

---

妊娠の影響でおりものは増えます（正常）

白～黄白色、ねばねばしたおりもの など

## 異常が疑われるもの

血液が混じっている→**切迫流産・切迫早産**

かゆみがある、酒粕様の帯下→**カンジダ膣炎**

臭いがひどい（帯下少）→**細菌性膣症**



# 腰痛

## ●原因

- 大きくなった子宮のために、歩く姿勢にも変化が出てきたため
- 骨盤の骨が押し広げられているため  
→腹帯、骨盤ベルトを使用してみる

## ●対策

- 妊娠初期から日常の動作に気をつけましょう
- 腹筋をつかって一気に起き上がらない
- 不安定なところに立たない 転倒・打撲に注意！

**転倒、打撲(特にお腹)があれば、一度受診してください**

# 足のむくみ



子宮が大きくなり、  
静脈が圧迫され妊娠後期は  
足がむくみやすくなる  
外陰部が腫れぼったくなる  
痔がひどくなることもあります

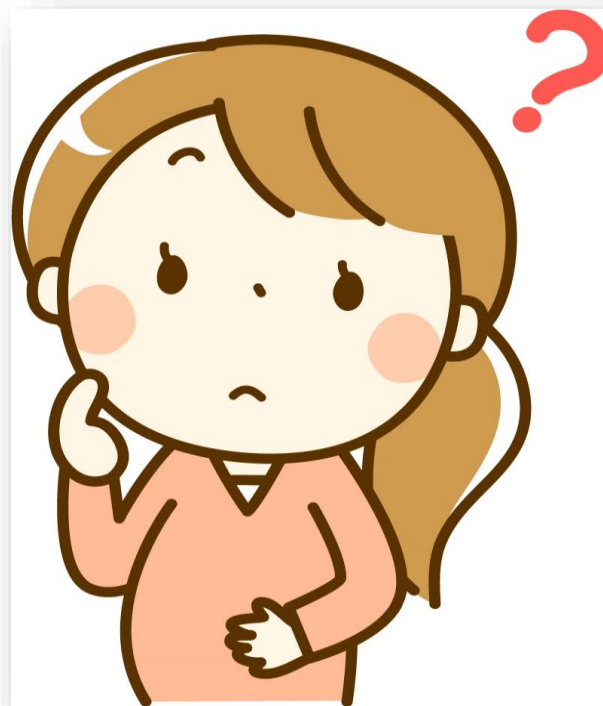
## 対処法

- 休憩時、就寝時は足を高くして休みましょう
- 着圧靴下を履いてみましょう
- 手がひどくにぎりにくい、顔がひどくむくんでいるなどは妊娠高血圧症候群の症状のことがあります

# 受診が必要な症状

---

- 破水
- 腹痛
- 出血
- その他



## 破水（羊膜が破れて羊水が出てくる）

パシッと急に水がでてきた

ちよろちよろと水が流れてくる

下着がずっと湿る

尿漏れにとしては、頻回にでてくる

- 破水して長時間経過すると子宮内への感染の危険性が高くなります
- 入院して抗生物質の投与や、分娩誘発をします



# 出血

- 妊娠初期（妊娠がわかったころぐらい）には少量出血することもあります →状況によっては自宅安静
- 赤ちゃんが確認できてから→受診してください
- 36週以後：産徴（おしるし）  
内診の刺激による出血のこともある

# 腹痛

## 【原因】

- 便秘→日ごろから緩下剤を飲む
- 子宮収縮→張り止めを飲む
- 虫垂炎→妊娠中でも手術！
- 常位胎盤早期剥離→**超緊急帝王切開術！**



子宮が大きくなっていることで痛むことも

# お産に向けて

---



- 日常生活の見直し
- 体重のコントロール
- その他

# 日常生活の見直し

---

- 睡眠時間の確保と規則正しい生活

早寝、早起き、できればお昼寝

- 食事内容の見直し

塩分と油物は控えめに

鉄分とカルシウムの摂取を

- 禁煙は家族みんなです

赤ちゃんにタバコの煙を吸わせないで

(乳幼児突然死症候群)

ほか、仕事のペース・内容の改善など

# 体重のコントロール

- 従来、肥満の妊婦は母体・胎児共に様々なリスクがある
  - 母体 妊娠高血圧症候群、微弱陣痛  
遷延分娩、帝王切開率の増加、分娩時の出血増加
  - 赤ちゃん 巨大児、有病率、死亡率の増加
- 最近では妊娠前も妊娠中も、栄養摂取を過剰に控える女性が急増している
  - 赤ちゃんが成長した時に生活習慣病になるリスクがUP



体重が増えなくても、増えすぎても弊害がある

# 体重コントロール



～適切な増え方とは～

【基準】

妊娠前の体格=BMIに応じて行っている




BMIって？ 体重(kg)÷身長(m)の2乗

たとえば、身長157cm 体重53kgの人のBMIは

$$53 \div 1.57 \div 1.57 = 21.5$$



# 妊娠中の推奨される体重増加

	18.5未満 (やせ)	18.5-25.0未満 (普通)	25以上 (肥満)
妊娠前のBMI			
一週間の推奨増加量 (中期～後期)	0.3-0.5kg/週		個別対応
全妊娠期間中	+9-12kg	+7-12kg	+5-7kg

# 妊娠中のスポーツ

- お母さんと赤ちゃんが安全で運動効果が得られること

## 注意点

- 妊娠経過に異常がないこと
- 合併症（子宮筋腫・卵巣嚢腫・糖尿病・腎疾患など）  
を認めないこと
- 種目：スイミング、エアロビクス、ヨガ、ウォーキング  
ジョギングなど、（妊娠前から継続しているもの）
- 適さない運動：激しすぎる、人との接触・回転・跳躍が  
必要なもの、勝敗や記録にこだわるもの

# 妊婦と食中毒

- 妊婦はリステリア菌（食中毒菌）に感染しやすい



流産や早産を引き起こすことも！  
赤ちゃんの髄膜炎、敗血症、胎児死亡の原因となることもある

- 食べ物は、加熱したものを食べましょう

これからママになるあなたへ  
食べ物について知っておいてほしいこと



妊娠中に注意が必要な食中毒菌があります。

妊娠中は、一般の人よりもリステリア菌に感染しやすくなり、赤ちゃんに影響がでることがあります。リステリア菌は、食品を介して感染する食中毒菌で、塩分にも強く、冷蔵庫でも増殖します。



妊娠中に避けた方がよい食べ物があります。

リステリア食中毒の主な原因食品



ナチュラルチーズ（加熱殺菌していないもの）  
肉や魚の「生」  
生ハム  
スモークサーモン

冷蔵庫を過信せず、食べる前に十分加熱しましょう。

リステリア菌は冷蔵庫内でもゆっくりと増殖しますが、他の食中毒菌と同様に加熱することで予防できます。冷蔵庫の食品は、期限内に使い切るよう心がけましょう。



体調管理のため、食中毒予防を心がけましょう。

マタニティマーク  
家庭でできる食中毒予防の6つのポイント  
<http://www1.nhk.or.jp/houdou/0903/f0321-1.html>

厚生労働省

# 花粉症

妊娠中の免疫状態、ホルモンバランスの変化により花粉症が悪化したり、発症してしまう人がいます

## <対策>

- 食生活：ハーブティー、ヨーグルト
- 睡眠を充分にとる
- 外出後のうがい、手洗い、シャワー

## <治療>

- 抗ヒスタミン剤、抗アレルギー剤、漢方薬（小青竜湯）
- 点眼薬、点鼻薬



# インフルエンザワクチン

---

・妊娠中は免疫寛容（感染しやすい）

初期：つわりで体力落ち気味

中期：子宮が大きくなることで横隔膜が押し上げられ、  
体全体の血液の量が増え、心臓に負担がかかっている  
→心肺機能の低下

**妊娠中はインフルエンザに、感染しやすく、重症化し易い  
ので、積極的に予防接種を受けることがすすめられています**

# インフルエンザワクチン

- ・現在日本で使用されているワクチンは不活化ワクチン(病原性のないもの)のため、重篤な副作用は起こらないと考えられています
- ・妊娠初期のインフルエンザワクチン接種の催奇形性に関する研究で、妊娠4ヶ月までにインフルエンザ不活化ワクチン接種を受けた母親から生まれた650人の児において、大奇形、小奇形の発生率は増加しなかったと報告されています (Birth Defects and Drugs in Pregnancy, 1977)
- ・ワクチン接種で約90%の妊婦さんに免疫がつきます。出産時にも免疫力が残っていることがほとんどで、胎盤を介して、赤ちゃんにも免疫が移行し、出産した時に、赤ちゃんも既に免疫を持っている(国立成育医療センター調べ)

妊娠中はインフルエンザワクチンを受けたほうが良い



# インフルエンザワクチンに含まれる保存剤について



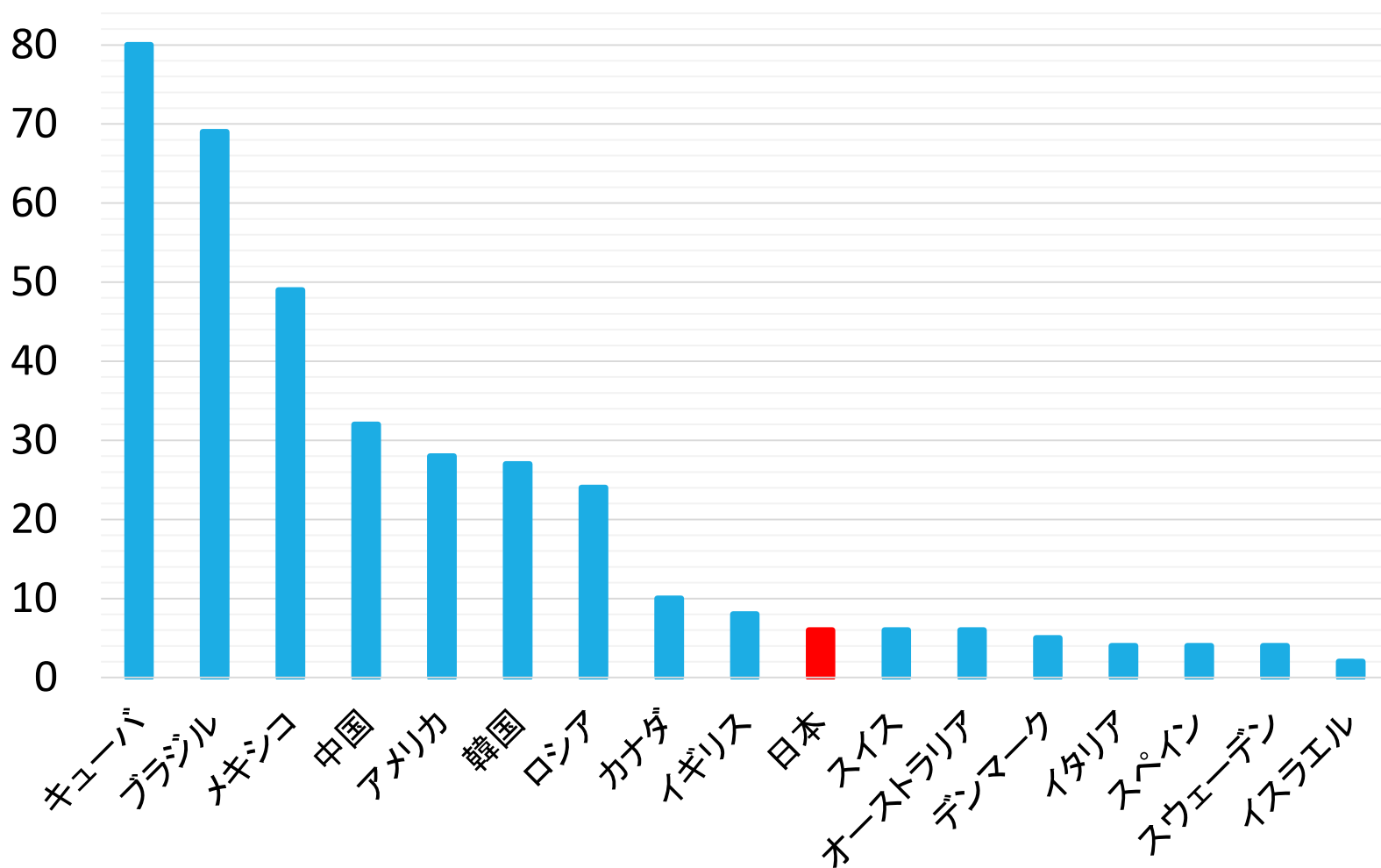
ワクチンには、チメロサルという殺菌作用のある水銀化合物が、防腐剤として入れられていますが、安全性には問題のないことが証明されています

保存剤を心配して接種せず、インフルエンザにかかって重症化する方が問題です！！

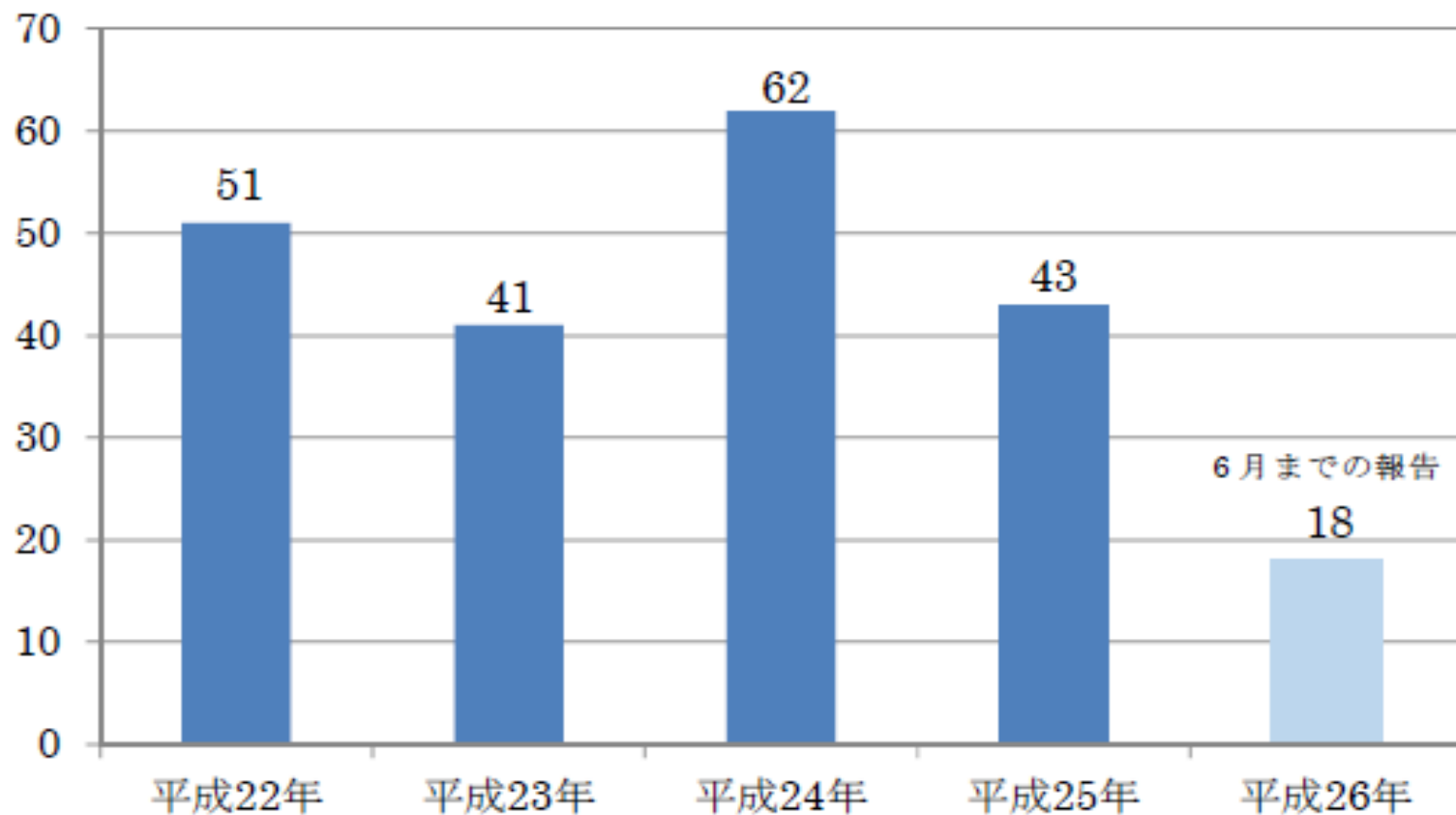
少しだけ、  
妊娠・出産は「100%安全ではない」という事実に関して  
お話しします。

# 世界の妊産婦死亡率

(対10万人)

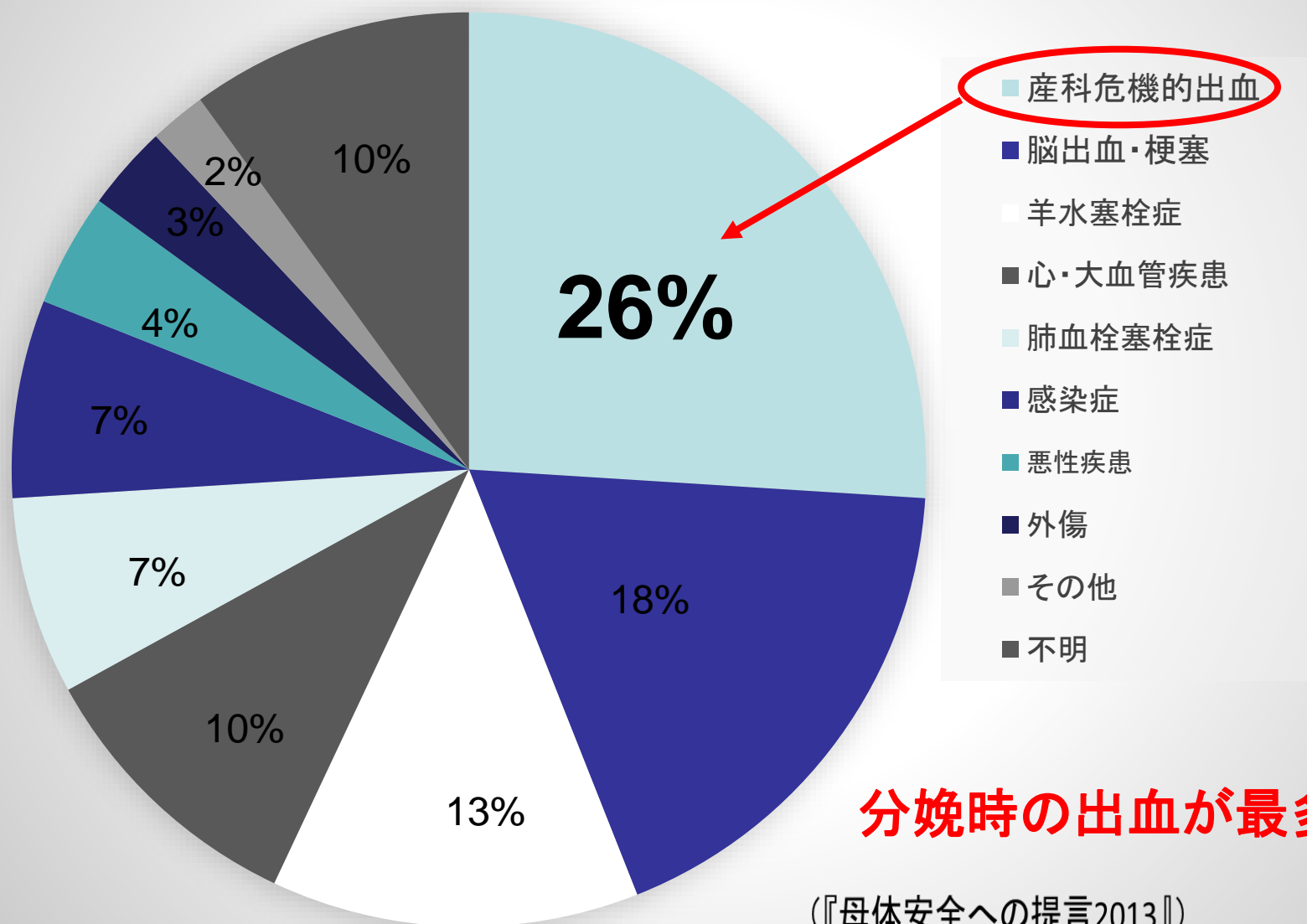


# 妊産婦死亡報告数の年次推移



今の日本でも年間40-60人の妊産婦死亡があります

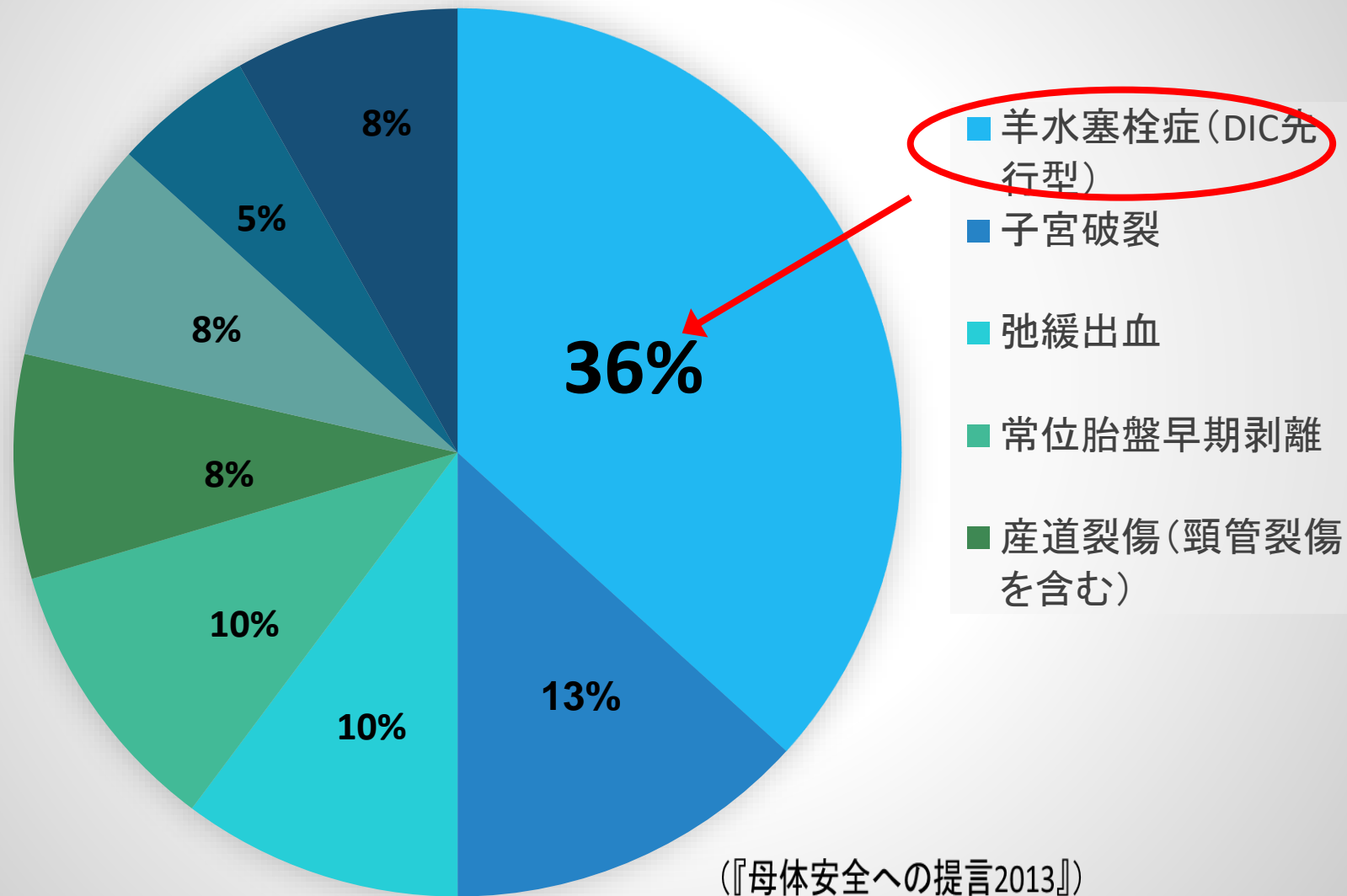
# 妊産婦死亡(H22-25) 146例の原因の内訳



**分娩時の出血が最多！！**

(『母体安全への提言2013』)

# 産科危機的出血の死亡例(38例)の内訳



(『母体安全への提言2013』)

**妊娠、分娩の状況は突然変わる**



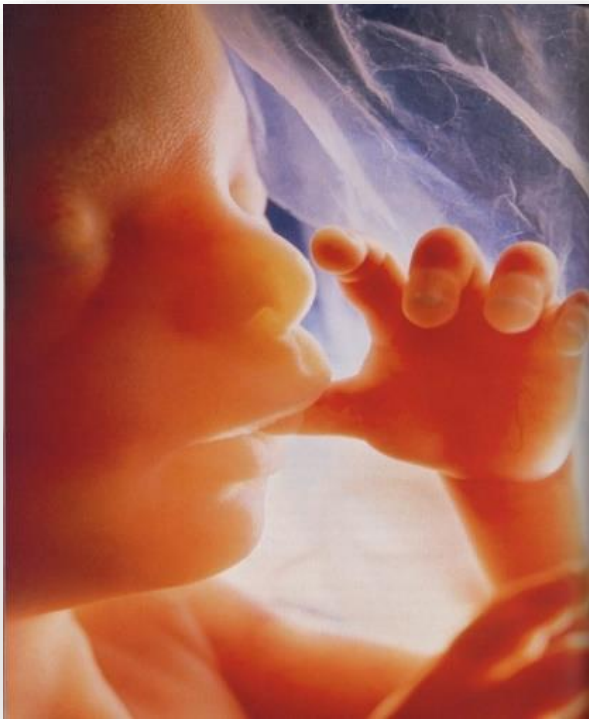
# 『妊娠・分娩に伴う緊急手術・処置に関する同意書』 について

---

- 妊娠30週ごろの検診時に、主治医より説明、配布があります。
- その次の助産師外来の際に、署名して持参してください

# 妊娠・分娩は体の一大イベント

---



- 妊娠は病気ではありませんが、体の中では大きな変化が起こっていることを少し理解いただけたでしょうか
- お産をするのはあなたです！  
（もちろん、お手伝いしますよ！）  
色々なことを勉強しつつ、お産に備えましょう