

診療について

●外来診療について

○一般外来（産科）・妊婦健診—産婦人科外来：本館 3 階

診療：月曜日～金曜日（祝日は休診）

受付時間：8:00～11:00 ※診療開始は 8:30 から

※妊婦健診は予約制になっています。

また、担当医師ごとに健診の曜日が決まっています。

健診日が決まったら、ご予約をお願いいたします。

ご予約のお電話は、15:00～17:00 の間をお願いいたします。

※急患、分娩、緊急手術などにより、診療時間が遅れることがあります。

ご了承ください。

※つわりがひどいとき、性器出血・下腹部痛・お腹の張りなど異常な症状があるときは、健診日以外でも診察できますので、まずはお連絡ください。

○救急外来—本館 1 階（正面玄関入って右側）

診療：平日 17:30～翌 8:30、土日祝日

診察は 3 階産婦人科外来で行います。



●連絡先

平日 8:30～17:30	産婦人科外来	0956-22-5136 内線 1120
平日 17:30～翌 8:30 土日祝日	救急外来（急患室）	0956-22-5136 内線 1195
	分娩室（※）	0956-22-0593

※分娩室直通の電話は、妊娠 37 週以降のお産（陣痛・破水・出血など）の対応のみとなります。

妊娠中の過ごし方



妊娠中の生活

●日常生活

妊娠中は疲れたと感じる前に休むよう心がけ、無理のないようにしましょう。お仕事をされている方は、お腹に負担の掛かることのないよう、周りの方にも協力をしてもらいましょう。

規則正しい生活をし、夜更かしは禁物です。

ウォーキングや妊婦体操など、お腹に無理のない運動はお勧めです。

●服装・体の清潔

服装は、保温性・通気性があり、ゆったりとしたものを着用しましょう。

入浴・シャワーは毎日行い、体はいつも清潔にしておきましょう。

マニキュアやジェルネイルは、手足ともにつけないようにしましょう。

健康状態をみるために爪の色を確認したり、指先にセンサーを付けることがあり、その場合、マニキュアやジェルネイルが妨げとなります。妊娠・出産はいつ何が起こるか分からないものです。普段からつけないようにしましょう。

●歯科検診

妊娠5か月（妊娠 16 週）に入ったら歯科検診を受けましょう。

※母子健康手帳を持参し、無料券を使いましょう。

●性生活

妊娠中期（妊娠 16 週）以降も控えめにしましょう。

大切なのは相手を思いやる心です。スキンシップなどでいたわり合いましょう。

●身体を冷やさない生活を心がけましょう

妊娠中に身体が冷えると、お母さんや赤ちゃんにいろいろな影響があります。

- 血管が縮み、血液の循環が悪くなり、胎盤から栄養や酸素を胎児にうまく供給できず、胎児の成長に影響を与えることもあります。
- 子宮が収縮しやすくなります。
- むくみやすくなります。

●食事は腹八分

お母さんと赤ちゃん2人分食べる必要はありません。
食事は腹八分で、食べ過ぎないようにしましょう。
4～6ページの妊娠中の栄養も参考にしてください。

●伸び伸びとした気持ちで安心して過ごす

妊娠・出産は生理的なものですが、ホルモンの影響などで感情も変化しやすいことがあります。

●正しい姿勢を心がけましょう

少しずつ大きくなる子宮を支えるために、妊娠中はからだの重心が前に傾きがちになり、その影響で腰や背中、恥骨などに痛みが出てくるところがあります。
できるだけ正しい姿勢を保つようにし、ストレッチなども取り入れてみましょう。腹帯や骨盤ベルトで支えるのもよいでしょう。

●母子健康手帳は必ず携帯しましょう

母子健康手帳は、お母さんの妊娠経過や赤ちゃんの成長などを記録する大切な手帳です。緊急時には、大事な情報源となります。
名前、住所、連絡先、予定日などしっかり記入し、妊婦健診のときだけでなく、常に携帯しておきましょう。

気になることがあるときは、いつでもご相談ください。



妊娠中の栄養

●妊娠中の栄養はなぜ大事？

赤ちゃんの健やかな体づくり、出産を乗り切るお母さんの体づくりのために栄養の取り方はとても大切です。

●バランスのとれた食事を心がけましょう

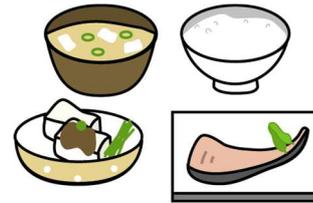
偏食は避けて、栄養のバランスのとれた食事を規則正しく摂りましょう。特に朝食は心掛けて摂るようにしましょう。

<毎日とりたい栄養素>

- ・良質のたんぱく質→大豆、魚、肉、卵、乳製品など
- ・カルシウム→小魚類
- ・鉄分、葉酸→豆類、貝類
- ・緑黄色野菜、海草類、穀物類

<控えたい食品>

- ・加工食品やインスタント食品
- ・塩分の強いもの
- ・アルコール



●つわりのときは、栄養は心配しなくても大丈夫

つわりの時期は、まだ赤ちゃんがそれほど栄養を必要としていないので、食べられなくても心配することはありません。

無理に食べようとしないで、食欲のあるときに好みに応じて食べましょう。

ただし、脱水にならないように水分はこまめに摂りましょう。

●貧血予防のために鉄分やビタミン類を摂りましょう

<鉄分を含む食品> 赤みの肉や魚、レバー（※）、貝類、海藻、ほうれん草、小松菜、大豆製品など

※レバーはビタミンA含有量が多いので妊娠初期は控えましょう。

ビタミン類を含む野菜や果物、特にビタミンCは鉄分の吸収を助けてくれるので一緒に摂りましょう。

●不足しがちなカルシウムは努めて摂りましょう

カルシウムの吸収率は食品によって異なり、ビタミンDによって吸収を助けてくれます。また、リン酸（加工食品、スナック菓子に多く含まれる）、塩分過剰、ビタミンD不足によって吸収率が下がるので注意しましょう。

＜カルシウムを多く含む食品＞

小魚、牛乳・チーズ・ヨーグルトなどの乳製品、豆腐など

●塩分の摂り過ぎに注意しましょう

おかずや汁物の味付けは薄めに心掛け、塩分を多く含む食品は控えましょう。塩分の摂り過ぎはむくみや妊娠高血圧症候群の原因になります。

＜塩分を多く含む食品＞

漬物、梅干し、ウインナー、佃煮、ベーコン、練り製品、干物、スナック菓子、せんべいなど

●便秘予防のために食物繊維と水分を摂りましょう

妊娠すると黄体ホルモンが多量に分泌され、赤ちゃんが育ちやすいように子宮の環境が整えられます。このホルモンの影響や運動不足、大きくなった子宮で腸が圧迫されるため、便秘になりがちです。

食物繊維を含む食品を毎食努めて摂り、水分もこまめに摂るようにしましょう。また、ヨーグルトや乳飲料なども便通に効果があるといわれているので、必要に応じて利用しましょう。

＜食物繊維を含む食品＞

緑黄色野菜、根菜、いも、豆類、海藻、きのこ、穀物（胚芽米や玄米）、こんにゃくなど

●妊娠後期では必要に応じて食事を分けて食べましょう

妊娠後期に入ると赤ちゃんが大きくなり、胃が圧迫されて1回の食事量が少なくなる場合があります。栄養素の不足が起らないように、必要に応じて食事を4～5食に分けて食べましょう。

●妊娠中に注意したい食品

①リステリア食中毒の恐れがある食材 ○ナチュラルチーズや未殺菌乳などの加熱せず製造された乳製品 ○生ハムなどの食肉加工品 ○スモークサーモンなどの魚介類加工品	②トキソプラズマに感染する恐れがある食材 ○レアステーキや生ハム ○ユッケ ○レバ刺し
--	--

① ②は、母体が重篤な症状になることはまれですが、胎児・新生児に感染による影響が出ることがあります。十分に加熱しましょう。

③水銀を含む食材

*妊婦への魚介類の摂取と水銀に関する注意事項(厚生労働省通達より抜粋)

魚介類は、良質なたんぱく質や、血管障害の予防やアレルギー反応を抑制する作用のある EPA、DHA を多く含み、また、カルシウムなどの摂取源で、健康的な食生活をいとなむうえで重要な食材です。ところが、魚介類の中には食物連鎖によって、自然界に存在する水銀が取り込まれています。魚介類を極端にたくさん食べるなど偏った食べ方をすることでこの水銀が取り込まれ、おなかの中の赤ちゃんに影響を与える可能性があることがこれまでの研究から指摘されています。

注意が必要なのは食べる魚の種類と量です。

妊婦が注意すべき魚介類の種類とその摂食量の目安

摂取量の目安	魚介類
1回 80g として 1回/1週間 (80g/1週間)	キンメダイ・メカジキ・マグロ・クジラ
1回 80g として 2回/1週間 (160g/1週間)	キダイ・マカジキ・アラカブ・マグロ クジラ・サメ・クロムツ

※1) マグロの中でも、キハダ、ビンナガ、メジマグロ(クロマグロの幼魚)、ツナ缶は通常の摂食で差し支えありません、バランス良く摂食して下さい。

※2) 魚介類の消費形態ごとの一般的な重量は次の通りです。

寿司、刺身 一貫又は一切れ当たり 15g 程度

刺身 一人前当たり 80g 程度 切り身 一切れ当たり 80g 程度

④サルモネラ菌に感染する恐れのある食品

○生卵 ○生スプラウト

○加熱不十分な肉類や低温殺菌が行われていない乳製品

*十分に加熱しましょう

⑤ビタミンAを多く含む動物性の食べ物

○レバー ○うなぎ ○あゆ

*妊娠初期に影響を受けやすいので注意しましょう



体重コントロール



妊娠すると赤ちゃんに栄養を送るため、また産後の授乳に備えて脂肪を蓄えるようになります。他にも大きくなる子宮や乳房、増加する血液、羊水や胎盤、赤ちゃんの成長によって体重は増加します。

妊娠中の体重増加は、増え過ぎても少な過ぎても、お母さんや赤ちゃんにとってよいことではありません。

体重が増え過ぎると、妊娠高血圧症候群や難産になることがあります。

体重の増え方が少ないと、貧血や低出生体重児になるリスクがあります。

理想の体重増加は、妊娠前の体型（BMI）によって異なります。理想の体重増加を知り、急激に体重が増加しないようにコントロールしていきましょう。

BMI とは...Body Mass Index：肥満の判定に用いられる指標のこと

BMI の計算式

$$\text{体重} \text{ (kg)} \div \text{身長} \text{ (m)} \div \text{身長} \text{ (m)}$$

●理想の体重増加

妊娠前の BMI	18.5 未満（やせ型）	9～12kg
	18.5 以上 25.0 未満（普通型）	7～12kg
	25.0 以上（肥満型）	個別対応

*あなたの妊娠前の体重は（ ）kg です。

*妊娠前の BMI は（ ）です。

*出産までの体重増加は（ ）kg が望ましいです。

妊娠後期は、1 週間の体重増加が 500g を超えないようにしましょう。



赤ちゃんを感染から守るためのお願い

妊娠中は様々な感染症にかかりやすく、重症化しやすくなります！

赤ちゃんとお母さんの感染予防対策5か条



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！！

風疹、麻疹、水痘、おたふくかぜは、ワクチンで予防できます。風疹や水痘は、妊娠中に感染すると、胎児に先天性風疹症候群、先天性水痘症候群を起こすことがあります。ただし、妊娠中はワクチンを接種できません。妊婦健診で、風疹抗体を持っていない、あるいは抗体の値が低い場合は、同居のご家族に麻疹風疹混合ワクチン(MRワクチン)を接種してもらうことで、感染のリスクを減らすことができます。おたふくかぜ、麻疹は流産の可能性もあります。過去に2回のワクチン接種歴がない方で、今後も妊娠の予定がある場合は産後にワクチン接種を検討してください。

※インフルエンザ不活化ワクチンは、妊娠中でも安全かつ有効とされています。妊娠中にインフルエンザにかかることの方がリスクが大きいため、積極的に接種をご検討ください。

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とき、ガーデニングをするとき、動物(猫など)の糞を処理するときなどは、使い捨ての手袋を着けるか、そのあと丁寧に手を洗いましょう。

③体液に注意！！

尿、便、だ液、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。ご自分のお子さんのおむつでも使い捨ての手袋を着けて処理するか、その後で、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の着用をしましょう。



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！！

風疹、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ときは、人ごみを避け、外出時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供には注意しましょう。

ウイルス性感染症などは潜伏期間（病原体に感染してから発症するまでの期間）が長かったり、症状が消失してもウイルスを排泄していることなどがあります。妊娠中の方は免疫力も低下しているため、万全の対策が求められます。

妊娠中、同居のご家族や職場の同僚など身近な方が以下のような感染症にかかれた場合は、速やかに産婦人科外来までご連絡いただきますようお願い申し上げます。

- ・インフルエンザ
- ・嘔吐下痢
- ・麻疹（はしか）
- ・風疹（3日はしか）
- ・水痘（みずぼうそう）
- ・流行性耳下腺炎（ムンプス、おたふくかぜ）
- ・伝染性紅斑（リンゴ病）
- ・手足口病
- ・流行性角結膜炎（はやり目）
- ・プール熱
- ・肺炎

上記の感染症の他にも原因がわからない発熱や嘔吐、下痢、発疹などの症状がある場合も産婦人科外来受診前にご連絡ください。

入院中はお母さんや赤ちゃんを感染から守るために、面会の制限をさせていただいております。詳しくは24ページ（「ご家族の関わり」参照）をご覧ください。

胎動について

妊娠 18～20 週頃になると、赤ちゃんが動く感じを自覚します。胎動の感じ方は感受性や経験により多少異なりますが、初産婦さんは妊娠 20 週前後、経産婦さんは妊娠 18 週前後で感じるが多くなります。

●胎動カウントとは

胎動の状態から赤ちゃんの様子を感じ取ります。一般的な方法として「10 カウント法」というものがあります。妊娠後期（妊娠 28 週～）に入ったら気掛けて行いましょう。

●胎動カウントの方法（10 カウント法）

- 胎動カウントは、お母さんがリラックスして胎動に集中できる時間に行いましょう。
- 姿勢は、横になり楽な姿勢で行いましょう。
- はっきりわかる胎動だけ数えましょう。
(赤ちゃんのしゃっくりや弱い胎動はカウントしません)
- 60 分以内で行います。
- 正常な赤ちゃんであれば、10～20 分ほどで 10 回カウントすることができます。
しかし、赤ちゃんは 20 分周期で寝たり起きたりを繰り返しているため、寝ている間は動きをあまり感じられず、寝ていたのか元気がないのか分からないという場合もあります。そんなときは時間を空けて、再度行ってみましょう。

以下のような状態があった場合…病院へ連絡してください

- 1 時間以上胎動を感じられない
- いつもと違う動きが続く
- まったく胎動を感じられなくなった
- 計測に 60 分以上かかった
- 時間をあけて 2 度カウントしても、どちらも 30 分以上かかった