

# 妊娠中に気をつけたいこと



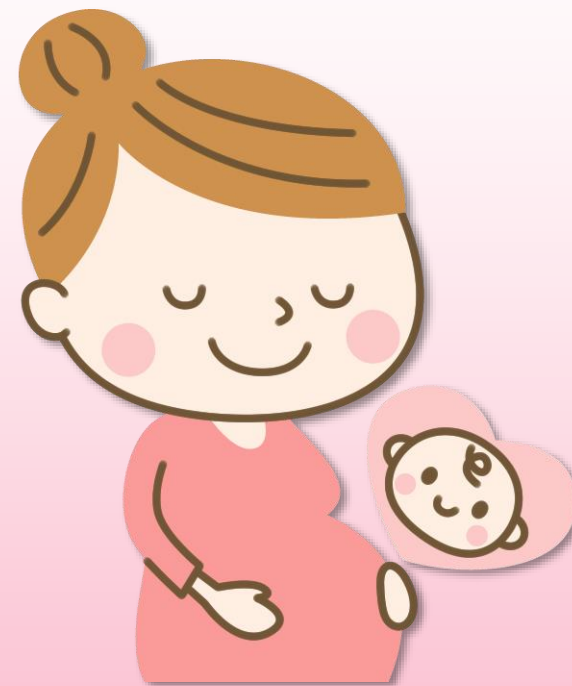
妊娠中に起こる病気にはさまざまなものがあります。その中には、防ぎえない病気もたくさんありますが、ご自身で意識して気をつけていただくことによって、発症を防いだり、重症化を防ぐことができるものもあります。

妊娠中の病気や、生活で気をつけていただきたいことをお伝えします



# 内容

- 1、切迫流産、切迫早産
- 2、妊娠高血圧症候群
- 3、妊娠糖尿病
- 4、お産が近づいたら  
（出血、破水、赤ちゃんの動き）



# 切迫流産・切迫早産



## 切迫流産と切迫早産の違いは？

妊娠21週6日までを切迫流産、妊娠22週0日から妊娠36週6日までを切迫早産といいます

## 切迫早産とは？

早産となる危険性が高いと考えられる状態、つまり早産の一步手前の状態のこと

## どんな症状？

子宮収縮(おなかのはりや痛み)が規則的、頻回におこり、子宮の出口が短くなったり開いたりしてくる



# こんなことには気をつけよう！

重いものを持ったり、長い間動いたりすること  
長時間の移動(長時間の車、旅行など)  
からだの冷え  
べんぴ



# 妊娠高血压症候群



# 妊娠高血圧症候群とは？

妊娠時に高血圧を認めるものです。

妊娠によって引き起こされる病気です。  
たんぱく尿を伴う場合もありますが、たんぱく尿がなくても母体の肝機能や腎機能の障害、赤ちゃんの発育不全を伴う場合なども含まれます。

## どんな治療？

血圧を下げるお薬を使ったりすることもあります。残念ながら原因がわかっていないため、根本的な治療がまだありません。唯一の治療は妊娠を終了させることです。



# 妊娠高血圧症候群で危険な合併症

脳出血

腎機能障害→将来、腎不全で透析が必要となる人もいます

肺水腫

常位胎盤早期剥離

子癇発作

子宮内胎児発育遅延

子宮内胎児死亡



# 気をつけよう！

規則正しい生活  
体重のコントロール  
塩分のとりすぎ

自宅での血圧測定を  
お願いすることがあります



# 妊娠糖尿病



# 妊娠糖尿病とは？

妊娠糖尿病とは、妊娠中にはじめて発見された糖代謝異常です。

## どんな治療？

妊娠中は運動療法があまりできないため、まず食事療法。

インスリンで治療を行う人もいます。

妊娠後、耐糖能異常（血糖が高くなる）を認めますが、妊娠が終了すればよくなります。

## お母さんと赤ちゃんが困ることは？

巨大児や難産の原因、肩甲難産などの重篤な合併症の原因となります。赤ちゃんも低血糖や黄疸などが出やすくなり治療が必要となる場合があります。

**気をつけよう！**

**適切な体重の増加  
バランスのとれた食事**

**妊娠糖尿病になった方は、  
将来、糖尿病になりやすい  
ので、産後も定期的な検診  
を受けてくださいね。**



お産が近づいたら・・・



## 出血したときは？

おしるしの出血は、粘液混じりの出血、あるいは生理のときの出血より多くなることはありません。さらさらした出血や生理のとき以上に多い出血があれば、すぐに病院に連絡してください。



## 破水かなと思ったら？

破水は赤ちゃんを包む卵膜が破れて、羊水が漏れる状態をいいます。破水は子宮内感染のリスクが高くなります。破水した場合は入浴はせずにきれいなナプキンをあてて速やかに来院してください。

高位破水（少しだけ羊水が漏れるような破水）は尿漏れと区別がつきにくいことがあります。同じく子宮内感染のリスクがあります。おりものを検査すれば尿漏れか破水かその場で判ります。尿漏れと自己判断せずにきれいなナプキンをあてて、入浴はせずに速やかに来院してください。





## 赤ちゃんの動きは？

お産が近づくと、児頭が下がって固定されることと、子宮収縮が多くなるため赤ちゃんの動きが判りにくくなることがあります。それでも、おなかの赤ちゃんは30～45分くらいのサイクルで寝たり起きたりしています。お産が近づくと赤ちゃんが動かなくなるということはありません。



## 胎動がわかりにくいときは？

赤ちゃんの心音のモニターと超音波で、ねているだけなのか、危険な状態か区別することができますので、すみやかに病院に連絡してください。



## おわりに

妊娠中の病気は、お母さんの病気、赤ちゃんの病気があり、両方が関連していることも少なくありません。

気になる症状や分からないことがありましたら、主治医に相談してください。

