

# ママノート Mama Note

## ②妊娠中に起こりやすい病気と 生活の注意点について



2023年10月改定

東京山手メディカルセンター 産婦人科  
〒169-0073 東京都新宿区百人町3-22-1  
TEL: 03-3364-0251 (代表)

# もくじ

項目	ページ数
もくじ	1
妊娠全期間を通して注意すること	2
ご家族のみなさまへ	2
つわり、妊娠悪阻	3
妊娠中の体重管理	4
妊娠中の栄養管理、食中毒・感染予防	5
貧血	6
切迫流早産	7
妊娠高血圧症候群	8
常位胎盤早期剥離	9
妊娠糖尿病	10、11
妊娠 36 週からのノンストレステスト (NST) について	12

## 妊娠全期間を通して注意すること

- 1) 異常の早期発見のために、妊婦健康診査は決められた日に受診しましょう。
- 2) 医療機関を受診する場合は、妊娠していることを告げて、検査や治療を受けて下さい。
- 3) 妊娠中の喫煙、飲酒は胎児に悪影響を及ぼします。
- 4) 栄養・睡眠・適度な運動・精神的なストレスを避けるなど、母体が快適で健康に過ごせるように日常生活を工夫しましょう。運動については、医師、助産師にご相談下さい。
- 5) お仕事をお持ちの方は「働く女性・男性のための出産、育児に関する制度」を上手に利用しましょう。＊ 詳細は母子健康手帳をご覧ください。

## ご家族のみなさまへ

妊娠中は妊婦さんの心身は不安定な状態になりやすいものです。妊婦健康診査の結果に注意をはらい、日常生活の負担を軽くできるようにご協力をお願いします。

ご家族の心使いは妊婦さんの精神面によい影響を与えます。

### ♥妊娠初期（妊娠 15 週まで）

つわり時は、臭いに敏感になります。一緒に食事をする時には、吐き気誘発するような食品を避けるなどの気配りをお願いします。ご家族でタバコを吸う方がいる場合は、妊婦が煙を吸わないように注意して下さい。

### ♥妊娠中期（妊娠 16 週～27 週）

つわりもおさまり、快適に過ごせる時期です。

この時期から、御夫婦で分娩に対する準備を始めましょう。

## つわり、妊娠悪阻

### 【つわり・妊娠悪阻】

つわりは、妊娠初期 5～6 週より吐き気・嘔吐を主として始まり、妊娠 8～10 週に症状のピークを迎え、妊娠 16 週頃の胎盤が完成した時期くらいに次第に消失していく生理的現象のことをいいます。

つわりは妊婦の半数以上の方が経験します。このつわりの症状が重くなり食事が全くできず栄養が取れなくなり医師によるケアが必要な場合を「妊娠悪阻」といいます。

### 【対処方法】

- 1) 1 日 3 食にこだわらず、食べたい時に食べたいものを食べるようにしましょう。  
\* 妊娠初期は母体が備えている栄養で成長することができるため無理して食べる必要はありません。つわりが解消されたら規則正しくバランスのとれた食事をとるようにしましょう。
- 2) 空腹で悪心・嘔吐を引き起こす場合もあるため、空腹を避けるようにしましょう。寝る前に、枕元におにぎりやビスケットなどを用意しておき、目覚めると同時に口に入れると症状が緩和されることがあります。
- 3) 匂いで嘔気・嘔吐が誘発されるので、匂いの強い食べ物を避けましょう。
- 4) 暖かいものより、冷たいものの方が食べやすいこともあります。
- 5) 排便のコントロールに心がけましょう。

### 【病院への受診のチェックポイント】

- 1 日に何度も吐き、食べられない。
  - 水分も取れない。
  - 急に体重が減る。(体重の 5%または週に 1～2kg の減少)
  - 尿の量が明らかに減る。
  - 立っているとフラフラしてしまい、ずっと横になっていることが多い。
- \* 1 つでも当てはまる症状があれば、早めに受診しましょう。

# 妊娠中の体重管理

## 【妊娠中の体重管理の必要性】

過剰な体重増加は、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病などを引き起こす原因となります。お腹が大きくなってくると姿勢の変化や運動量が減少する傾向にあります。体調に合わせて適度な運動を行い分娩に備えましょう。逆にやせ過ぎの場合には切迫早産・低出生体重児などのリスクが高まることが知られています。

妊婦体操・マタニティスイミング・マタニティヨガ等は安定期に入ったら医師や助産師と相談しながらはじめましょう。医師の許可が必要な運動もあります。

## 【BMI を計算してみましょう。】

$$\begin{array}{ccccccc} \text{妊娠前の体重} & & \text{身長} & & \text{身長} & & \text{BMI} \\ ( & \text{kg} & ) \div \{ ( & \text{m} & ) \times ( & \text{m} & ) \} = ( & & ) \end{array}$$

## 【妊娠中の体重増加の目安】

体格区分（非妊娠時）	妊娠全期間を通しての推奨体重増加量
低体重：BMI 18.5 未満	12-15 kg
ふつう：BMI 18.5 以上 25.0 未満	10-13 kg
肥満：BMI 25.0 以上	7-10kg
肥満：BMI 30.0 以上	個別対応 (上限5kgまでが目安)

\* あなたの妊娠中の目標体重は… kgです

## 妊娠中の栄養管理、食中毒・感染予防

### 【食事管理方法】

食事バランスガイドを参考にしましょう。

\*詳細は→「妊娠中と産後の食事について」を確認ください。



食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせてとれるよう、コマにたとえてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。

### 【食事の注意点】

魚の中に含まれる水銀の量がある一定以上になった時にお腹の赤ちゃんに影響を与える可能性が高いと指摘されています。

\*詳細は→「魚介類に含まれる水銀について」を確認ください。



### 【食中毒予防】

妊娠中は注意が必要な食中毒菌があります。それは、リステリア菌です。妊娠中は、一般人よりもリステリア菌に感染しやすくなり、赤ちゃんに影響が出ることがあります。リステリア菌は塩分にも強く、冷蔵庫でも増殖します。予防法として十分な加熱調理で殺菌することが出来ます。

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・魚のパテ、生ハム、スモークサーモン

\*詳細は→「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」を確認ください。



### 【感染予防】

<トキソプラズマ>

猫の糞にはトキソプラズマなど有害な寄生虫が含まれている可能性があります。

トキソプラズマに感染すると赤ちゃんに水頭症・視力障害・脳内石灰化・精神運動機能障害を引き起こす危険性があります。そのため、できるだけ猫のトイレ掃除は他の人に代わってもらいましょう。

<サイトメガロウイルス>

サイトメガロウイルスは、世界中のいたるところにいる、ありふれたウイルスです。母乳・唾液や尿や血液を介して主に子供のうちに感染します。その他、性行為を介して感染するなどし、日本では70%程度がすでに感染し、抗体を持っています。妊婦さんが初めて感染した場合は、赤ちゃんにまで感染が及ぶことがあります。予防法としては、手洗いをしっかりとすることが大切です。

\*詳細は→先天性トキソプラズマ&サイトメガロウイルス感染症患者会「トーチの会」のホームページを確認ください。



## 貧血

### 【妊娠貧血とは？】

妊娠中は、赤ちゃんの血液を作る材料となる鉄が、胎盤を通じてお母さんのからだから運ばれていきます。そのため、妊娠中は常に貧血になりやすい状態となります。

また、妊娠 28 週からは循環血液量が 30~40%増加するため、血液が薄まった状態となり貧血となる方が多くなります。

\*採血結果：血中ヘモグロビン値 Hb 11.0mg/dl 未満  
血中ヘマトクリット値 Ht 33%未満

### 【貧血の症状は？】

動機・息切れ・頭痛・めまい・立ちくらみ・疲労感などの症状が出ます。

### 【貧血による母体・胎児への影響は？】

- 1) 酸素が栄養を各組織に運搬しているため、貧血があると栄養不足になり赤ちゃんの発育が遅れてしまうことがあります。
- 2) 貧血によって疲れてしまい、陣痛が弱くなってしまったりお産が長くなってしまったり、お産後に子宮収縮が悪くなり大量出血することがあります。
- 3) 母乳は血液でできているため、貧血になると母乳が出にくくなってしまったりすることがあります。

### 【日常生活で気をつけられることは？】

- 1) 鉄分の多い食品を摂取しましょう。(摂取量は 1 日 20mg)
- 2) 鉄の摂取量を増加させるビタミン C を摂取しましょう。(摂取量は 100mg)
- 3) 鉄の吸収を阻害するものを控えましょう。(タンニンが多く含まれている紅茶、コーヒーは鉄分の吸収を阻害するため食事前後の摂取は控えめにしましょう。)

## 切迫流早産

### 【切迫流早産とは？】

切迫早産とは 36 週よりも前に、お腹の張りが頻繁になり、下腹部の痛みや性器出血、子宮口が開いてくるなどなどの症状が起こることをいいます。破水が起こる場合もあり、放置すると早産に至る可能性が高くなります、

### 【こんな症状がある場合には病院を受診しましょう】

□性器出血…出血の量にかかわらず受診しましょう。

□お腹の張り…痛みを伴う場合と伴わない場合があります。お腹が張っている場合にはお腹が硬く感じられます。日頃からお腹を触り、普段のお腹の状態を知っておきましょう。正常な経過でもお腹の張りを覚えることはあります。

休んでも治らないお腹の張りや、痛みを伴う張りの場合には受診しましょう。

水っぽいおりもの…破水の可能性が考えられるため受診するようにしましょう。

### 【日常生活の注意点】

- 1) お腹の張りがある場合は安静にしましょう。
- 2) お仕事をお持ちの方は、休憩時間になるべく体を横にして休むようにしましょう。
- 3) 帰宅してからは、少し休憩をとってから家事をおこなうようにしましょう。
- 4) お腹の張りがある場合には、旅行や遠出は控えましょう。
- 5) お腹に負担がかかる動作は控えましょう。
  - ・重たいものの上げ下ろし
  - ・長時間子供を抱っこする
  - ・頻繁に階段を上り下りする
  - ・長時間の立ち仕事
  - ・下痢や便秘を避ける
- 6) 体を冷やさないようにする
- 7) お腹の張りや下腹痛、出血のある場合は、性生活・乳房の手当ては禁止です。

もっと詳しく知りたい方は、

「日本産科婦人科学会ホームページ」も参考にしてください。





## 妊娠高血圧症候群

### 【妊娠高血圧症候群とは？】

妊娠中に高血圧・または高血圧に伴う蛋白尿が現れる病気です。

高血圧は収縮期血圧が 140mmHg 以上、拡張期血圧が 90mmHg 以上をいいます。

重症化すると痙攣発作を引き起こしたり、胎盤が剥がれたりすることもあります。

### 【胎児への影響は？】

胎盤の働きが低下し胎児に十分な血流がいかず、胎児発育遅延や胎児機能不全を起こします。

### 【予防法は？】

- 1) 適切な体重コントロールを行いましょう。
- 2) 食事に気を付けましよう。(食塩摂取量を 1 日 10g 程度に抑えましよう。)
- 3) たんぱく質を摂取するように心がけましよう。
- 4) 休養をとりましよう。

血圧の高い方は、自宅でも血圧測定をましよう。

### 【こんな症状がある場合には受診ましよう】

- 頭痛
- 急に尿が出なくなった
- みぞおちが痛い
- 急に体重が増えた
- 全身がむくんでいる
- 目がチカチカする。星のようなものが見える

もっと詳しく知りたい方は、

「日本産科婦人科学会ホームページ」も参考にしてください。



## 常位胎盤早期剥離

### 【常位胎盤早期剥離とは？】

赤ちゃんがお腹の中にいる間に、胎盤が子宮から剥がれることをいいます。赤ちゃんは胎盤を介してお母さんから酸素や栄養を受けているため、胎盤が先に剥がれると酸素が不足し、脳性まひなどの障害が残ることや死亡することがあります。また、お母さんが重篤な状態となることもあります。

### 【症状は？】

代表的症状は・・・性器出血・腹痛・持続的なお腹の張り

その他の症状は・・・胎動減少・腰痛・めまい・便意など

お腹の張り、性器出血などは、切迫早産の徴候、または陣痛やおしるしなどの分娩の徴候と判別が困難なことがあります。

**急な腹痛、持続的な痛み、多めの出血などは常位胎盤早期剥離が疑われます。**

**代表的な症状がみられなくても、いつもと違う症状があり、**

**判断に困るときには、我慢せずに夜間でも電話して下さい。**

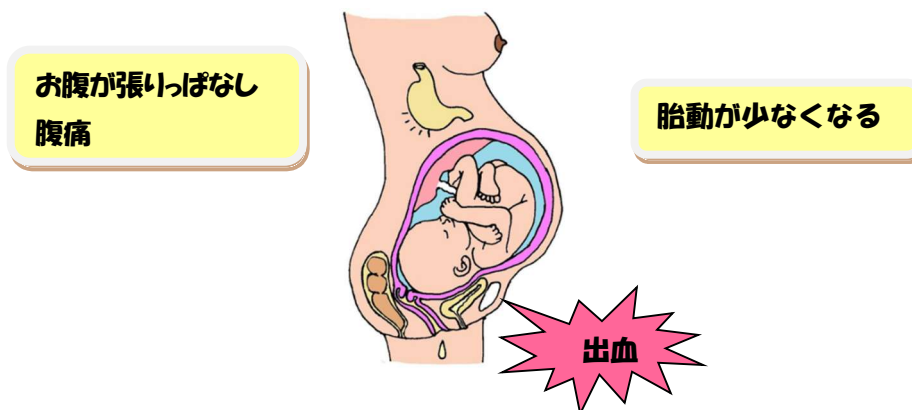
**代表 03-3364-0251（妊娠 36 週以降はお産専用電話にお願いします）**

### 【危険因子は？】

妊娠高血圧症候群・常位胎盤早期剥離の既往・腹部の外傷・喫煙

### 【予防・早期発見のためには・・・】

妊婦健診をきっかけに、上記のような異常が見つかることがあります。特に気にかかることがなくても、適切な時期や間隔で妊婦健診を受けるようにしましょう。



## 妊娠糖尿病

### 【妊娠糖尿病の検査】

当院では、全ての妊婦さんに対して妊娠 24 週頃に妊娠糖尿病のスクリーニング検査を行っています。

妊娠糖尿病とは・・・妊娠糖尿病とは、妊娠中にはじめて発見、または発症した糖代謝異常のことを言います。妊娠糖尿病になり血糖が高い状態が続くと、妊婦さん自身や赤ちゃんに様々な影響があります。

たとえば、

妊娠中 流産、早産、妊娠高血圧症候群、羊水過多

分娩中 微弱陣痛、巨大児による肩甲難産

出産後 将来糖尿病になる可能性が高い

胎児・新生児 胎児死亡や新生児仮死、巨大児による分娩時の障害、胎児発育遅延、低血糖や呼吸障害など様々な合併症を引き起こす可能性があるため、妊娠中の血糖を適切にコントロールすることが大切です。

暴飲暴食を避け、適切な食事量を摂取することが一番大切ですが、食事に気をつけて痩せていても、体質により血糖が高くなりやすい妊婦さんもいます。

そのため、当院では妊娠中、皆さんに 24 週頃に血糖検査を行い、妊娠糖尿病のチェックをしています。

妊娠糖尿病の診断がついた場合、治療のため入院が必要です。

正しい食事内容を理解し実践することができるようになれば、自宅で血糖コントロールを行いながら妊娠生活を行うことが可能です。

自分自身や赤ちゃんの健康のために、バランスのよい食事を心がけましょう。

もっと詳しく知りたい方は、

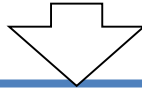
「日本産科婦人科学会ホームページ」を参考にしてください。



### 【妊娠 24 週頃のスクリーニング検査当日の手順】

1. 産科再診の手続き後、産科外来で、50g ブドウ糖水を飲みます。  
(ブドウ糖水を飲み終えてから採血までの 1 時間は飲んだり食べたり出来ません。)
2. 採血時刻の 10 分前までに診察券とピンクの用紙を検査受付(採血室)に出して採血検査を受けて下さい。
3. 結果は妊娠 30 週頃に出ます。正常値は 140 mg/dl 以下

### 【妊娠糖尿病の詳しい検査手順】



1. 医師の指示がでたら、1 階検査室で検査の説明を受けて下さい。
2. 前日の夕食は夜 9 時まで済ませて下さい。
3. 検査当日は、朝ごはんを食べないで病院に来て下さい。
4. 午前 8 時 30 分に 1 階検査受付に来て下さい。
5. 空腹時の採血
6. 採血後、75g ブドウ糖水を飲みます。  
(ブドウ糖水を飲み終えてから採血までの 2 時間は飲んだり食べたり出来ません。)
7. ブドウ糖を飲んだ後、1 時間・2 時間で採血を行います。
8. 検査終了後、産科再診の手続きをして下さい。
9. 医師より結果の説明があります。

この検査で正常値の 空腹時 $\geq$ 92 1 時間値 $\geq$ 180 2 時間値 $\geq$ 153 mg/dl の  
1 項目でも正常値を超えた場合を妊娠糖尿病と診断されます。

### 妊娠糖尿病と診断された場合は、管理入院が必要です。

- 1) 入院して、食事療法(カロリー制限、食事の取り方)・血糖測定の方法を学びます。
- 2) 血糖は血糖手帳に毎回記入しましょう。
- 3) 血糖が安定しない場合は、インスリン注射薬を使用します。
- 4) 入院は血糖が安定するまで続けます。
- 5) 退院後は、医師の指示どおりに、食事療法・血糖測定・インスリンの注射を続けることが必要です。自己判断で中断しないようにしましょう。
- 6) 血糖手帳は外来受診時に忘れず持参して下さい。

### 【産後のフォローアップ】

妊娠糖尿病の「5 年後 20%、10 年後 30%、20~30 年後 50%が糖尿病に移行した」という報告があります。産後は自分の血糖管理よりも、育児が優先になりがちですが、糖尿病にならないよう、自己管理を続けましょう。

## B 群溶血性連鎖球菌（GBS）感染症について

### <GBS ってどんな菌？>

• 妊婦さんの 10-15%が常在菌として持っており、お母さんには症状がないことがほとんどです。

### <GBS 培養検査をどうして行うの？>

• 分娩日に近い週数での検査が望ましいため、35-37 週で GBS 培養検査を膣入口及び校門から採取します。

• お母さんの産道から赤ちゃんに感染すると、GBS 陽性のお母さんから出生した赤ちゃんの約 100-250 に 1 人の割合で、GBS 感染の兆候が見られ、免疫の弱い赤ちゃんは肺炎や髄膜炎などになり、重篤になることがあります。

### <GBS 陽性ならどうする？>

• GBS 陽性だったお母さんには、赤ちゃんへの感染を防ぐために、分娩開始時（陣痛開始時や破水時）に抗菌の点滴を行います。この点滴により、赤ちゃんへの伝播や感染の多くは予防できます。

• お母さんが抗菌薬を使用すると、一時的に GBS を体から排除できますが、抗菌薬の使用終了後には約 70%の確率で再び GBS 陽性となります。そのため、抗菌薬の使用は、産道感染のリスクがある分娩開始時にのみ行います。

• 抗菌薬の種類はほとんどの GBS に効くペニシリン系の抗菌薬を使いますが、当院ではピクシリンというペニシリン系の点滴を 4 時間ごとに投与します。

• ペニシリン系抗菌薬にアレルギーがある場合には他の抗菌薬を使用します。

## 妊娠36週からのノンストレステスト（NST）について

### ◆ ノンストレステストとは

ノンストレステスト（NSTと略します）とは、その名の通り赤ちゃんにストレスをかけずに赤ちゃんの心拍とお母さんのおなかの張りを分娩監視装置という機械でグラフ化することで、「赤ちゃんが元気かどうか」を見る方法です。お母さんのおなかに赤ちゃんの心拍を取るためのセンサーと、お母さんのおなかの張り（子宮収縮）を取るためのものの2種類のセンサーをつけます。妊娠後期には赤ちゃんはだいたい20分おきに寝たり起きたりを繰り返します。赤ちゃんが元気かどうかを知りたいのですから赤ちゃんが起きている時の心拍とおなかの張りの関係を見ることが大切です。したがってテストを始めた時に赤ちゃんが起きている場合は20分ほどでテストは終わりますし、寝ている場合には、40分ほど続けることがあります。

### ◆ NSTでは何を見ているのか

NSTでは上下に2本の波線のグラフが出てきます。上の線は赤ちゃんの心拍数のグラフです。赤ちゃんが元気であるとき、赤ちゃんの心拍数には自然の「ゆらぎ」が発生します。また、赤ちゃんは元気なら起きている時はよく動きますし、動いた時に一時的に心拍数が上昇しますので、グラフ上は「山」ができます。それらはちょうど我々大人が運動した後にドキドキと心拍数が上昇するのと同じことです。下の線は子宮収縮を表します。これらの線に山ができる時は子宮が収縮している時で、強い収縮が定期的に見られるようになるのが陣痛ということになります。子宮が収縮する時、赤ちゃんは自分の居場所が狭くなるわけですから赤ちゃんにはストレスがかかります。「元気がない」赤ちゃんは、苦しいというサインとして「ゆらぎ」が小さくなったり、心拍数が減少したりします。

### ◆ 36週からNSTを導入する理由

妊娠後期になると、どのお母さんも少しずつおなかが張るようになってきます。子宮収縮に伴って臍帯（へその緒）が圧迫されたり、胎盤の動きが弱っていたりすると赤ちゃんが元気がないサインを示すことがあります。当院ではすべての36週以降のお母さんにNSTを行い「赤ちゃんが元気であること」を確認しています。

### ◆ NSTの注意点

おなかの大きなお母さんは、ベッドに横になる時、仰向けの場合、血圧が下がって苦しくなってしまうことがあります。（仰臥位低血圧症候群といいます）。この時は横を向いたりすると症状がなくなりますので、決して我慢せずナースコールなどでお知らせください。