

健やかな妊娠と 出産のために大切なこと



近年、日本では小さく生まれる赤ちゃんの割合が少しずつ高くなってきています。妊娠22週から36週までの出産を「早産」といい、予定日より早く生まれてくる赤ちゃんは体重が少なかったり、生活力が弱かったりすることがあります。今回は早産にならないために何が大切かお伝えします。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係
☎ 0968(25)7219

本市は、県や全国と比べて早産で生まれてくる赤ちゃんの割合が高くなっています。早産にならないためには、女性は妊娠前・妊娠中を通して健康を意識した生活を送る必要があります。妊娠中の人や将来出産を希望する人は、早産にならないために次の点を見直してみしましょう。

早産になりやすい要因

妊娠前体重のやせ、妊娠中の体重増加不良、妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）、たばこ、飲酒、歯周病、細菌・ウイルス感染などがあります。妊娠中の人は過労やストレスに注意が必要です。

早産を予防するためには

① 体重の管理

BM（体重kg÷身長m÷身長m）が18・5未満の「やせ」の場合、赤ちゃんの体重も伸びにくい傾向があります。（18・5≦BMI≦25・0）

最近では、若い女性のやせ傾向



抱っこはなるべく避け、座った姿勢で抱っこしたり、他の人に代わってもらったりするなどの工夫をしましょう。

⑧ ストレス

ストレスを感じると、多量のアドレナリン（興奮すると体の中ででる神経刺激ホルモン）が分泌され、子宮が反応して子宮収縮を起こし、早産の危険性が高まるといわれています。ストレス解消に努め、のんびり気分でもマニティライフを楽しみましょう。

生まれてくる赤ちゃんのために

早産を予防することは、赤ちゃんの成長にとって、とても大切なことです。最近、早産で生まれる赤ちゃんや低出生体重児（出生時2500g以下の赤ちゃん）は、将来生活習慣病になりやすいといわれています。妊娠してから早産を予防するだけでなく、妊娠する以前から自分の健康に関心を持ち、健やかな赤ちゃんが育つよう心掛けましょう。

妊娠の診断を受けたらできるだけ早く妊娠届を出しましょう。妊婦健診の補助などのサービスを受けることができ、早産の予防にもつながります。

がよくみられますので、栄養不足にならないよう妊娠前から注意しましょう。

妊娠中に必要以上のダイエットすること、赤ちゃんの成長に必要な栄養が確保できず、妊婦の貧血、切迫早産、体重の軽い赤ちゃんとなることがあります。逆に、太りすぎや肥満は、出産時の危険性を高めることになりません。

※切迫早産 まだ分娩の時期ではないのに、陣痛のようにお腹が張る、出血、子宮口が開く、破水など症状が現れ、早産となる危険性が高い状態。

② 生活習慣病

高血圧になると、胎盤への血液供給が不十分となる場合があります（妊娠高血圧症候群）。そうになると、胎盤の血流量を維持しようと胎盤が母体の血管を収縮させる物質が作り出され、子宮を刺激、収縮を起こすことがあります。

糖尿病になると、感染症にかかりやすくなり、絨毛膜羊膜炎を合併する頻度が高くなると考えられ、早産になりやすいといわれています。

妊娠中は、高血圧や糖尿病を早期に発見するために妊婦健診を受け、日常生活に注意しましょう。また、若い時から生活

習慣病にならないよう注意しましょう。

※絨毛膜羊膜炎 細菌性膣症などを起こす細菌が羊水を包む卵膜まで及ぶこと。

③ たばこの影響

たばこに含まれる一酸化炭素とニコチンは、低酸素症や血管収縮を引き起こし、赤ちゃんの発育を遅らせたり絨毛膜羊膜炎を引き起こしたりする危険性を高めます。

喫煙する妊婦は、喫煙しない妊婦より1・4〜1・5倍程度早産しやすくなりますので、すぐに禁煙しましょう。妊婦さんと同じ部屋で喫煙する人がいる場合も喫煙と同じ害があります。周囲の人にも赤ちゃんのために協力しましょう。

④ 飲酒の影響

妊娠中の飲酒は自然流産の危険性を高め、日常的な飲酒により出生体重は約1・1〜1・3kg減少するといわれています。胎児の奇形を招く恐れもありますので、飲酒は避けるようにしましょう。

⑤ 歯の健康

歯周病になると免疫機能が働き、サイトカインという物質が作られます。サイトカインが歯

献血にご協力ください

とき 2月18日（火）
午前9時30分〜11時30分
午後0時30分〜4時
ところ 泗水総合支所
内容 400ml献血
服薬に関する基準が変更され

たことで、薬を飲んでいる人でも献血できる場合があります。会場での医師が判断しますのでご相談ください。

献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどの身分証明証による本人確認を行っています。献血カードをお持ちの人は会場にお持ちください。

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子



12月13日・20日の
歯科検診の結果で、
むし歯がなかった
子どもを紹介しま
す。（敬称略）

宮川大雅（菊）大琳寺
岡本真衣（菊）上赤星
中原望愛（菊）下長田
松原美咲（菊）巨
高木奏佑（菊）北原
西口丈太郎（菊）北宮
田邊涼誠（菊）大琳寺
出田文月（菊）東原
前川晟毅（菊）北宮
入江夏奈（菊）北原
城朱莉（菊）遊蛇口
池田茜衣（菊）花房台
古田悠羽（菊）野間口
堀田陽香（菊）深川
堀田詩陽（菊）立町

緒方碧音（菊）原細永
三池雪菜（菊）あさひが丘住宅
水上藍花（菊）姫井
瀬口雄誠（菊）南桜ヶ水
緒方心優（菊）山崎
金光優芽（菊）流川
吉良成史（菊）雇用促進住宅
高森颯斗（菊）富の原東
上野真菜（菊）富の原二
杉本柚季（菊）桜山四
瀬崎彩花（菊）永
田嶋妃夏（菊）富の原東
松田妃倫（菊）久米二

むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。これからも「甘いものを控える」「歯みがきをする」「歯を強くする」「定期健診を受ける」「仕上げ磨き」を心掛けましょう。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。

<妊娠中の人へ>

早産を予防するために、以下のことを守りましょう。

- ① 妊婦健診受診券（市から助成あり）を活用して欠かさず受診し、医師の指示を守りましょう。
- ② 妊娠中の性行為は感染防止のためコンドームを使用しましょう。
- ③ 禁煙・禁酒・体重管理に努めましょう。
- ④ 安定期には必ず歯科健診を受けて、お口の中をチェックしましょう。
- ⑤ 何か気になる症状があれば、早めに受診しましょう。

⑥ 絨毛膜羊膜炎
細菌性膣症などを起こす細菌が、羊水を包む卵膜まで到達すると「絨毛膜羊膜炎」となります。絨毛膜羊膜炎になると免疫機能が働き、炎症を起こして子宮を収縮させる物質を作り出します。これが作用して、子宮の収縮や頸管を熟化（頸管を柔らかく、短く、子宮口を広げ、出産と同状態をつくる）させます。炎症を起こした組織から酵素が出され、この酵素が卵膜を溶

⑦ 立ち仕事・過労働
長時間の立ち仕事により子宮が収縮しやすくなります。重い荷物を抱えるなど、おなかに力を入れることでおなかの張りの原因にもなります。妊娠を機に立ち仕事や運搬などの業務から外してもらうことが必要です。「母性健康管理指導事項連絡カード」を活用できますので、必要な人は妊娠届出時に申し出てください。上にお子さんがいる場合は、

ぐきの血管から子宮に到達して刺激することで子宮収縮を起こし、早産しやすくなるといわれています。

妊娠中は唾液の分泌量が低下しますので、お口の中は汚れやすい環境になりがちです。妊娠前から定期的に歯科健診を受け、日頃からお口の状態をチェックしましょう。

かすため、破水しやすくなります。このような状態が重なることで、早産になるといわれています。性感染症も早産の原因となりますので注意しましょう。

妊娠中はおなかの張り、おりもの変化などには充分に注意し、「いつもとちよっと違う」と気になったら、早めに受診しましょう。