

早産とならないために

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。

早産には、予防できるものもたくさんありますので、下のチェック表で、自分の状態を確認してみましょう。

※ 次の項目で当てはまるものに○をつけるか、または数値を記入して下さい。

項 目	記入欄
1 現在の BMI はいくつですか？ (BMI=体重[kg]÷身長 ² [m]算出されます。18.5≦ふつう≦25.0)	
2 妊娠をきっかけにダイエットしようと思いませんか？	はい いいえ
3 タバコを吸いますか？	はい いいえ
4 日頃、お酒を飲みますか？	はい いいえ
5 仕事や家事、育児等で立っている時間が長かったり、重いものを持ったりすることがありますか？	はい いいえ
6 日頃から、ストレスを感じていますか？	はい いいえ
7 定期的に歯科健診を受けていますか？	はい いいえ
8 おりものの色やにおいに変化したり、陰部にかゆみを感じたことがありますか？	はい いいえ
9 高血圧、糖尿病など生活習慣病と言われたことがありますか？	はい いいえ
10 <small>じゅうもうまくようまくえん</small> 「絨毛膜羊膜炎」という病気をきいたことがありますか？	はい いいえ

いかがでしたか？裏面に、チェックリストの各項目について解説しています。
わからない点などありましたら、医師、助産師、看護師、保健師等に気軽に御相談下さい。



早産を予防するために

- 1 妊婦健診無料受診券を活用し、パーフェクト受診☆ 医師の指示を忘れずに
- 2 妊娠中のセックスはコンドームを使用して
- 3 禁煙・禁酒・体重管理して
- 4 安定期には必ず歯科健診を受けて、お口の中のチェック
- 5 何か気になる症状があれば、早めの受診



<解説編>

()は、チェックリストの番号です。

体重の管理について(1・2)

BMI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。

特に、妊娠中に必要以上のダイエットすることで、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につながります。

逆に、過度の体重増加は、出産のリスクを高めることとなりますので、医師と相談のうえ、適正な体重管理をしましょう。

※切迫早産とは、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を言います。

歯科健診について(チェック7)

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を作られます。そのサイトカインが歯ぐきの血管から子宮に到達、子宮を刺激し、子宮収縮を起こすと言われていいます。

また、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、口腔ケアは重要です。

とは言っても、食べる回数が増えたり、つわりで気分が悪く、歯ブラシを使うのも嫌になることもあります。小さめの歯ブラシを使う、ブラッシングは小刻みにする、ブクブクうがいをしっかりするなどの工夫と歯科健診を受け、お口の状態をチェックしましょう。

たばこについて(3)

たばこに含まれる一酸化炭素及びニコチンは、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リスクを高めます。

吸わない妊婦より、1.4~1.5倍程度、早産しやすくなりますので、喫煙の習慣のある方は、すぐに禁煙しましょう。また、周囲の配慮も必要です。

おりものの異常や陰部のかゆみ(8)

さいきんせいろうしんしょう
細菌性膣症さいきんせいろうしんしょうがあるとこれらの症状があることがあります。膣症があると、細菌が子宮に入り込み、絨毛羊膜炎、胎盤の炎症、へその緒、お腹の赤ちゃんへ感染を起こすこともあります。その結果、おなかの張りや痛み、発熱、破水を引き起こし、早産につながります。

異常を感じた時は、早めに受診しましょう。

飲酒について(4)

妊娠中の飲酒は自然流産のリスクを増大させ、日常的な飲酒により、出生体重は約1~1.3kg減少すると言われていいます。また、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。

生活習慣病について(9)

高血圧になると、血管が収縮しているため、胎盤への血液供給が不十分となることがあります。そうすると、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サイトカインなどが作り出され、子宮を刺激、収縮を起こすことがあります。

また、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ためと考えられています。妊婦健診をきちんと受け、医師の指示に従いましょう。

立ち仕事・過労働について(5)

長時間の立ち仕事により、子宮が収縮しやすくなり、また、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」を活用しましょう。

上にお子さんがおられる場合は、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。

絨毛膜羊膜炎について(10)

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、子宮を収縮させる物質を作り出します。

これが作用して、子宮の収縮や頸管の熟化(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。

また、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、早産になると言われています。

おなかの張り、おりものの変化などには十分に注意し、「いつもとちょっと違う」と気になったら、早めに受診しましょう。

ストレスについて(6)

ストレスを感じると、多量のアドレナリンが分泌され、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言われています。

ストレス解消に努め、のんびり気分で、マタニティライフを楽しみましょう

