４　妊娠中におこりやすい不快症状

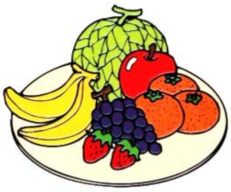
（1）つわり

ちょっとつらい・・・つわりの時期。食物の匂いが鼻につく、食物の好みが変わる、すっぱい物が欲しくなる、食欲がなくなるなどその程度や時期は、人によってさまざまです。つわりで食事がすすまない時は無理に食べようとしなくてもいいんです。食欲の出る食事を好みに応じて摂りましょう。つわりはやがて落ち着くものです。あまり気にせず、毎日を明るく過ごしましょう。散歩など気分転換を図るのもよいでしょう。

時に症状が重くなる（妊娠悪阻）こともあります。吐き気が強い、食事がとれない時などは医師に相談しましょう。

★つわりの時の工夫★

☆栄養にこだわらずに、食べたいものを食べる
☆少量ずつ何回にも分けて食べる
☆水分の多いもの、すっぱいもの、冷たくしたものが食べやすい
☆空腹をさける
☆野菜や果物を多く食べる
☆食べた後は安静に



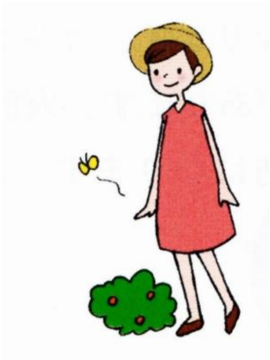
（2）便秘

妊娠中はホルモンの影響や大きくなった子宮が腸を圧迫し、腸の働きを悪くするために起こります。便秘になると、有害なものまで吸収されてしまい、このため肌が荒れる、頭が重い、おなかが張る、といった悪影響が出てきます。

ゆとりをもった規則的な生活と食事の工夫で便秘を予防しましょう。妊娠前から便秘気味の方は食事や運動生活習慣を整え排便のコントロールに心がけましょう。

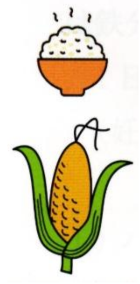
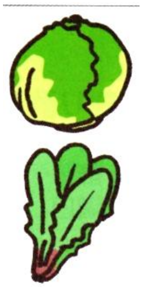
それでも効果が得られないときは医師に相談しましょう。

★生活面
①自分で排便習慣をつくろう
②運動で腸の機能を活発に
③ストレスにさよならしよう
④食事時間を規則正しく
⑤下痢の習慣化をさけよう
⑥甘い菓子類はほどほどに



★食事のポイント
①食物繊維を含む食品を積極的にとる
　海草、きのこ、豆、野菜、果物など
②雑穀米を取り入れてみよう
③朝一杯の冷たい牛乳、朝起きたら水一杯
④適量の脂肪はおなかの潤滑剤

[便秘予防のための食品の選び方]

穀類	豆･豆製品	芋類	野菜	果物	きのこ類	海草類	牛乳･乳製品
玄米 胚芽米 麦飯 とうもろこし	大豆 あずき 納豆 おから	さつまいも 里芋 こんにゃく	ごぼう セロリ 青菜類 キャベツ	柑橘類 バナナ りんご パイナップル	しいたけ しめじ えのき	わかめ ひじき のり ところてん	牛乳 ヨーグルト チーズ
							

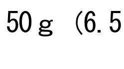
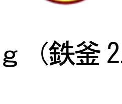
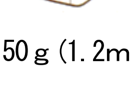
(3) 貧血

　胎児に必要な血液成分を送り、母体の血液も増えるために、妊娠中は血液が薄くなりがちです。そのため、貧血になりやすくなります。立ちくらみやめまい等の症状で現れることがあります。日頃の食事でも鉄分の多い食品をとるように心掛けましょう。

１日あたりの推奨量（妊娠中 8.5～21mg）

★貧血時の工夫★
　☆バランスのよい食事をとる
　☆偏食、粗食、朝食抜きはやめる
　☆鉄分を多く含んだ食品をとる
　☆蛋白質やビタミン類も充分にとる
　　ビタミンＣを含む食品を同時に
　　食べると鉄分の吸収がよくなります

鉄分を多く含む食品

豚レバー	干ひじき	納豆
		
50ｇ（6.5mｇ）	5ｇ（鉄釜 2.9mｇ）	50ｇ(1.2mｇ)
小松菜	かつお	切干大根
80ｇ（2.2mｇ）	80ｇ（1.5mｇ）	20ｇ（0.6 mｇ）

【造血に関係のある栄養素の種類】

	はたらき	含む食品
たんぱく質	血色素をつくる	赤身の多い肉類、魚類、大豆製品
鉄	血色素をつくる	レバー類、海草、緑黄色野菜、うなぎ
ビタミンB_{12}	造血を促進し悪性貧血や無月経にも有効	レバー類、貝類、粉乳、チーズ、卵黄
葉酸	造血促進	レバー類、ほうれん草、グリーンアスパラ
ビタミンC	造血促進	新鮮な野菜、果物

(4) 痔

長時間立ち続ける、同じ姿勢を長く続けることはやめましょう。また、時々横になり、足を高くして休みましょう。

肛門部を清潔に保ち、便秘を避けるようにしましょう。

薬が必要な場合は医師へ相談しましょう。

(5) こむら返り

ふくらはぎが急につったり、痙攣して痛むことがあります。夜間、とくに就寝時に起こりやすくなります。カルシウムの不足が原因ともされていますが、冷えや足の疲れとも関係があります。入浴中のふくらはぎのマッサージは血液循環を改善し、こむら返りの予防になります。また、牛乳、乳製品、その他のカルシウムの多い食品をとりましょう。

(6) 腰痛

妊娠の進行に伴い、子宮が増大し、重心が移動して姿勢の変化や腰痛を起こすことがあります。長時間の立ち仕事や同じ姿勢をとり続けることはさけ、背中をできるだけまっすぐに保つような姿勢を心掛けましょう。

★腰痛時の工夫★

☆腹帯やガードル、骨盤ベルト等で腹部や腰部を保持する

☆適切な靴を選択する

☆適切な体重コントロールをする

☆妊婦体操をする

(7) 下肢・外陰静脈瘤

日中は弾性ストッキングを装着し、夜間は足を高くして休みましょう。長時間の起立は避けましょう。疼痛、熱感、発赤を伴う時は医師へ相談しましょう。

弾性ストッキングについて分からない場合は外来助産師に相談しましょう。

５　妊娠中の異常、すぐに医師の診察を！！

妊娠中に次のようなことが起こったら、異常のはじまりと考えて診察を受けましょう。何でもないこともありますが、中にはお産のはじまりということもあります。
大事をとりましょう。

(1) 出血

時期・色・量・痛み（子宮収縮）の有無などを確認し、伝えましょう。

(2) 腹痛

異常な腹部の緊張、下腹痛が起きたら、しばらく横になって安静にし、おさまらなければすぐに受診しましょう。

(3) 破水

赤ちゃんを包んでいる膜が破れ、温かい水（羊水）が膣から流れ出ます。破水してしまうと感染の恐れもあります。入浴やウォシュレットは使用せず、清潔なナプキンをあててすぐ病院へ連絡しましょう。尿漏れとの区別が難しい場合も連絡しましょう。

(4) 高熱

母体のみならず胎児への影響も考えられます。すぐに受診しましょう。

(5) 胎動がいつもより少ない、胎動がなくなった時

妊娠 20 週頃になると胎動（赤ちゃんの動き）がわかるようになります（初産婦さんは少し遅れることもあります）。休憩する時や睡眠前に横になるときなど胎動を確認しましょう！胎動が少なくなったり、全く感じない時はすぐに受診しましょう。

★10 カウントの方法★

34 週以降は、赤ちゃんが 10 回動くのに何分かかるか、お腹に手を当ててチェックしてみましょう。10 回動くのに 10～30 分かかるのが目安ですが、時間にこだわらないで、楽しくやってみましょう。

(6) 激しい頭痛、めまい、むくみ、急激な体重増加

　これらの症状は妊娠高血圧症候群による症状です。原因ははっきりしていませんが、妊娠による変化に母体が適応できずに、全身の血管に影響を及ぼし、胎盤の機能低下や腎臓の機能低下などを起こし、高血圧・蛋白尿・むくみの症状がみられます。

　妊娠後期に起こりやすくなります。激しい頭痛やめまい、目がチカチカするなどの症状は血圧があがった時の症状です。ひどい時には悪心や嘔吐を伴うこともあります。

　体重が妊娠後期に１週間に５００g 以上も増えるようであれば要注意です。

★妊娠高血圧症候群の予防★

☆睡眠と休養を十分にとる
☆軽度の運動、規則正しい生活をする
☆血圧が高めの場合は安静にする
☆過度なカロリー摂取や塩分（1 日６ｇ未満に）の取りすぎに注意する
☆良質のたんぱく質を充分に
☆適切な体重コントロールをする

★薄味のポイント

① 汁物は、具だくさんに
② だしを効かせる
③ 新鮮な素材を使う
④ 煮物は砂糖の量を控える
⑤ 外食、加工食品は控えめに
⑥ 漬物は小皿に分けて
⑦ まず、味を見てからかけよう、しょうゆ、ソース
⑧ 酸味（レモン、酢）や香り（しそ、ごま）、
　薬味（ねぎ、しょうが）や香辛料の風味をとり入れる

② だしを効かせる

⑤ 外食、加工食品は控えめに

⑥ 漬物は小皿に分けて

ソースいろいろ

●割りじょうゆ

だし汁	100cc
濃口しょうゆ	100cc

●割り酢じょうゆ

だし汁	50cc
酢	50cc
濃口しょうゆ	50cc

●和風ドレッシング

サラダ油	大さじ 1
酢	大さじ 1
濃口しょうゆ	大さじ 1
さとう	大さじ 1
酒	大さじ 1

●天つゆ

だし汁	100cc	4
濃口しょうゆ	25cc	1
みりん	25cc	1