

## 1 1. 妊娠期の不快症状と対処法



妊娠中にはホルモンの作用などで、今まで経験したことがない症状がでてきます。生理的なもの、一過性のものがほとんどですが、ひどければ遠慮なく受診しましょう。無理せず、ご家族や周りの人達に協力していただきましょう。

### (1) つわり

#### ①原因

原因は不明ですが、妊娠初期（妊娠第5, 6週頃）より吐き気や嘔吐がおこります。

#### ②対処法

○早朝空腹時におこりやすいです。

つわり時の食事は食べられるものを、食べられる時に、少しずつ食べることが大切です。つわりが落ち着いたらバランスの良い食事を心がけましょう。

#### \* 食事のポイント

- ・少量ずつ、回数多く食べる。
- ・酸味を利用する。
- ・冷たいものなど、口当たりのよいものをとる。
- ・水分は十分にとる。
- ・起床時の気分不快には、枕もとにクラッカーやビスケットなどの軽食を準備しておく。

○心身ともに安静に心がけましょう（気分転換をはかる。新鮮な空気に触れるなど）。

○動作をゆっくり行いましょう。

○目がさめてもすぐ起きないで、20～30分静かに横になってから起きましょう。

○便秘を予防し、便通の調整をはかりましょう。

○病的に悪化している時は入院加療が必要な場合もあります。

### (2) 胸やけ

#### ①原因

妊娠後半期に起こりやすいです。

子宮が大きくなることにより胃が押し上げられ、胃液が上方へ逆流するためと考えられます。

#### ②対処法

- ・消化のよい食べ物を少量ずつとりましょう。
- ・糖分、脂肪の多い食事はひかえましょう。
- ・妊娠末期では、体位交換が有効なこともあります。



### (3) 便秘

#### ①原因

大きくなった子宮が腸を圧迫したり、腸の動きが鈍くなったりするため起こります。

#### ②対処法

- ・規則的排便の習慣をつけましょう。
- ・食事は偏食を避け、繊維の多い食品を摂取しましょう。
- ・早朝または朝食後に、冷水、牛乳などを飲むのもよいでしょう。
- ・適度に運動しましょう。
- ・医師と相談し緩下剤を処方してもらいましょう。

### (4) 痔

#### ①原因

妊娠により骨盤内の血流が悪くなるためといわれています。

#### ②対処法

- ・排便習慣をつけ、便秘予防をしましょう。
- ・シャワー浴ではなく、入浴をするか、身体を温め、血行をよくしましょう。  
また肛門部を清潔に保ちましょう。
- ・長時間の立ち仕事、同一姿勢を避けましょう。
- ・必要時、軟膏、坐薬を医師に処方してもらいましょう。

### (5) 頻尿・尿もれ

#### ①原因

子宮が大きくなり膀胱を圧迫するため、排尿の回数が多くなります。妊娠末期では赤ちゃんの頭でさらに圧迫されるため回数が増える傾向があります。また、尿もれも起こりやすくなります。

#### ②対処法

- ・夜間、睡眠の妨げとなるときは、就寝前の飲水量を控えましょう。
- ・**骨盤底筋体操**をしましょう。骨盤底筋とは、骨盤の一番下で体を支えている筋肉群のことです。骨盤の中には、膀胱と尿道、子宮と膣、直腸と肛門があり、それをハンモックのように支えているのが骨盤底筋です。

※骨盤底筋運動は、お腹に力を入れずに、尿道、膣、肛門のところだけをギュッと5秒間締める&緩めるを5回行います。朝晩毎日欠かさずに行うことが大事です。いっぺんに回数をこなしても、筋肉は急に強くなりません。



## (6) 腰背部痛

### ①原因

反り返った姿勢や妊娠に伴う体重増加などにより腰背部に負担がかかるために起こります。

### ②対処法

- ・姿勢の改善：脊柱をできるだけまっすぐに保ちましょう。
- ・妊婦体操を行ないましょう。
- ・休養をとる：睡眠時間は普段より1時間多くとりましょう。
- ・履物はヒール3～3.5cmくらいが、バランスよく姿勢を保つことができます。
- ・休む時は左右交互の横向き、側腹部に枕を置くなど工夫しましょう。
- ・背中や腰の部分マッサージ、温罨法を行いましょう。
- ・場合によっては硬いマットレスの使用もよいでしょう。



## (7) 静脈瘤

### ①原因

妊娠により骨盤内や下半身の血流が悪くなるために起こります。特に下肢、外陰部などに起こりやすいです。

### ②対処法

- ・長時間の起立を避けましょう。
- ・下肢を高くして休みましょう。
- ・下肢の適度な運動を行いましょう。
- ・下肢静脈瘤では、弾性ストッキングの着用もよいでしょう。

## (8) 下肢痙攣

### ①原因

カルシウムの不足や下肢のうっ血などが原因といわれています。

### ②対処法

- ・適度な運動をしましょう。
- ・足を冷やさないようにしましょう。
- ・カルシウムの多い食物を摂取しましょう。
- ・下肢の痙攣を起こした時は、くるぶしや踵のところで支え、強く脚が伸展するよう足先を手前に曲げましょう。



## (9) 浮腫

### ①原因

子宮の圧迫により血行が悪くなること等で起こります。



### ②対処法

- ・長時間の同一姿勢は避けましょう(長時間の立ち仕事やデスクワークなど)。
- ・横になって休みましょう。心臓と腎臓の高さが同じになり、血液の循環が良くなり、浮腫が軽減します。
- ・身体を冷やさないようにしましょう。冷えは血液の循環を悪くします。
- ・就寝時、両脚を高くして休みましょう。下肢のマッサージを行いましょう。

## (10) 腔内分泌物、帯下(おりもの)の異常

腔の中には、もともと細菌がたくさんあって、その細菌が腔内を酸性に保ち、外から侵入してくる細菌の増殖を防ぐ役割をしています。

### ①原因

妊娠に伴い腔内の環境が変化し、細菌が繁殖しやすくなります。

### ②対処法

- ・正常妊娠においては、白色またはクリーム色帯下の増量は、生理的現象です。黄色帯下や悪臭がある場合、または外陰部にかゆみがある場合は腔炎の可能性があるので病院に連絡しましょう。
- ・入浴を毎日行い清潔につとめましょう。
- ・下着は毎日取り替えましょう。下着は綿素材のものがよいでしょう。ナプキンやおりものシートはむれやすく、細菌が繁殖しやすくなります。こまめに下着を変える方がよいでしょう。
- ・トリコモナス、カンジダなどの感染が認められたときは、腔剤により治療を行います。手指の清潔、ご主人の治療協力も必要です。しかし、かゆみがあるからといって、洗いすぎると常在菌まで洗い流してしまったり、症状が悪化したりすることがあるので注意しましょう。
- ・陰部は必ず、前から後ろに向かって拭くようにしましょう。

