

妊娠中の生活について、よくある質問をまとめました。

参考になさってください。



妊娠生活は期待に胸が膨らむと同時に不安もつきまとうものです。不安の中には漠然としたものから具体的なものまで色々ありますが、知識を得ることによって解消されることも多くあります。普段の生活で生じる不安を少しでも解消するための参考になれば幸いです。この資料は当院で妊娠された方が当院を卒業されるまでに焦点をあてて企画をしました。

生活について

通常の日常生活を送っていただいて良いと思います。ゆとりのある規則正しい生活を心がけましょう。いらいらするようなストレスフルな生活は神経内分泌学的にも胎児には好ましくありません。風邪やインフルエンザなどの感染症予防のためになるべく人混みは避けましょう。疲れないように生活しましょう。仕事をなさっている方は、妊娠の異常がなければ、そのまま仕事を続けてかまいませんが、切迫流産と言われたり、出血があったり、お腹が痛くなったりするようでしたら安静を心がけて下さい。妊娠中の性生活はコンドームを着用しましょう。



嗜好品・コーヒー・紅茶は通常カフェインが入っています。

一日に1〜2杯は楽しんで頂いてかまわないと思いますが、気になるようでしたら「カフェインレス」コーヒーをお勧めします。味付けは薄目が良いと思います。塩分の取りすぎは妊娠高血圧症候群の原因にもなります。刺激の強い食品は出来れば避けて頂く方が良いでしょう。というのは、妊娠中の体はデリケートです、普段は問題なくても、妊娠している体にとって負担になることもあります。

カフェインレスがお勧め☆



妊娠中の飲酒はやめましょう！

ちょっとだけならいいよね？お祝いだから、乾杯だけでも…など、お酒を飲む場面はいろいろあるかと思いますが。胃から急速に吸収されたアルコールは血流にのり母体の隅々にまで駆けめぐります。そして、もちろん胎盤を通じて胎児の体へも届きます。飲酒による胎児への影響は様々で、主に身体の発達、脳の発達を妨げます。妊娠中に飲酒をしても正常な子供が産まれる場合もちろんあるでしょう。しかし、アルコールによる子供への影響は母であるあなたがちょっと我慢すれば避けて通れる道です。飲酒期間や量だけではアルコールの胎児への影響は量れません。少しだけなら大丈夫という保証はありません。ジュースで乾杯！

ジュースで乾杯☆



妊娠中の喫煙はやめましょう！

ニコチンもまた胎児の発育に影響します。低体重児が生まれやすくなり、また早産や流産の原因にもなります。乳幼児突然死症候群（SIDS）の発症は両親が非喫煙者の子供より4.7倍リスクが高くなります。また、産まれた子供が喘息になる可能性は両親が喫煙者の場合、非喫煙者の10倍にも達します。「私は吸ってません！夫だけです！」というご家庭もあるかと思いますが。ところが火のついた部分から立ち昇る副流煙の方が有害です。喫煙者と同じ部屋に居るだけで、確実に母体と胎児に悪影響を及ぼします。



魚介類の
摂食について



問題は魚介類に含まれる水銀ですが、以下の情報を参考にして下されば、あまり神経質になる必要はないと思います。

「**妊婦への魚介類の摂食と水銀に関する注意事項**」として 薬事・食品衛生審議会食品衛生分科会・乳肉水産食品部会が（平成22年6月1日改訂）公表したものがありませんから参考にし

魚介類（鯨類を含む。以下同じ。）・・・良質なたんぱく質や、生活習慣病の予防や脳の発育等に効果があるといわれているEPA、DHA等の高度不飽和脂肪酸をその他の食品に比べ一般に多く含み、また、カルシウムを始めとする各種の微量栄養素の摂取源である等、健康的な食生活にとって不可欠で優れた栄養特性を有しています。なお、魚介類を全く食べない集団では、高度不飽和脂肪酸が欠乏し、小児の知能低下や成人の心臓病のリスクが上昇することが報告されています。魚介類は自然界の食物連鎖を通じて、特定の地域等にかかわりなく、微量の水銀を含有していますが、その含有量は一般に低いので健康に害を及ぼすものではありません。しかしながら、一部の魚介類については、食物連鎖を通じて、他の魚介類と比較して水銀濃度が高いものも見受けられます。

近年、魚介類を通じた水銀摂取が胎児に影響を与える可能性を懸念する報告がなされています。この胎児への影響は、例えば音を聞いた場合の反応が1/1,000秒以下のレベルで遅れるようになるようなもので、あるとしても将来の社会生活に支障があるような重篤なものではありません。妊娠している方又は妊娠している可能性のある方（以下「妊婦」という。）は、次の事項に注意しつつ、魚介類を摂食するよう心がけてください。

わが国における食品を通じた平均の水銀摂取量は、食品安全委員会が公表した妊婦を対象とした耐容量の6割程度であって、一般に胎児への影響が懸念されるような状況ではありません。魚介類は健やかな妊娠と出産に重要である栄養等のバランスのよい食事に欠かせないものです。本注意事項は、妊婦の方々に水銀濃度が高い魚介類を食べないように要請するものではありません。

また、本注意事項は胎児の保護を第一に、食品安全委員会の評価を踏まえ、魚介類の調査結果等からの試算を基に作成しました。水銀濃度が高い魚介類を偏って多量に食べることは避けて、水銀摂取量を減らすことで魚食のメリットを活かすこととの両立を期待します。

妊婦が、注意していただきたい魚介類と摂食量の目安については、以下を御覧下さい。

1回約80gとして妊婦は週に1回まで（1週間当たり80g程度）

キンダ イ・メジキ・クマガロ・メチ（メチマゲロ）・エッチュバ イ・ツチジラ・マコウジラ

1回約80gとして妊婦は週に2回まで（1週間当たり160g程度）

タイ・メジキ・ユメカゴ・ミマゲロ・ヨシサメ・シイルカ・クムツ

以下は通常の摂食で差し支えないものです。バランス良く摂食して下さい。

（参考1）マゲロの中でも、キンダ、ピンガ、メジマゲロ（クマガロの幼魚）、サケ、サ、アジ、さば、いわし、サマ、タイ、ブリ、カサ

（参考2）魚介類の消費形態ごとの一般的な重量は次のとおりです。

寿司、刺身 一貫又は一切れ当たり 15g程度

刺身 一人前当たり 80 g 程度

切り身 一切れ当たり 80 g 程度



目安の表に掲げた魚介類のうち複数の種類を食べる場合には、次のことに御留意ください。

例えば、表に「週に1回と記載されている魚介類」のうち、2種類または3種類を同じ週に食べる際には食べる量をそれぞれ2分の1または3分の1にするよう工夫しましょう。また、表に「週に1回と記載されている魚介類」及び「週に2回と記載されている魚介類」を同じ週に食べる際には、食べる量をそれぞれ2分の1にするといった工夫をしましょう。また、ある週に食べ過ぎた場合は次の週に量を減らしましょう。

自転車について

母体に加わる振動が大きいので、妊娠中は自転車に乗るのを避けるのが無難でしょう。特におなかが大きくなってきたら、足下が見えにくくバランスを崩しやすくなり危険です。また、妊娠初期でもおなかの張りや出血傾向（切迫流産）にある人は乗らない方が良いと思います。

自家用車の運転・乗車について

運転は可能かと思います。しかし、運転中は神経的緊張が続くので疲労しやすく、疲労すると反射神経が鈍くなり、事故がおきやすいと考えられます。従って、妊娠初期や末期の運転は控えていただいた方がいいようです。車に乗るときはシートベルトの装着は必要です。妊婦さんは特にシートベルトの装着方法に注意しましょう。装着方法は以下を参考にしてください。



必ずシートベルトの装着を☆

- 1 常に肩ベルトと腰ベルトの両方を装着する。
- 2 腰ベルトは妊娠子宮の膨らみを足側に避けて、腰骨の最も低い位置、すなわち両側の上前腸骨棘～恥骨結合を結ぶ線に通す。腰ベルトは妊娠子宮の膨らみを決して横切ってはならない。
- 3 肩ベルトは妊娠子宮の膨らみを頭側に避けて、胸骨前すなわち両乳房の間を通して側腹部に通す。肩ベルトは妊娠子宮の膨らみを決して横切ってはならない。
- 4 ベルトが緩むことなく、ぴったりと心地よく身体にフィットするよう調節する。必要があれば、ベルトが適切に装着出来るよう、座席シート自体の位置や傾きを調整する。
- 5 妊娠子宮の膨らみとハンドルの間には若干の空間が出来るように、座席シートの位置を調節する。

飛行機について



妊婦さんの飛行機搭乗については航空会社各社が規定を設けていますので、お問い合わせ下さい。ホームページより、日本航空では以下のような規定を設けているようです。

【国際線で同意書及び診断書の提出が必要な場合】

（同意書、診断書はJAL支店・営業所に常備してあります。）

< 出産予定日28日～8日前までにご搭乗 > 診断書・同意書の提出が必要です。

< 出産予定日7日以内にご搭乗 > 診断書・同意書の提出と医師の同伴が必要です。

予定日がはっきりしない場合・双子以上の妊娠をされている方・早産の経験がある方も診断書・同意書の提出が必要です。



飛行機について



流産傾向（切迫流産）や早産傾向（切迫早産）のない、経過良好な妊婦さんでしたら旅行は差し支えないでしょう。妊娠初期はまだ流産の可能性が15%くらいあります。特に超音波検査で子宮の中に妊娠していることが確認できてない方は異所性妊娠（いわゆる子宮外妊娠）の可能性があるので、遠出の旅行は控えた方が良いでしょう。出先で流産や異所性妊娠の破裂などが発生したら困りますからね。十分に余裕をもって、休憩も多めにとって、疲れない程度に行動する事を心がけて下さい。出来れば安定期と言われている妊娠15週頃から妊娠28週頃までが良いでしょう。飛行機や車に乗ること自体は流産・早産の原因にはなりませんが、無理は禁物です。



海外旅行

海外旅行や出張はお勧めできません。

例えばアメリカ合衆国で早産になった場合、非常に高額の治療費がかかります。ニューヨークで32週頃に早産になった方で、2,000万円以上の治療費がかかったケースもあるそうです。渡航先の健康保険の制度をよく調べてから行かれることが大切です。どうしても行く必要がある方は妊娠に関連した病気もカバーする保険に加入することをお勧めします。



温泉

温泉は心身ともにリラックスできてよいですね。妊娠中の肌はいつもよりデリケートです。妊娠中の入浴を控えた方がよいと思われる泉質もあるようですので、旅館等に問い合わせると良いでしょう。熱い温泉に長湯は禁物です。



レントゲンについて

通常の胸部レントゲン程度でしたら胎児への影響は少ないと考えていいと思います。妊娠に気づかずに被爆量が多いと言われる胃のX線検査を受けてしまった場合でも、X線検査が原因で奇形が発生する事はないと考えられています。胃の検査に限らず妊娠に気づかずに下腹部が直接照射野に入るようなX線検査を受けてしまった場合でも特殊な場合を除いて胎児に影響が発生する可能性はほとんどないと考えられています。しかし、わずかでも胎児が被爆することは避けたいものですね。妊娠が分かっている場合は主治医と相談してから検査を受けるかどうか判断して下さい。レントゲンの必要がある場合は胎児への被爆を減らすために腹部をガードする防護帯をつけることをお勧めします。





ヘアカラーについて

多くの染毛剤に含まれる「パラフェニレンジアミン」は強い毒性を持つと報告されています。国によっては使用を禁止されている程です。染毛剤として長期に使用したことで腎不全になったという報告があります。他にも血管神経浮腫（蕁麻疹）や低酸素血症、不整脈、心筋障害の報告があります。また、アレルギー（アレルギーの原因）となりやすいことが報告されています。アレルギー症状は発疹程度から命に関わるアナフィラキシーショックまで様々な程度の報告があります。間違っただけで飲んでしまうと命に関わる状態になることが報告されています。初めて髪を染める事を考えている方はおやめになることが無難です。今のところ動物実験で奇形が多くなるという報告はないようですが、染毛剤を使うと微量ですが「パラフェニレンジアミン」が皮膚から体内に吸収されると思われます。血管に入った「パラフェニレンジアミン」は微量でも胎盤を通して、胎児に入るかもしれません。決して気持ちの良いものではないですね。「妊娠中もおしゃれを楽しみたい!」という妊婦さんの気持ちも分かりますが、しばらく我慢してみてもいいのではないでしょうか？



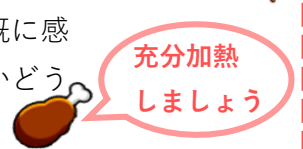
ペットを飼っている方へ（トキソプラズマ感染について）

トキソプラズマは人畜共通感染症の一つで、妊婦さんが妊娠初期に感染すると胎児にも感染し先天性トキソプラズマ症（網脈絡膜炎、脳内石灰化、水頭症、肝脾腫など）になることが知られています。日本でも年間数百例の先天性トキソプラズマ症の報告があります。感染経路はトキソプラズマに感染した猫や小鳥などのペットの糞を吸い込んだり、何らかの原因で口に入ってしまう感染するものと、加熱処理不十分な肉を食べること（馬刺、牛刺、鳥刺、い刺、鹿刺、加熱不十分なホルモン・羊肉・豚肉レアステーキなど）により感染するものが考えられます。

また、土の中にオオシスト（トキソプラズマの卵と考えて下さい）が潜んでいることがあり、土をいじっている時に舞い上がった埃を吸い込んで感染することがあります。

先述したように妊娠中に母体が初めて感染すると胎児に感染するので、妊娠以前に既に感染した方は抗体を作ってますのでまず問題はありません。母体が感染したことがあるかどうかは採血でわかります。心配な方は主治医の先生に相談して下さい。

大人は感染しても多くは無症状で経過し、後遺症を残さないため治療の対象にはなりませんが、胎児に感染すると問題になります。せめて妊娠中は胎児のためにできることはしてあげたいものですね。



感染の予防は、

- ① 食用肉はよく火を通して調理する。妊娠中に生肉（生ハム・サラミ・加熱していないチーズなど）は食べない。
- ② 果物や野菜は食べる前によく洗うこと。
- ③ 食用肉や野菜などに触れたあとはよく手を洗うこと。
- ④ ガーデニングや畑仕事などでは手袋、マスクを着用すること。
- ⑤ 動物の糞尿の処理時は手袋、マスクをすること。ペットにキスをしたり、口移しで餌を与えることは避けること。



インフルエンザワクチンの接種について

妊娠中は胎児を免疫学的に寛容するために、母胎の免疫機能は低下傾向にあり易感染性です。さらに、妊娠初期では悪阻による体力低下、中期以降は子宮の増大による他臓器への圧排所見の1つとして横隔膜の挙上による肺活量の低下、循環血漿量の増大による心臓への負荷が加わり心肺機能の低下がみられます。これらのことから、妊婦はインフルエンザ感染症に関しては感染しやすくさらに重症化しやすい身体状況にあると考えられ、積極的なワクチン接種が世界的に勧められています。現在日本で使用されているインフルエンザワクチンは不活化ワクチンです。妊娠初期のインフルエンザワクチン接種の催奇形性に関する大規模な疫学研究はひとつあります。妊娠4ヶ月までにインフルエンザ不活化ワクチン接種を受けた母親から生まれた650人の児において、大奇形、小奇形の発生率は増加しなかったと報告されています。他にも第1 三半期に不活化インフルエンザワクチン接種を受けた子どもにおいて先天奇形発生率の増加は認められなかったとの小規模な研究による報告があります。

生ワクチンではないので重篤な副作用は起こらないと考えられ、一般的に妊娠中のすべての時期において安全であるとされています。妊娠中のインフルエンザウィルス感染は、重度の合併症や入院のリスクを高めるとの報告があります。アメリカの予防接種諮問委員会による勧告では、インフルエンザシーズン中に妊婦である女性のインフルエンザワクチン接種を妊娠週数に関わらず推奨しています。



その他の ワクチン



生ワクチンは原則として接種できません。

生ワクチンの接種はワクチンウィルスが胎児へ移行することが理論上危惧されるためです。

【麻しん風しん混合（MR）・麻疹（はしか）・風疹・おたふく風邪・ポリオBCG水痘などが生ワクチンになります。

不活化ワクチンの接種は有効性とその危険性を上回ると判断された場合に可能です。

【DPT/PT・日本脳炎・インフルエンザ・A型肝炎・B型肝炎・破傷風トキソイド・ジフテリアトキソイド・狂犬病・コレラ・肺炎球菌・ワイル病秋やみ】

上記は経過が良好な妊婦さんに対して参考にしていただくために作成したものです。

当院を卒業された方は、紹介先の主治医の先生が違う意見をお持ちかもしれませんので確認して下さい。

