

# せせらぎ SeSeragi

## 妊娠中の 身体の変化 について

No.132号

発行日：2016年 3月5日(土)

発行者：浮田 徹也



発行所：医療法人 浮田クリニック  
せせらぎ会

〒520-0242 滋賀県大津市本堅田 6-36-1

☎077-574-3751 ☎077-574-3792

🌐HP: <http://www.ukita.gr.jp>

✉e-mail: [kanpou@ukita.gr.jp](mailto:kanpou@ukita.gr.jp)

早いもので今年も2か月が経ち、3月になりました。少しずつ寒さが和らぐ日も増えてきて春が待ち遠しい今日この頃です(^^) 今回のせせらぎでは、妊娠中におこる身体の変化についてお話ししたいと思います。妊娠中は今までに経験したことのないような様々な身体の変化が起こり、何かと戸惑うことも多いものです。知識として知っているのと実際経験するのは違い、経験してみても驚くことも多々あります。妊娠中によく見られる身体の変化とその対策につき、いくつかご紹介させていただきます。

### ♡ 初めに

妊娠中はホルモンバランスが大きく変わります。妊娠中のさまざまな身体の変化は、ホルモンの変化によるものと、大きくなった子宮により周辺臓器が圧迫されることによる起こるものとがあります。大雑把に言うとホルモンの変化による影響は妊娠初期から見られますが、子宮が大きくなることによる影響は主に妊娠中期～後期に見られることが多いです。では、よく見られる症状とその対策につき考えていきましょう。

### ♡ つわり

妊娠5週～6週頃よりみられ悪心、嘔吐、嗜好の変化、唾液の増加などの症状が出ます。ほとんどは12週頃には軽快、長くても15週頃までになくなることが多いです(稀に妊娠後期まで続くことがあります)。妊娠によりヒト絨毛性ゴナドトロピン(hCG)が急激に増加することによりおこるとされています。

#### 対策

- ・食事回数を増やす(例 5～10回/日)
- ・食事の1回量を減らす
- ・温かいもの、匂いが強いものを避ける
- ・休息をしっかりと取る
- ・水分補給を心がける
- ・ショウガ、レモン、お酢など酸味があるものを摂取する

この時期は胎児に対する栄養のことより自分がいかに楽に過ごせるかを考え、しっかり休息を取りながら食べられるものを中心に食事をとることが大切です。症状が強い場合は、水分、ビタミンの点滴治療が必要になります。

### ♡ 乳房痛、乳房緊満感

妊娠するとホルモンにより乳腺が発達し、乳房が張ったり痛みが出たりします。また乳輪や乳首が大きくなったり、胸や乳首に痒みが出たりもします。マタニティ用の下着に変えるなど、なるべく締め付けや皮膚刺激の少ないものを身に着けるようにしましょう。

### ♡ 便秘

妊娠すると妊娠を維持するためのホルモンの影響により、腸の動きは低下し便秘気味になります。硬い便をいきむと切迫早産の原因や、痔の原因になります。できるだけ食物繊維の多い食事をとり、水分摂取を心がけ軟らかい便を出すようにしましょう。生活習慣により改善のない場合は、便秘薬が必要になります。妊娠中でも安全に使っていただける便秘薬がありますので、医師に相談しましょう。



## ♡ 色素沈着（乳首、乳輪、腋下、外陰部）

妊娠中に増加するホルモンの影響により色素沈着が起き、乳首、乳輪、腋下、外陰部などの色が黒くなります。これは妊娠による一時的な変化で、多くの場合出産後に徐々に元の状態に戻ります。

## ♡ 痒み

妊娠中は肌が敏感で乾燥しやすく痒みが出やすくなります。保湿を心がけたり、刺激の少ないボディソープや肌を締め付けない下着を使うようにしましょう。しかし、注意していても妊娠性痒疹、妊娠性掻痒など発疹を伴う激しい痒みが出る場合があります。この場合、一時的にステロイドの軟膏なども必要となりますので、医師にご相談ください。

## ♡ 不眠

妊娠初期は胸やけ、空腹などのつわり症状により、妊娠中期～後期はお腹が大きくなり寝返りがしにくくなったり、トイレが近くなったり、といったことが原因で不眠になります。寝ている間につわりが起こりやすい方は就寝前に少量の軽食を取る、中期～後期は仰向けを避け横向けで寝る、クッションや抱き枕を使う、といったことで改善がみられます。



## ♡ 頻尿

膀胱は子宮のすぐ前にあり、妊娠子宮によって圧迫され妊娠中は頻尿になります。就寝前の水分摂取は夜間のトイレ回数を増やすため、多量にならないように気を付けましょう。

## ♡ 胃もたれ

妊娠中期～後期は大きくなった子宮により胃や腸が圧迫され、消化が滞ったり、胃酸が逆流し胃もたれが起こります。空腹になると胃酸が分泌され胃もたれが起こるか方も多いので、1回の食事量を減らし、食事回数を増やしてみましょう。また、消化のよいものを食べることも大事です。夜寝る時は胃酸が上がってくるのを避けるため、少し頭を高くして横向けで寝るのも対策の一つです。胃酸分泌を抑えるお薬もありますので、症状が強い場合はご相談ください。

## ♡ 腰痛

妊娠中は約10kg体重が増加し、大きくなったお腹を支えるために骨盤や脊椎の傾きは変わります。また、出産にむけて骨盤は緩み、赤ちゃんが通れるように準備を始めます。こういったことが原因で腰痛となります。腰痛対策としては骨盤ベルトが挙げられます。骨盤ベルトは骨盤の緩みや歪みを防ぎ、腰痛を改善してくれます。ただし着用の仕方にはポイントがあり、通常ベルトを着用する場所よりもかなり低い位置で着用します。当院では、とこちゃんベルトという産後も使える骨盤ベルトを使い、アドバイザー資格を持ったスタッフが着用の指導をしています。ご希望の方は妊婦健診時にお声かけください。

## ♡ 下肢静脈瘤

妊娠するとエストロゲンというホルモンが増加します。エストロゲンは血液を固めやすくする作用があり、出産時の出血を減らす働きをします。しかし、このエストロゲンの性質により、妊娠中は血液の流れが滞る傾向となり、さらに大きくなった子宮に圧迫され下肢の血液は心臓に戻りにくくなります。下肢に血液が滞った結果、太ももや膝の裏、ふくらはぎなどの血管が太くなり、ポコポコと盛り上がるのが下肢静脈瘤です。血管が盛り上がるのに加え、足の疲れ、だるさ、痒みを感じる方もおられます。多くは出産後に改善しますが、妊娠中は弾性ストッキングをはいたり下肢のマッサージのセルフケアをすることで予防できます。

## ♡ 最後に

妊娠中に起こる症状をたくさん挙げましたが、妊娠中は決してしんどいことばかりではありません。妊娠中の10か月は赤ちゃんとお母さんが繋がっている貴重な期間です。起こりうる症状に備えて上手に付き合い、少しでも快適に妊娠生活を過ごしましょう。



## 妊婦健診と各種教室 携帯またはパソコン予約

当クリニックではWEB(携帯・PC)予約システムを導入しています。  
日時指定のご予約が可能です。

### 妊婦健診と各種教室WEB予約受付

午前9:15～午後12:15 午後4:45～午後6:45

### ご来院窓口受付時間

午前8:30～午後12:30 午後4:30～午後7:00



○受付時間以内であればWEB予約受付終了後も来院窓口で対応させていただきますが、予約の方が多い場合は待ち時間が長くなる場合があります。

○予約の方は余裕を持ってご来院ください。

### 各種教室WEB予約受付

うきっこクラブ 第1木,土曜日【ジュニアクラス】午後2:00～4:00  
第3,4木曜日【シニアクラス】 午前10:00～12:00  
ベビーマッサージ 第2水曜日 午前10:00～11:30 午後1:00～2:30  
マタニティーヨガ 第1,3火曜日 午後2:30～4:00  
マタニティーフラ 第2金曜日【初めての方】 午後3:00～4:00  
第4金曜日【2回目以降の方】 午後3:00～4:00

○都合により各種教室の日時を変更する場合があります。

## うきっこクラブ

当院で生まれた1ヶ月～12ヶ月の赤ちゃんとお母さんの集まりです。  
育児やおっぱい、離乳食についてみんなで話し合しましょう。

【ジュニアクラス：  
第1木,土曜日 14:00-16:00】  
【シニアクラス：  
第3,4木曜日 10:00-12:00】  
参加費：無料

ジュニアクラス	
【10:00-12:00】	3/19・4/2
【14:00-16:00】	4/7
シニアクラス	
【10:00-12:00】	3/24・4/21
【14:00-16:00】	4/28

## ママのご褒美エステ

プロのエステティシャンによる極上のエステを、当院専用エスレルームにて、入院中1回提供させていただきます。

## ママクラスのご案内

場所：当院4階 多目的ルーム

申込方法：申込ノートでご予約お願いします。



立会分娩ご希望の方は特にご参加をお薦めします。  
(申込ノートにお名前を記入をお願いします。)

ママクラスでは院内冊子の「HELLO BABY」にそって、お話をすすめていきます。

ご夫婦でのご参加も多くご主人様もお気軽にご参加ください。  
参加時には「HELLO BABY」「母子手帳」を忘れずにお持ち下さい。

前・中期-ママクラス	後期-ママクラス
第1土曜日 10:00-12:00 第3土曜日 13:30-15:30	第1木曜日 10:00-12:00 第2,3,4木曜日 13:30-15:30
【13:30-15:30】 4/2・16	【10:00-12:00】 4/7・28 【13:30-15:30】 3/17・24・31・4/14・21

## ベビーマッサージ

赤ちゃんとお母さんのスキンシップです。  
赤ちゃんが健やかに育つ・ママと赤ちゃんの愛情が深まるなどたくさんいい事があります。  
当院ではわらべうたベビーマッサージを行っております。

ベビーマッサージ	
10:00-11:30	13:00-14:30
3/9	4/13

【第2水曜日】  
参加費：500円

## マタニティーヨガ

マタニティーヨガのインストラクターによる教室です。  
4階のお部屋からの景色もお楽しみください。

【第1、第3火曜日】  
当院分娩の方：1000円  
他院分娩の方：1500円

前期	後期
14:30-16:00	14:30-16:00
3/1 4/5	3/22 4/19

## マタニティーフラダンス

ハワイの大自然をお腹の赤ちゃんと一緒に感じて楽しいマタニティライフを過ごしましょう。

【初めての方：第2金曜日】  
【2回目以降の方：第4金曜日】  
参加費：500円

初めて参加する方	
15:00-16:00	
3/11	4/8
2回目以降の参加の方	
15:00-16:00	
3/25	4/22

## 分娩予約

妊娠20週までに 受付で予約をして下さい。ご来院がむづいようでしたら一度連絡を頂ければ適宜ご対応させていただきますので、まずはご連絡下さい。予約された方には、入院誓約書、直接支払い制度合意書をお渡しします。

## 里帰り出産を予定されている方へ

当院は里帰り出産を受付けています。妊娠20～24週頃にスクリーニング外来(ママと赤ちゃんの状態をチェックします)にて診療いたしますので、ご予約お願いいたします。もし、時間の調整ができず、受けておられなくても里帰り出産は可能ですのでご連絡下さい。当院での妊婦健診は妊娠34週頃からお受け下さい。

## 分娩生活

正常分娩の場合、入院日を含め、初産婦の方は6日間、経産婦の方は5日間です。当院では立会い分娩を推奨しています(帝王切開を含む)。調乳及び飲み水は還元水を使用しています。

## 入院食(手作り)

厨房スタッフの作る心こもった手作り料理です。旬の素材、味付け、メニュー…など、絶えず工夫し研究しています。パンも焼き立てを用意します。退院前日、当院4階のレストランでディナーをお楽しみください。



※写真は一例です

## 産科医療補償制度

分娩により重度の脳性麻痺となった児及びその家族の経済的負担を補償し、原因分析と再発防止策を講ずるための制度。当院で通院方に、登録証を発行しています(妊娠16～22週)。詳細は受付でお聞きください。

外来用診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前診療(午前9時～12時30分)							
産科	副院長	副院長	副院長	副院長	副院長	副院長	—
婦人科	院長	院長	院長	女性医師	院長 第1・3女性医師	女性医師	—
漢方科	院長	院長	院長	院長	院長	院長	—
産後母子健診(12時～午後1時)・予防接種・胎児スクリーニング(午後2時～4時) 乳児健診(午後3時～4時)							
予防接種	院長	—	院長	—	院長	—	—
胎児スクリーニング	副院長	—	副院長	—	副院長	—	—
乳児健診	院長	滋賀医大 小児科医	院長	—	院長	—	—
午後診療(午後4時30分～7時)							
産科	副院長	—	副院長	—	副院長	—	—
婦人科	院長	—	院長	—	院長	—	—
漢方科	院長	—	院長	—	院長	—	—

院長：浮田徹也、副院長：浮田真吾、女性医師：交代

#### ■ 女性医師外来：

木曜日、土曜日および第1、3金曜日の対応となります。

#### ■ 漢方専門医の漢方外来(月～土)：

内科、小児科、皮膚科、産婦人科、整形外科、耳鼻科、眼科など全科領域に対して、日本東洋医学会漢方専門医が診察及び治療します。当院は、日本東洋医学会漢方専門医研修施設に指定されています。

#### ■ 産後母子健診(月～金)：

12:00～予約制 当院退院5日目の赤ちゃんとお母さんの状態の診察を全員行います。

#### ■ 乳児健診：

毎週火曜日午後 午後3時～4時30分は、滋賀医大 小児科医師による乳児健診を行います。(1、2、3ヶ月)(有料)、4ヶ月(公費)

毎週月水金曜日 午後3時～4時は、院長による乳児健診を行います。

#### ■ 胎児スクリーニング外来：

妊娠20-24週の方。月曜日 水曜日 金曜日 午後2時～4時、1人20分前後。予約制。

当院で分娩の方3000円 他院分娩の方5000円

#### ■ 予防接種 ワクチン接種外来：

インフルエンザ、BCG、四種混合(DPT-IPV)、麻しん・風しん(MR)、日本脳炎、水ぼうそう、ポリオ、ロタウイルス、おたふくかぜ、Hib(インフルエンザ菌b型)、肺炎球菌ワクチン(小児用 プレベナー)(高齢者)、子宮頸癌予防ワクチン、その他

#### ■ 母乳外来(電話予約制)：

退院した後のママと赤ちゃんの母乳相談や育児相談をプロの助産師がサポートします。

授乳や赤ちゃんの体重の増え方、ミルクの飲み具合等について何でもご相談下さい。

母乳相談：月～土 当院で出産された方 3000円 他院で出産された方 4500円

#### ■ 不妊外来(月～土)：

タイミング指導やホルモン治療や漢方薬治療や精子検査を実施。人工授精も行っております。1ヶ月1回(土曜日) 兵庫医科大学の医師による不妊外来もあります。

#### ■ 更年期外来(月～土)：

漢方薬やホルモン剤やプラセンタ等による総合的な診察を行います。

#### ■ 日本抗加齢学会専門医のアンチエイジング外来(月～土)：

更年期障害、産後乳汁分泌不全の場合は、健康保険での保険診療。その他のアンチエイジングの場合は、自費診療となります。

プラセンタ注射、プラセンタ内服薬やドリンク剤等取り揃えております。

その他、各種プラセンタ化粧品もありますのでご相談下さい。日本抗加齢学会専門医が対応します。

#### ■ 助産師外来(月水金 午前中)：

当院の妊婦健診のうち、妊娠35週～36週頃の妊婦健診を助産師外来とさせていただきます。

皆さんお一人、お一人と触れ合いながら、おひとり45分程度の時間(予約制)をかけ、「自分らしい」妊娠・出産・育児を創りあげていけるよう、

パスプランに沿った支援を心がけます。母乳育児にそなえておっぱいのお手入れの方法もお話します。妊婦健診補助券を利用します。

(ただし、大津市以外の方は差額をお支払い頂く場合があります。)

## 提携病院との密な連携診療

当院は、

- ・ 大津赤十字病院  
産婦人科、新生児科
- ・ 大津市民病院  
産婦人科
- ・ 滋賀医科大学付属病院
- ・ 京都大学医学部付属病院
- ・ 京都第一赤十字病院  
産婦人科

の病院と提携していますので、妊婦さんや赤ちゃんに何かあればすぐに連携して診察に当たりますのでご安心ください。



## 健康保険証の確認

保険証は毎月確認することになっています。保険が使えなくなると困りますから、保険証の変更は早急に受付に連絡して下さい。

## 従業員募集

看護師、助産師(常勤、パート)

面接:随時、各種保険加入、賞与:年2回、交通費支給

## ホームページ (<http://www.ukita.gr.jp>)

- ・ トップページ (お知らせの欄、診療日程カレンダー)
- ・ 産科と婦人科のページ (入院、食事、各種教室、指導) (産科健診、不妊症、更年期障害)
- ・ 漢方治療のページ (漢方治療)
- ・ 各検診と予防接種のページ (健診、プライダルチェック、予防接種)
- ・ 当院の施設案内、当院への交通 (車、JR)