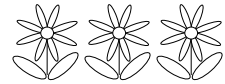


マイナートラブルと上手に付き合うために



マイナートラブルとは、妊娠に伴って起こる不快な症状のことをいいます。

つわり

つわりは、妊娠によって急に増えるホルモン、精神的なもの、ビタミンB6の不足などいろいろな原因で起こるといわれています。

吐き気や嘔吐、食欲不振、唾液が増える、頭痛、めまい、倦怠感、眠気が強くなるなどの症状がみられ、個人差があります。また、同じ方でも、妊娠ごとに症状や強さに違いがあります。早い方では、妊娠4～5週頃から始まり、妊娠15週頃には軽減します。

対処方法・・・

- 食べたいときに、食べたいものを、少しずつ、食べましょう。
この時期は、食べる量や栄養のバランスを気にせずに。赤ちゃんに影響はありません。
- 冷たいものやめん類、さっぱりしたもの、酸っぱいものが食べやすく感じる人が多いです。
また、レモンや酢等を料理にとり入れると良いです。
- 空腹時に気持ち悪くなる方は、枕元にビスケットや一口大にした果物など置き、起きる前や食べたい時に、食べるのもおすすめです。
- つわりは、精神的なものも影響しているので、好きな音楽を聴くなど、気分転換を図りましょう。
- 食事が全く取れない場合、水分だけでも少しずつ取りましょう。
氷を口に含むことでも大丈夫です。
- 水分も全く取れない場合、尿量が少なくなってきたと感じる場合は、かかりつけの産婦人科へ相談しましょう。
- 家族の方は家事のサポートをし、ママが休めるように協力しましょう。

便秘

妊娠すると、ホルモンのバランスの変化により腸の筋肉が緩むことや、妊娠前と比べて運動量が減ること、つわりにより食事量が減ること、大きくなった子宮により腸が圧迫されることなどが原因で、便秘が起こります。

対処方法・・・

- 毎朝トイレに行く、習慣をつけましょう。
トイレタイムは、ゆっくりと確保しましょう。
- 朝起きた時、コップ1杯の常温の水またはお白湯を飲みましょう。
冷たいものを急に飲むと、下痢や子宮収縮が起こることがあります。
- つわりの時期を過ぎていれば、規則正しく、バランスの取れた食事を食べましょう。

- 朝食は必ず食べましょう。
- 根菜類や豆類などの野菜や寒天・海藻類など繊維質の多い食事を心がけましょう。
- 乳酸菌を含む納豆、味噌汁、ヨーグルトなどの発酵食品を食事や間食に取り入れましょう。腸内細菌のバランスがよくなります。
- 水分はこまめに取りましょう。一日に、1.5~2ℓは飲みましょう。水分摂取が少ないと、便が硬くなります。水分は、水やお白湯、ノンカフェインのお茶がおすすめです。身体を冷やさないように、常温以上の温度が良いです。
- 散歩など適度な運動をしましょう。マタニティーヨガやマタニティースイミングは、かかりつけの産婦人科に相談してから行いましょう。
- 十分に休息をとり、リラックスしましょう。
- いろいろ試しても改善しない場合は、かかりつけの産婦人科へ相談しましょう。ご自分の判断で、市販の便秘薬の使用は控えましょう。便秘薬によっては、腸への刺激が強すぎ、子宮の収縮を促すものがあります。

痔

肛門の粘膜の下には直腸静脈叢という網の目状の静脈が張りめぐらされています。この静脈叢は、肛門を閉じるための柔らかいクッションのような役目をしています。この静脈叢が便秘による硬い便やいきみ、勢いよくでる下痢、長時間の立ち仕事などでうっ血することで、痔が生じます。また、妊娠後期、大きくなった子宮で足の方から心臓へ戻る静脈は圧迫され、直腸静脈叢のうっ血が起こり、痔が生じやすくなります。

対処方法・・・

- 便秘の予防をしましょう。(便秘の対処方法を参照)
- おしりを清潔に保ちましょう。排便後、温水洗浄便座などで、肛門の周辺を洗って清潔にしましょう。
- 入浴などで身体を温め、血行を良くしましょう。冷えは血行が悪くなるばかりでなく、下痢の原因にもなります。
- 香辛料などの刺激物は控えましょう。香辛料などの刺激物は肛門を刺激したり、うっ血をさせたりします。
- 立ち仕事の方は、椅子を使う、休憩時間を増やしてもらい、仕事の内容を変えてもらうなどしましょう。
- 恥ずかしがらずに、かかりつけの産婦人科に相談しましょう。症状に応じたお薬が処方されます。

腰痛・背部痛

妊娠すると、エストロゲン・リラキシンというホルモンの分泌が増え、骨盤やその周りの関節・靭帯は緩み、出産の準備をしていきます。

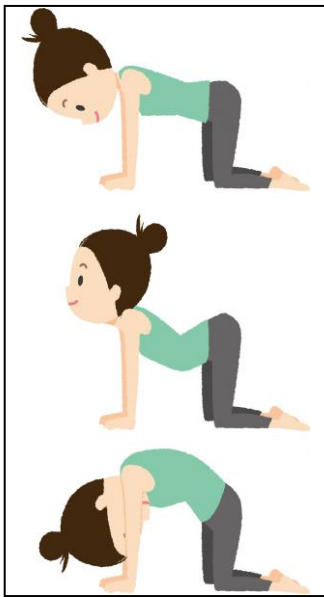
しかし、大きくなる子宮で腰や骨盤周囲が圧迫され、姿勢が変わるため、腰痛が起こりやすくなります。

妊娠後期になるほど、子宮は大きくなり、体重も増えるため、反り返った姿勢となり、腰や背中に負担がかかり、腰痛や背部痛がみられるようになります。

対処方法・・・

- 普段から、背筋を伸ばした姿勢を心がけましょう。
- 物を拾ったり、持ち上げたりする時には、前かがみの姿勢はさけ、足を曲げて行いましょう。
- 座る時には、骨盤がしっかりと立つように深く腰をかけましょう。
骨盤が歪みやすいので足は組まず、しっかりと両足が床面につくように座りましょう。
椅子と背中にクッションを入れると腰痛が楽になることもあります。
- 長時間の同じ姿勢はさけて、座っている時は、時々姿勢を変えましょう。
- 入浴や適度な運動をすることで、血行を良くしましょう。
- 妊婦用ガードルや骨盤ベルトなど、ご自分にあったものを利用してみましょう。
- ヨガのねこのポーズは、腰痛の予防や緩和に効果的です。

ねこのポーズ



1. 四つん這いになり、手は肩幅、足は腰幅に開きます。
手のひらをしっかり開いて床につけます。
頭からおしりまで、一直線になるように。
2. お尻の位置はそのままで。
息を吸いながら、おへそを床に近づけ、
胸を開き、目線は天井へうつします。
3. 息を吐きながら、背中を天井方向へ引き上げ、
目線はおへそにうつします。

※自分のペースで、3-5回繰り返します。

足の付け根の痛み

子宮が大きくなるにつれて、子宮を支えている靭帯が引き伸ばされるため、足の付け根に痛みを感じることがあります。

対処方法…

- 痛い方の足を下にして横向きに寝ると、靭帯の緊張がゆるみ痛みが和らぎます。

こむら返り

大きくなる子宮により足からの血液の戻りが悪くなること、疲れやカルシウム不足、足の冷えなどで起こります。

対処方法…

- 足のストレッチを行きましょう。
足のつま先の運動(つま先を膝の方へ引き寄せたり、伸ばしたりする)、足首をまわす体操も効果的です。
- 足のマッサージをしましょう。
- カルシウムの豊富な食物を積極的に取りましょう。(乳製品、小魚、貝、海藻など)
- 足を冷やさないようにしましょう。靴下をはく、足湯なども効果的です。
足湯の方法:43度くらいのやや熱めの温度の湯に自然塩をひとつまみ入れ、足のくるぶしから下を10~15分つけます。
- 就寝時は、からだ冷えないようにして休みましょう。
- こむら返りを起こした時は、足のつま先を持ち、膝の方へ反らせるようにしましょう。

下肢のむくみ

妊娠中は、ホルモンの影響で体の中に水がたまりやすくなり、また、妊娠後期、大きくなる子宮で足からの血液の戻りが悪くなることで、むくみやすくなります。

対処方法…

- 足のストレッチやマッサージを行きましょう。(こむら返り参照)
- 椅子に座る時は、足を台に乗せたり、足首をまわす体操を行ったりしましょう。
- 就寝時は、足を高くして休みましょう。
- 十分な睡眠と休息をとりましょう。