

# 第1回 WEB版 マタニティ教室・もうすぐパパママ教室



## テーマ：妊娠中は「妊婦健康診査」を必ず受けましょう！

妊婦健康診査は、妊娠した女性とおなかの赤ちゃんを守り、妊娠が順調かをチェックするためのものです。自覚症状はなくても、トラブルが隠れていることがありますので欠かさず受けるようにしましょう。

### <妊婦健康診査の受診目安>

- 妊娠初期～妊娠23週（6か月末）まで・・・4週間に1回
- 妊娠24週～妊娠35週（9か月末）まで・・・2週間に1回
- 妊娠36週（10か月）以後出産まで・・・毎週1回

### <検査結果チェック！>

母子手帳P8～9の「妊娠中の経過」のページでご自身の受けた検査結果について確認してみましょう。

診察月日	妊娠週数	子宮底長	腹囲	体重	血圧	浮腫	尿蛋白	尿糖	その他の検査	特記事項	施設名又は担当者名
		cm	cm	kg		- + #	- + #	- + #			
		cm	cm	kg		- + #	- + #	- + #			

正常なら一、±微量、+少量、++中等度、+++多量

**[妊娠週数]** 最終月経の開始日からの日にちを数えます。

**[子宮底長]** 子宮の長さです。  
恥骨から子宮の頂上までの長さです。

**[腹囲]** おへそ回りの寸法です。

**[体重]** 『妊娠高血圧症候群』の予防や、出産をスムーズにするために、体重の増加を厳しく制限されているお母さんもいらっしゃると思いますが、妊娠中の適切な体重増加は、妊娠前の体格（BMI）によって決まります。全ての方が一緒ではありません。BMIを計算して、ご自分の妊娠中の体重増加を確認しましょう。



ご自身の適切な体重増加はどのくらい…？

①まずはBMIを計算です！

$$\begin{array}{ccccccc}
 \boxed{\phantom{00}} & \text{kg} & \div & \boxed{\phantom{00}} & \text{m} & \div & \boxed{\phantom{00}} & \text{m} & = & \boxed{\phantom{00}} \\
 \text{妊娠前の体重} & & & \text{身長} & & & \text{身長} & & & \text{BMI (体格指数)}
 \end{array}$$

## ②体重増加の目安

妊娠する前のBMI		体重増加の目安	妊娠中期から末期の 1週間あたりの体重増加の目安
低体重(やせ)	18.5未満	9~12kg	0.3~0.5kg/週
ふつう	18.5以上25.0未満	7~12kg	0.3~0.5kg/週
肥満	25.0以上	おおよそ5kgを目安	医師に要相談

### [血圧]

最高血圧(収縮期血圧)140mmHg以上または最低血圧(拡張期血圧)90mmHg以上は要注意で、『妊娠高血圧症候群』である可能性があります。



### 『妊娠高血圧症候群』って何…?

おもに妊娠後半期からあらわれる妊婦特有の病気です。悪化すると、早産や胎児死亡になったり、出産の時にお母さんの命にもかかわることになります。

高血圧・たんぱく尿がおもな症状です。原因は、まだはっきりとわかっていませんが、予防としては睡眠・休息を十分にとり、過労をさけることです。栄養についてもバランスのよい食事をこころがけ、味付けにも配慮しましょう!

また、早期に発見して日常生活に気をつければ悪化することはありません。必ず、定期健診を受けましょう。

### [尿検査]

#### ①尿タンパク

尿の中にたんぱくが出ていないかを調べます。(+)以上は要注意。

#### ②尿糖

尿の中に糖が出ていないかを調べます。(+)以上は要注意ですが、心配のない方もみえます。妊娠をきっかけに『妊娠糖尿病』になる人もいるので、疑いのある方は血液検査をします。

### [その他の検査]

#### ①貧血検査

ヘモグロビン(Hb)の数値などで検査します。ヘモグロビンが11g/dl未満は要注意です。

### 妊娠中に『貧血』になるとどうしていけないの??

妊娠中は、赤ちゃんに胎盤を通して、栄養や酸素を十分に送るためからだを流れる血液の量が増えます。しかし、赤血球の量はそれほど増えないため濃度が薄まった状態になり、貧血になりやすくなります。

多くの場合は問題ありませんが、貧血がひどくなると、赤ちゃんに必要な酸素や栄養が運べなくなったり、出産の時に出血した際、ショックを起こす原因になることがあります。

予防のためには、まず食事を見直し、鉄分を多く含む食品や鉄分の吸収を助ける食品をたくさんとると良いでしょう。



## ②風しん抗体価検査

妊娠初期にお母さんが風しんにかかると、赤ちゃんが生まれつきの病気をもって生まれてくる可能性があります。

## ③HB 抗原検査

B 型肝炎ウイルスの有無を調べます。お母さんが感染していると、出産のときに血液から赤ちゃんも感染する可能性があります。

## ④梅毒反応検査（STS・TPAH）

自覚症状がなく、感染していることがあります。赤ちゃんにも感染する可能性があります。

## ⑤クラミジア検査

お母さんがかかっていると、出産のときに赤ちゃんに感染し、肺炎などを起こすことがあります。

## ⑥エイズ検査（HIV）

お母さんがかかっていると、赤ちゃんもおなかの中で感染する可能性があります。

## ⑦トキソプラズマ抗体検査

お母さんが妊娠中にかかると、おなかの中で赤ちゃんも感染する可能性があります。

## ⑧子宮頸部がん検診

近頃、若年層でかかる方が増加傾向にあります。1 年くらいの間を受けていない方は、この機会にぜひ受診しましょう。

## ⑨B群溶血性連鎖球菌検査（GBS）

お母さんがかかっていると、お産のとき赤ちゃんに感染し、髄膜炎や敗血症・肺炎などを起こす可能性があります。

## ⑩HTLV-1 検査（成人T細胞白血病ウイルス-1 型）

お母さんが、このウイルスを持っていると、母乳を介するなどして、赤ちゃんが感染することがあります。

など…

また、主治医の判断で必要とされる場合は、その他にも検査されることがあります。不安なことがあればじっくり相談しましょう。

