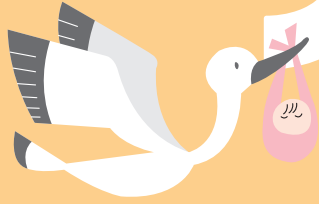


— もうすぐ赤ちゃんと会えるプレママのみなさんへ —

こころのりくらぶ



vol.39
2015 夏号

特集 1-2

詳しく知りたい 乳腺炎

食中毒 3

ワーキング妊婦のマタニティライフ 4

マイナートラブル [腱鞘炎] 5-6

Information 7

新年度の忙しさも落ち着きを見せ、暑い日差しが照りつける日が続いていますね。今年度入職したスタッフも少しずつ病棟に慣れ、笑顔も増えてきました (^ ^)

病棟や産婦人科外来でみなさんとお会いする機会も増えていきたいと思います。私たち5A病棟の新しい仲間をどうぞよろしくお願いたします。

夏号では、この時期知っておきたい食中毒についての注意点の特集があります。気を付けたほうがよいポイントなどをまとめました。ぜひご覧ください！



順天堂大学医学部附属静岡病院 産婦人科

詳しく
知りたい

乳 腺 炎

に
ゆ
う
せ
ん
え
ん

産後、おっぱいのことが不安です…と退院前にママたちからご相談いただくことがあります。当院では退院後、育児相談の電話も受け付けていますが、おっぱいに関する疑問や質問をいただくことがとても多いです。乳腺炎…耳にしたことがある方もそうでない方も今回の特集で知識を深めていきましょう♪

うっ滞性乳腺炎

うっ滞性乳腺炎とは…？

うっ滞性乳腺炎は、乳汁のうっ滞（うつ乳）が原因で起こります。うっ滞した乳腺や乳管が炎症を起こし、乳房が赤く腫れて、痛みや微熱を伴います。うつ乳が解消されれば症状はすぐに消えていきます。

考えられる原因は…？

授乳時間や授乳回数が少なく、授乳の感覚が3時間以上開いてしまうと、作られた乳汁がうっ滞してしまうため、白斑ができてやすく乳腺炎になりやすくなります。また、母乳は血液から作られているため、油っこい食事や甘いお菓子を食べることによって血液がドロドロになり、母乳の流れも滞ってしまうため、乳腺炎になりやすくなります。そして、ストレス、睡眠不足、肩こりや疲労なども血液の循環を悪くするため注意が必要です。女性が着用するワイヤー入りのブラジャーやガードルなどによる衣服の締め付けも血流が悪くなってしまうので注意しましょう。

白斑ってなに？

乳頭の先にできるニキビのようなものです。白い直径1mm程度の白や透明の水泡で、授乳中に乳首がチクチク痛む場合と痛くない場合があります。これは乳腺やおっぱいの出口が詰まってしまう、乳汁が流れ出なくなったために起こります。一度消えても繰り返すことが多いと言われており、乳腺炎になる可能性もあります。

乳腺炎には

うっ滞性乳腺炎

化膿性乳腺炎

の2つの種類があります。

赤くはれて
います



化膿性乳腺炎

化膿性乳腺炎とは…？

化膿性乳腺炎は、うっ滞している乳腺や乳管に細菌が感染して化膿したものです。患部が腫れて、硬くしこりになり、ズキズキした痛みがあります。発熱は39度を超えることが多く、風邪と勘違いする人もいます。

高熱やおっぱいに痛みがある時は、早めに病院で見てもらいましょう。また、化膿性乳腺炎にかかってもできれば授乳は続けましょう。授乳をやめると炎症が悪化し、他の乳腺や乳管にも広がる可能性があります。



乳腺炎になってしまったら…

乳房がパンパンに張って痛みがあり、熱が出た時は乳腺炎の可能性があります。お産入院中に乳腺炎になることはまれで、むしろ乳汁の分泌がスムーズになる産後2～4週間ごろから起きやすいようです。乳腺炎は乳汁のうっ滞している部分に細菌が感染して起こるため、乳汁の分泌がよい人はなりやすくなります。家族の協力を得て、早めに休むようにしましょう。

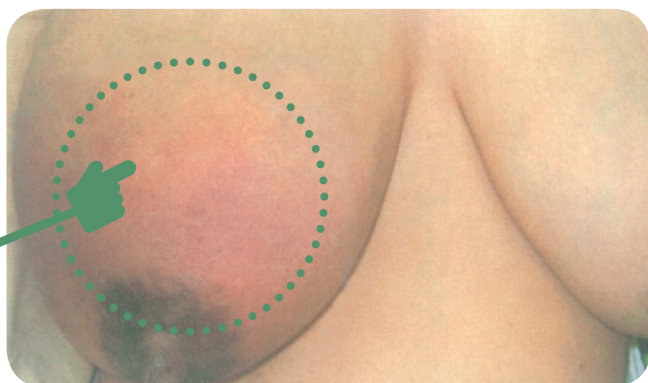
うっ滞性乳腺炎になってしまったら？

うっ滞性乳腺炎は、細菌感染や化膿を起こしているわけではないため、まずはうっ乳を解消することが大切です。

飲み残しの母乳がつまってしまうと乳腺炎になりやすくなるため、前の授乳から3時間以内を目安に行ないます。回数を多く吸わせているうちに、治ることもあります。その際はトラブルのあるおっぱいから吸わせるといいでしょう。その際、いつも同じ抱き方で飲ませていると、赤ちゃんが同じ部分（乳腺）しか母乳を飲んでないことになり、飲んでもらえない部分がつまりやしこりになってしまいます。いつもと抱き方を変えてみたり、普段の抱き方でも角度を少し変えてみると良いでしょう。

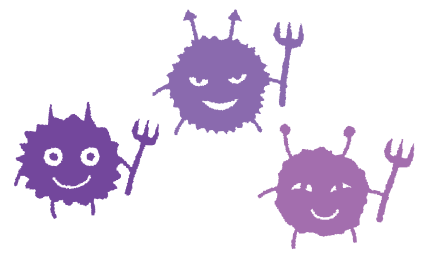
また、乳房を温めてしまうと血流がよくなり、乳汁がたくさん生産されてしまいます。そこで、乳腺炎になってしまった患部を冷やしましょう。自然にじっくり冷やすと効果的ですので、キャベツの葉を1枚むいて水でぬらし、ビニール袋に入れて冷蔵庫で冷やしたものでおっぱいを冷やす「キャベツ湿布」がおすすめです。少しでも早く冷やしたいときは保冷剤や冷却枕をタオルなどでくるんで使用するのが良いでしょう。対処が難しい時は早めに産院や母乳外来（相談室）を受診しましょう。

母乳外来のご相談に関しては最終ページをご覧ください。



“なにかおかしい？”と思って放っておくと乳腺炎になりかねません。普段からのケアを大切に！困ったら受診しましょう！

夏場の食中毒に 気をつけましょう



じめじめした梅雨も明け、暑い日々が続いていますね。妊婦さんには辛い季節になりました。妊婦さんは体温調節が妊娠していない時よりうまくいかず、脱水や熱中症になりやすいです。また、疲れが溜まりやすいため、妊娠していない時よりも夏バテになりやすいです。こまめな水分補給をこころがけましょう!!
そしてこんな時期、気をつけていただきたいのが「食中毒」です。

食中毒とは?

食べ物や飲み物を原因として、嘔吐・腹痛・下痢などを引き起こすこと。

夏場は特に流行しやすく、冷蔵庫から出して時間が経った生もの、貝類などは特に注意しましょう。

妊婦さんは特に危険!

ご家族みなさんも気をつけていただきたいですが、特に妊婦さんも気をつけてほしいです。妊婦さんは妊娠前より体力や抵抗力が落ちています。「普段はこんなものにはあたらない」と思っている場合でも食中毒になってしまうこともあります。妊婦さんの場合も、食中毒の症状としては下痢、激しい嘔吐が起こります。この症状だけでも妊婦さんは大変です。また、下痢や嘔吐があると腸に過度な刺激が加わります。そして赤ちゃんがいる子宮にも負担が起きやすくなります。その結果、お腹が張りやすくなったりすることにつながります。

食中毒にならないために!

食中毒にならないように手洗いを徹底しましょう!!
手には、目に見えない汚れや細菌がたくさんついています。調理前・食事前・トイレの後には必ず手洗いをしましょう!!
加熱した食べ物を食べるようにして生ものを摂取するのも控えましょう。調理器具もしっかりと洗ってから使うようにしましょう。

食中毒かなと思ったら…

嘔吐や下痢の症状は原因物質を排除しようという体の防御反応です。市販の下痢止めなどの薬は服用せずに早めに病院に行き、医師の診断を受けましょう!!



ワーキング妊婦の

MATERNITY

LIFE

マタニティライフ

前回に引き続き、当院で働くスタッフの
マタニティライフを覗いてみましょう★

初めての妊娠、
現在妊娠後期です！
産休に入りました♪



Staff Profile

- 勤続年数 3年目
- 職業 助産師
- 家族構成 夫、義母、義祖母
- 勤務形態 産休中

心と体のこと

妊娠後期に入り、お腹も大きくなりました。現在、お腹の固定と姿勢を整えるために腹帯をしています。お腹が大きくなると下半身の血流も悪くなってしまうので、足首にレッグウォーマーをつけて、体を冷やさないようにしています。1つの動作の度、息切れ動悸と疲労感があるので、体調を見ながら休みつつ動いています。そして、体力作りの為に、家中の掃除や庭仕事をしたりあぐらをかいたり、お産を意識して出来る範囲で動きながら過ごすようにしています。散歩に行く際は、暑い日差しは避け、夫と夕方に行っています。産休に入ったことと、後期になったことで、妊娠生活の不安が少し軽くなりました。しかし、次はお産への不安が徐々に高まってきています。痛みに耐えられるか、赤ちゃんを無事に産んであげることができるかなどと考えては不安になります。その度、今最善の行動をしよう、と気持ちを切り替えています。また休みに入りお産の準備や、赤ちゃんを迎える準備をしています。準備をしていると、いよいよ赤ちゃんが生まれてくるのだな、という実感が湧いてきます。それと共に、お腹にいる時間もあと少しと思うと、なんとなく寂しくも感じています。

夫や家族は…

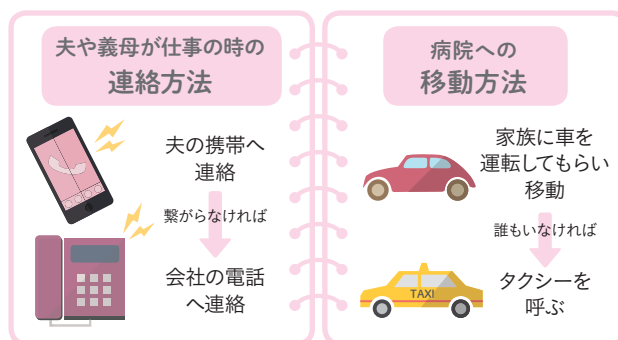
夫や家族親族は、皆とても協力的で楽しみにしてくれています。助産師とはいえ、未経験のことばかりです。お産や育児経験者である義母や義姉妹、実家の両親や姉に色々とアドバイスをもらい、参考にしています。私は里帰りせずに出産をするので、産前産後の過ごし方などについては義母とよく話すようにしています。夫は赤ちゃんが待ち遠しい様子で、仕事が終わるとすぐに帰宅してくれたり、休みの時は一緒に赤ちゃんの買い物や、赤ちゃんの部屋を作ったりしています。また、朝起きた時、夜寝る時は必ず赤ちゃんに向かって話しかけながら触ってもらいます。胎動を感じると嬉しいようで、私はこの時、「話しかけてもらって嬉しいね、パパのこと大好きだもんね」など、赤ちゃんの気持ちを代弁するように話しています。男性は妊娠を実際に体の変化として感じられない為に、父性が育つのが母親よりゆっくりであるともいわれています。後期はお産への不安もあり、更に夫の存在がとても大きな支えになります。気持ちを素直に伝え、夫の存在が大切であることを伝えることは父性を育て、また夫婦間での信頼関係を築く上で重要だと感じています。

お産は家族全体で支え合いながら迎えるもの、母1人の戦いではないと感じています。妊娠・分娩・育児と不安も沢山ありますが、その1つ1つを家族で乗り越えていけたら素敵ですね。

バースプランについて

バースプランとは、自分の出産時・前後の過ごし方を計画し、家族や医療者と話し合って納得のいくお産を実現させるためのものです。お産が始まったらどう行動するのかも話し合っています。いざという時に焦らないように、日頃からシュミレーションしておくといいでしょう。

例 お産が始まったらどう行動するのか



出産前後のマイナートラブル

けんしょうえん 腱鞘炎

意外と知られていない…こんなマイナートラブルご存じですか？
妊娠期～産褥期の 腱鞘炎

そもそも…

激しい運動をしたり、
書き物をたくさんしたわけでもないのに
妊娠中や産後の腱鞘炎は
どうして起こるの？

原因は女性ホルモンバランスの 急激な変化

男性より腱の耐久力が弱いということもあり、もともと腱鞘炎の患者さんは女性が多いと言われています。しかし一番の原因は女性ホルモンの影響です。

女性ホルモンはエストロゲンとプロゲステロンに分けられ、妊娠中は身体の中で劇的なホルモン量の変化が起こります。腱や腱鞘は、コラーゲンの繊維でできており、そのコラーゲンの繊維を柔らかく保つためにエストロゲンが作用しています。しかし、妊娠中にそのエストロゲン量は一定ではなく、分娩予定日の1か月ほど前にピークを迎えます。また、プロゲステロンは、子宮を支えるために緩んだ靭帯や、骨盤底筋を元に戻すという大切な働きがあります。しかし、ホルモンは全身に影響を与えてしまうため、子宮や骨盤周囲だけに働くというわけにもいきません。2つのホルモンの両者のバランスが取れず、全く関係のない部位の腱や腱鞘が硬くなってしまい、痛みが生じることにより腱鞘炎の症状があらわれます。身体の中で起こる急激なホルモンバランスの変化によるものなので、産後数か月続いてしまうこともあります。ホルモンバランスが整ってくると、自然に治ってしまったというケースも報告されています。

妊娠中に腱鞘炎になってしまったときの

対処方法は？
妊娠中に使えるお薬はあるの？

市販の痛み止めは危険！ 病院で処方された薬を使いましょう

妊娠中は使用できる薬剤や、治療方法などに制限があります。市販の湿布剤にも、お腹の中の赤ちゃんに影響を与えてしまう成分が含まれていることがありますので、必ず整形外科を受診のうえ、妊娠中であることを医師に伝えてください。産後には使用できる消炎鎮痛剤も、妊娠中のプレママのみなさんには内服できないものがあります。

代表的なものとしてはロキソニンが妊婦さんには禁忌といわれています。必ず病院で処方してもらうようにしましょう。妊娠中であればお腹の中の赤ちゃんに影響のない痛み止めの内服をし、サポーターを用いて患部を支えていく方法がとられることが一般的です。

ロキソニンは
絶対にだめ!!

妊娠中であることをしっかり
お医者さんに伝えましょう



腱鞘炎?学生時代にスポーツをされていた方、現在でも趣味で続けられている方は耳にしたことがあるかもしれません。小説家や漫画家の職業病とも言われています。そのため、妊娠中のプレママ、産後のママとは少し結びつきづらいですよね。しかし、妊娠期から産褥期に腱鞘炎に悩まされる方は意外に多くいらっしゃいます。今回は原因や予防方法、対処方法について特集します!

妊娠中は何ともなかったのに…産後に腱鞘炎になってしまった!

整形外科で薬をもらったけど、授乳はやめなさいと言われました…

塗り薬と飲み薬を上手に使うって授乳を痛みなく行いましょう

産後はまだまだ慣れない授乳のための抱っこや搾乳などで、手首や肘などに負担がかかり、痛みが生じてしまう場合があります。赤ちゃんのために、痛みを我慢しながら授乳や搾乳を続けるママもいらっしゃいます。授乳をやめなさいと言われたら、どうすればいいか困ってしまいますよね。

痛みが強く、赤ちゃんを抱っこするのも大変に感じる時には、授乳のときにママの胸に赤ちゃんを腹ばいに乗せて授乳するなど、抱き方を変えてみるのもひとつの方法です。

整形外科で一般的に処方される薬は、消炎鎮痛薬の塗り薬と内服です。産後にみなさんに飲んでいただく痛み止めのロキソニンがその代表的な薬で、産後の腱鞘炎の際にも内服することが多くあります。しかし、先ほども触れたように、妊娠中の方はロキソニンの内服ができませんので、ご注意ください。

ロキソニンに関しては、短期間の使用であれば、母乳

を通しての赤ちゃんへの影響は考えにくいとされています。また、消炎鎮痛薬の塗り薬は、内服するよりも血液中への吸収が限られます。塗り薬と飲み薬を上手に使い、少しでも痛みなく授乳をすることがママにとっても赤ちゃんにとっても良いことです。

赤ちゃんの抱き方を変えてみましょう

今後の予防のためにも、抱っこの仕方を工夫してみましょう。赤ちゃんを支えるときにママの手首に力を入れて支えたり、赤ちゃんをママのおっぱいに近づけようと手首をひねったりすると、手首にはかなりの負担になってしまいます。抱き方がいつも同じだと炎症をおこしやすくなります。いろいろな抱っこの仕方を試して授乳してみるのも良いでしょう。

授乳のときには赤ちゃんの身体をまっすぐにし、ママの身体に近づけましょう。ママの腕のみで赤ちゃんの体重全てを支えなくても良いように、授乳クッションやバスタオルなどを使って赤ちゃんを支えると楽に授乳が可能です。ママの姿勢が楽ちなこと、それが腱鞘炎の予防や悪化を防ぐにはとても大切なことです(^O^)

女性ホルモンと妊娠～産褥期のママは切っても切れない関係です。赤ちゃんを育てていくために、妊娠中も産後もママの身体のいろいろな部分に影響を与えることがわかりますね。上手にマイナートラブルと付き合っていくためにも、不安なことがあったり、いつもと違う身体の症状があれば、スタッフにご相談ください。

Information

母親学級のお知らせ

夫立会い分娩希望の方はご夫婦で第3課の参加をしてください。

場所 管理棟4階 第一会議室

受講料 無料

対象 第1・2課は、当院で妊婦検診をされている方。第3・4課は、当院で分娩予約をされている方。

	日時	対象	内容
第1課	毎月第1火曜日 13:30～15:30 ※都合により変更になる場合があります	妊娠初期～20週	妊娠中の栄養・生理・生活について (管理栄養士と臨床心理士さんからのお話)
第2課	毎月第2火曜日 13:30～15:30	22週以降	妊娠中・産後の必要物品・母乳の話と授乳の練習
第3課	毎月第1・3土曜日 13:30～15:30	28週以降	入院時期やお産の経過・呼吸法について
第4課	毎月第3火曜日 13:30～15:30	28週以降	バースプランと産後のママ・赤ちゃんの生活について

母乳外来

母乳外来は母乳育児のサポーターです。

退院後上手く授乳できない、おっぱいが痛い、上手く搾れない、搾る量が減ってきた、そろそろおっぱいを卒業したいなど、母乳についてのご相談を受け付けております。

料金 初回のみ5,000円 二回目以降3,500円

対象 母乳育児中の方。
あらゆる時期に対応いたします。

おっぱいをマッサージしながら、育児の悩みもお聞きます。

申し込み方法

完全予約制の為、下記の電話番号にご連絡ください。

☎ **055-948-3111** (内線 1160)



詳細は産科外来窓口まで

このとりくらぶバックナンバーがWEBで閲覧できます！

このとりくらぶ 順天堂

