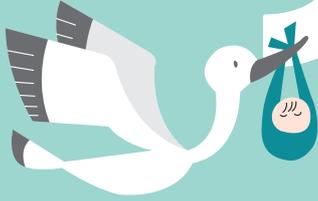


— もうすぐ赤ちゃんと会えるプレママのみなさんへ —

こころのりくらぶ



vol.44
2017 新春号

特集 1-2

インフルエンザ予防

妊娠中の貧血 3-4

赤ちゃんの皮膚トラブル 5-6

Information 7

年も明け、2017年となりました。また一段と寒さが増しています…
みなさんはいかがお過ごしでしょうか。

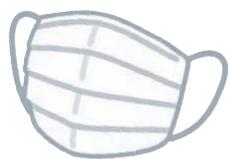
風邪も流行り、体調が崩れやすくなりますので十分気をつけて
お過ごしください。

さて、今回は現在流行しているインフルエンザについてのトピックス
に加え、ワクチンについて興味深いテーマを取り上げています。

そのほかにもプレママの皆さん・ママになった皆さんへお役に
立てる情報盛りだくさんでお送りしていきます (^_^) では、本編へ
どうぞ！



インフルエンザの 予防について



気温も低くなり、これからインフルエンザが流行する季節になりました。

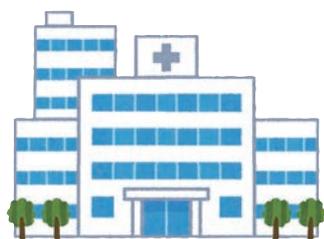
妊娠中は、体力も低下しやすく、インフルエンザにかかりやすくなります。また、上の子がいらっしゃる妊婦さんであれば、上の子が学校や幼稚園でインフルエンザにかかり感染してしまう可能性もあります。

そこで、インフルエンザの予防についてお話していきます。



妊娠中にインフルエンザの予防接種を受けてもよいのか？

インフルエンザワクチンは不活化ワクチンといって、死んだウイルスを使用して作られているので**毒性はありません**。妊婦さんがインフルエンザワクチンを接種したことによる流産や先天性異常が起こりやすくなるという報告はないと、厚生労働科学研究から発表されています。また、妊娠中にインフルエンザワクチンを接種することで、母体がインフルエンザにかかりにくくなると同時に**お腹の中の赤ちゃんにも免疫ができます**。



したがって妊婦さんが希望する場合は予防接種をしても良いことになっています。

予防接種の時期も基本的には、接種時期についても**妊娠の全期間において可能**とされています。しかし、**病院によって異なることもある**ので、接種希望のある妊婦さんは、接種予定の医師に妊娠していることを伝え、あらかじめ確認をしておきましょう。また、今後妊娠希望のある方は、妊娠前に予防接種しておくことをお勧めします。

インフルエンザワクチンの効果は、**接種して約2週間後から効果が現れて、5ヶ月間ほど続く**と言われているため、妊娠前に予防接種をしておけば、妊婦になった時にインフルエンザの抗体が効果を発揮して感染予防ができます。

受けるか受けないかは意思次第です。

もちろん、インフルエンザの予防接種は必ず受けなければいけないものではありません。しかし、インフルエンザにかかってしまった場合、薬の胎児への影響が気になり、効果の強い薬が使用できません。まずは、妊婦さん、家族での予防接種以外の予防策も心掛けましょう。



予防接種以外の予防策



帰宅時や食事の前など
石鹸を使用し、
こまめに手洗いやうがいを
行いましょう。



インフルエンザは免疫が
弱っていると感染しやすく
なるので、日頃からバランスの
取れた食事や十分な睡眠を
心掛けましょう。



空気が乾燥すると、のどの粘膜
の防御機能が低下するため、
乾燥しやすい室内では、加湿器
などを使用し、50~60%程度の
適切な湿度を保つことや
換気も効果的です。



なるべく人ごみや
繁華街への外出は控えましょう。
また、外出時はマスクを
しましょう。

妊娠中の 貧血



妊娠すると疲れやすくなったり、息切れが起こったりする方もいらっしゃると思います。その原因のひとつに貧血があるかもしれません。

貧血とは？

貧血とは酸素の運搬に関わるヘモグロビンという血液中の成分が薄くなった状態をいいます。ヘモグロビンの基準値は成人女性で12～16 g /dlといわれています。もともと女性は生理があるため貧血になりやすいといわれていますが、更に**妊婦さんは貧血になる可能性が高い**のです。非妊時の女性は体重50 kgの人で血液量が約4リットルといわれています。妊娠すると妊娠初期より徐々に血液量が増加し、32週頃には1.5倍の6リットルまで増えます。

ところが血液成分は全て同じように増える訳ではなく、赤血球などの血球成分より水分の増加量の方が多いため、血液中の成分であるヘモグロビン濃度が血液量の増加に追いつかず薄まってしまい**妊娠後期になるにつれ貧血になってしまう**のです。また妊娠すると酸素や栄養を優先して赤ちゃんのために送るので多くの鉄分が必要となり、赤ちゃんにママの身体の鉄分が使われていきます。貧血になると疲れやすい・めまい・息切れ・動悸など日常生活に支障をきたす様々な症状がでます。またお産の時も赤ちゃんを外に押し出す力が弱くなる微弱陣痛となり、お産が長引いたり、産後子宮の収縮が悪くなり、胎盤がはがれた後なかなか血が止まらず大量出血でショックになる危険性があります。また赤ちゃんへ栄養や酸素が十分に行きわたらなくなるため成長が滞り、**低出生体重で生まれる可能性もあり、妊娠中の貧血はとてもハイリスク**です。



当院で貧血の値を **3回** 採血チェック!

妊婦
健診時に
実施!

初期

中期
(26週～30週)

後期
(35週～36週)

当院では妊婦健診時、初期・中期(26週～30週)・後期(35週～36週)の**3回貧血の値**を採血して**チェック**させていただきます。妊婦さんの貧血の基準値として10g/dlとし、その値を下回る結果の場合は貧血改善のために鉄剤の処方や、内服困難な場合は点滴で貧血の治療をしていきます。

貧血の予防に!



貧血は妊娠中の食事に少し気を遣うことで悪化を防げる場合もあります。「妊娠中铁分を多く取りましょう」と言われているのは血中のヘモグロビンが鉄成分であるからです。摂取の目安としては18～29歳の妊婦さんは妊娠初期には8.5mg・妊娠後期には21mg。30～49歳の妊婦さんは初期に9mg・後期に21.5mgが推奨されています。食事上のポイントとしては**レバー**などの動物性と**ほうれん草**などの植物性食品を組み合わせバランスよく摂取しましょう。また**ビタミンC**は鉄分の吸収を手助けする作用があります。そのためビタミンを多く含む食品を取りましょう。

注意する食べ物は?

コーヒーや紅茶・緑茶などに多く含まれる**カフェイン**という成分は鉄の吸収を阻害する働きを持っています。そのため食事の前後1時間に飲むのは避け、ノンカフェインのお茶やお水などを飲みましょう。**レトルト食品やインスタント食品**には**リン**という成分が多く含まれています。この成分は血液を造る作用を阻害する働きを持っているのでなるべく摂取するのは控え自炊を心がけていきましょう。

妊娠中は
「カフェイン」
「リン」などの成分の
摂取量に気を
つけましょう



貧血は妊娠中、誰もがなる可能性のあるものです。妊娠中の食事内容を見直し、自分と赤ちゃんのためにも出来ることから貧血を予防していきましょう。もちろん気を付けていても貧血になってしまう場合もあります。症状が辛い場合はすぐに医師や産科スタッフに相談してください!

赤ちゃんの

皮膚 トラブル 湿疹

赤ちゃんの皮膚は薄く、皮脂分泌も少ないために乾燥しやすく、バリア機能も未熟です。そのためちょっとした刺激ですぐに肌トラブルを起こしがちです。赤ちゃんの皮膚に湿疹ができてしまった時、どうしたらいいのか困ってしまうママたちも多いのではないのでしょうか？そこで赤ちゃんに起こりやすい湿疹とお家でできるスキンケアについてご紹介いたします。



新生児中毒疹（中毒性紅斑）

新生児中毒疹は生後数日の新生児に現れ、赤い斑点の真ん中に黄色い隆起があるニキビのような湿疹、隆起のないただの紅斑などが見られます。**背中・お腹・太もも・腰・腕など、体の各部位に現れますが**、湿疹以外の症状はなく、湿疹自体も**長くて1週間程度で消えます**。新生児中毒疹は生理的なものなので特別な治療は必要ありません。新生児中毒疹が見られたら、自然に消えるのを待ちます。湿疹が出ることでかゆみのような不快感が現れることもないので、**神経質にならずに普段通りに接してあげてください**。





赤ちゃんの肌はとてもデリケートです。また、大人の肌質と違うのでスキンケアも赤ちゃんに合わせたものを行いましょう。当院でもスキンケアの方法をご案内しています。

新生児ニキビ

思春期にみられるにきびのような赤いブツブツで、お顔にみられることがあります。母親の体の中にいる時に、胎盤を通して母親からホルモンが移行したために起こると言われています。新生児ニキビができてしまった場合、**皮脂がお肌に残ってしまったままだと悪化してしまう**ので、沐浴の時に顔もベビー用の石鹸で優しく洗い流してあげてください。その他、赤ちゃんの肌に触れる機会が多い布団や枕といった寝具、洋服、ガーゼなどを清潔に保つようにしましょう。



脂漏性湿疹

湿疹の中でも新生児ニキビと並んで最も多く見られます。生後4か月頃までに現れやすく、顔面と頭部に黄色っぽいかさぶたのようなものやフケのようなものが出てきます。かゆみはほとんどありませんが、炎症を起こすと赤く腫れあがったり、患部がじゅくじゅくしたりすることもあります。一過性に皮脂の分泌過多の状態になることによるものです。そのため、**沐浴の時には石鹸やベビー用シャンプーで脂肪分をしっかりと洗い流す**のがいいのですが、ガーゼや爪でゴシゴシこすったり刺激しないように注意しましょう。

今回ご紹介した湿疹は基本のご自宅でのケアをきちんとしていけば、それほどひどい症状にはならないので、まずは自宅に対処しましょう。それでもひどく膿んだ状態や乾燥した状態が続くなど悪化してしまった場合は病院での診察を受けてください。

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1会議室

受講料 無料

対象 第1・2課は、当院で妊娠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 2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

