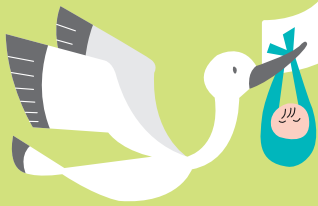


— もうすぐ赤ちゃんと会えるプレママのみなさんへ —

このとくらぶ



vol.46
2017 夏号

特集1-3

妊娠中の 体重管理

尿漏れ、便漏れ4

骨盤ベルト5-6

Information7

雨が多い梅雨の時期も終わり、本格的に暑くなり夏の陽気となりました。日に日に暑さ増す中、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。さて、今年度に当院産婦人科病棟に配属になったスタッフ4名です。新しい仲間が増え、私たちもとても心強いです。今後は産婦人科病棟や病棟でお会いする機会が増えると思います。よろしくお願ひ致します。

このとくらぶ夏号では、妊娠中の体重管理について、尿漏れについてと皆さんお悩みのトピックスを紹介しています。ぜひご覧ください。





太りすぎもやせすぎも禁物!

妊娠中の

体重管理

妊娠中の食事について、かつては「赤ちゃんの分まで食べよう」などと言われていた時代もありました。赤ちゃんの発育に必要な栄養は母体から吸収されるため、バランスの良い食事を心掛けることは必要です。しかし、何も二人分の食事を摂る必要

はありません。妊娠中の過度な体重増加は様々な合併症を引き起こすリスクとなり得るのです。その一方で、過度な体重減少もお母さんの体や、赤ちゃんの発育に悪影響を及ぼします。そうならないために、妊娠中の体重管理について紹介します。

理想的な体重増加量

まずは妊娠中に体重が増加する理由と、理想的な体重増加量についてお話しします。

妊娠中は赤ちゃんの体重に加え、胎盤や羊水、循環血液量が増えることによって体重が増加します。その理想的な増加量は、妊娠前の体重に応じて変化します。その指標となるものが肥満の判定に用いられるBMIです。BMIは体重(kg)÷身長(m)²の計算式に当てはめて算出することができ、これが18.5未満を『やせ』、18.5以上25.0未満を『ふつう』、25.0以上を『肥満』と分けられます。各区分の推奨体重増加量は『やせ』9~12kg、『ふつう』7~10kg、『肥満』5kg以下とされています。例えば身長160cm、妊娠前体重50kgの人のBMIは50(kg)÷1.6(m)÷1.6(m)=19.5で『ふつう』となり、理想的な体重増加量は7~10kgとなります。

まずは自分の理想的な体重増加量を知るところから始めましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

BMI	区分	推奨体重増加量
18.5 未満	やせ	9~12kg
18.5~25.0	ふつう	7~10kg
25.0 以上	肥満	5kg 以下

例

身長 160cm

妊娠前体重 50kg

妊娠後体重 57~60kg が理想的

$$50(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m})$$

= BMI 19.5 → 区分 ふつう | 推奨体重増加量 7~10kg

太りすぎトラブル

太りすぎにより起こり得るトラブルとして

妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病、難産などが挙げられます。

妊娠高血圧症候群

妊娠高血圧症候群とは妊娠20週以降、産後12週までに高血圧、浮腫み、蛋白尿などの症状が出ることをいいます。これは母体のみでなく、赤ちゃんの発育が悪くなる胎児発育不全や、赤ちゃんが生まれる前に胎盤が剥がれてしまう胎盤早期剥離などの母子ともに命にかかわるリスクがあります。

妊娠糖尿病

妊娠糖尿病とは糖代謝が上手くコントロールできず、高血糖が継続してしまう状態であり、これにより赤ちゃんが巨大児になったり、生まれた後に低血糖を起こす可能性が大きくなります。

難産

過度な体重増加により産道に脂肪が付くことで、難産となり、分娩時の出血量も多くなるなどの影響が考えられます。



やせすぎトラブル

次にやせすぎにより起こり得るトラブルとして、**貧血**や**低体重児**などが挙げられます。

低体重児

低体重児とは 2500 g 未満で生まれる赤ちゃんのことであり、妊娠中の栄養不足はこのリスクも高めると言われています。また、生活習慣病を引き起こす素因の一つに、胎児期や新生児期の栄養不足があるという研究もあります。

貧血

妊娠中は赤ちゃんに酸素や栄養を送るため優先的に血液が送られます。そのため妊婦は皆、妊娠前と比べ貧血になりやすい状態にあります。それに加え栄養不足となると必要な血液が作られず、**倦怠感**や**息切れ**、**ふらつき**などの貧血症状が強くなる可能性があります。

自分にあった体重管理を

これらの理由から妊娠中の体重管理が大切となります。

このように、妊娠中の体重は増えすぎてしまっても、逆に減りすぎてしまっても様々なリスクが伴います。しかし体重を気にしすぎてストレスが増大してしまっはけません。まずは自分の理想とされる体重について理解し、その管理を難しく考えすぎではなく、毎日の食事から見直してみましょう。**塩分**や**糖質**、**脂質**を控え、**妊娠中に必要な鉄分**や**葉酸**、**たんぱく質**などの栄養が摂れるバランスの良い食事を心がけたり、すぐにお腹がすいてしまう場合

は**3回食**を**5回食**にするなどの工夫も良いでしょう。また、安定期に入っていて、医師の許可があれば、**マタニティヨガ**や**スイミング**などの運動や、**軽いウォーキング**も効果があります。各々のライフスタイルに合わせた食事や運動を取り入れ、適度に息抜きをしながらストレスをためすぎずに体重管理をしていく方法を見つけいきましょう。



ほうれん草は葉酸・鉄分を多く含み、大豆は肉・魚に比べ脂質は少なく、たんぱく質を多く摂取できます。



産後の悩み

尿漏れ、 便漏れ について

初めてのお産を体験される方は、想像つかないかもしれないですね。しかし、お産後、上記のお悩みを持っている方は想像以上にいらっやいます。

腰の部分には、骨盤底筋群と呼ばれる筋肉たちが骨盤を整え、支えています。妊娠後期になると、この骨盤底筋群を緩くするホルモンが体内に出てきます。これにより、赤ちゃんが骨盤や産道を通りやすくなるのです。そして、お産の後も骨盤は緩んだ状態が3ヶ月ほど続きます。このときにしっかり骨盤底筋群を鍛えて整えておかないと、いわゆる尿漏れ、便漏れが起こってしまいます。よく、CMで「くしゃみをしたときに尿漏れが…」というセリフがあったりしますよね。あのようには、お産直後だけでなく、シニア世代になってからの悩みにもなるってしまうのです。そして、更には子宮脱などの原因にもなるってしまうのです…！では、どうしたら尿漏れや便漏れを治していくことができるでしょうか。

尿漏れ、便漏れを改善する 3つのポイント

- 1 骨盤底筋群を鍛える運動をする！**
- 2 骨盤ベルトをお産後すぐから3ヶ月くらいまで装着する！**
- 3 骨盤を歪ませる姿勢をとらない！**
 - 椅子に座っているときに足を組む
 - 横すわりをする など

1の運動は、結構ハードだったりします…そこで、育児中の忙しいママも気軽にできる方法をひとつ、お伝えしますね☆

それは…トイレに行ったら、おしっこのときに、出始めてから必ず一回、**お股に力を入れておしっこを止めてください。**そして、出す。うんちのときも、出始めたら**お尻に力を入れて、一度うんちを切ってください。**それから、残りを出す。習慣化したら、気付いたときにこの運動を日常生活のふとした動作のときに取り入れてください。これを続けることで、骨盤底筋群がどんどん鍛えられます。



お産後も、その後の人生も楽しくハッピーに過ごせるよう、アフターケアをしていきましょう☆

正しくつけて、生活しやすい産後に！

骨盤ベルト Q&A

“産後の悩み…尿漏れ、便漏れについて”でもお話したように尿漏れ・便漏れの予防にもなる骨盤ベルト。産後に骨盤ベルトを巻くことを薦めている産婦人科も多いですが、「なぜ巻くの?」「どうやって巻くの?」と疑問に思うママも多くいるようです。また、間違った認識をしていたり使用方法により、骨盤ベルトの効果が感じられず、悪い影響が出てしまっている人もいます。そこでここでは、骨盤ベルトのQ&Aをご紹介します。

なぜ骨盤ベルトを使うといいの？

腰痛や股関節痛、恥骨痛などを防止するため

妊娠中は、お産のときに赤ちゃんが産道を通りやすくするために、骨盤の靭帯や関節を緩める働きをする“リラキシン”というホルモンが分泌されます。特に、お産後すぐは靭帯が大きく伸びきったあとで、骨盤が緩み、グラグラで不安定な状態になります。骨盤が緩むということは、身体を支える力が弱まるということです。骨盤周辺の腰や股関節の筋肉に大きな負担がかかります。したがって、腰痛や股関節痛、恥骨痛などを引き起こす原因となってしまうのです。そのため、産後は骨盤ベルトを巻いて、緩んでグラグラになった骨盤をしっかりと安定させることが大切とされています。

骨盤ベルトはいつからいつまで使っていいの？

産後すぐから2ヶ月間くらいまで使いましょう

骨盤ベルトはお産後直後より使用することができます。しかし、帝王切開であったり、傷や子宮収縮の痛みが強いときには無理に使用する必要はありません。ご自身のお体と相談してみましょう。しかし産後早くつけるのも効果が見られるのでおすすめです。産後、助産師に相談してみても良いでしょう。また産後6～8週間まで使用するのが筋力が衰えず効果的と言われています。「産後2ヶ月間くらいまで」と考えると良いでしょう。



骨盤ベルトを つける位置はどこ？

骨盤の下側につけます
つける位置に気をつけましょう

上前腸骨棘という部分よりも下を地面と平行にして骨盤の下側を締めるようにつけます。お腹に巻くというよりは、お尻に巻くというイメージです。腹帯をつけるイメージでつけてしまうと、骨盤の上側を締める形になってしまい、骨盤の開きを拡大するように力が働いてしまうので注意しましょう。

骨盤ベルトの 巻き方のポイントは？

ポイントは
3つあります

- 1 ある程度の余裕を持たせ
きつく締めすぎないこと
- 2 正しい位置に巻くこと
- 3 ズれてきたら正しく
巻き直すこと

骨盤ベルトは正しい位置に巻くことで効果を得ることができます。しかし骨盤ベルトのことが分からない方も多くいらっしゃるのも事実です。より高い効果を得るために、分からないときは助産師に聞いてみてください。

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 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

