

— もうすぐ赤ちゃんと会えるプレママのみなさんへ —

このとりくらぶ

vol.43
2016 秋号

特集 …………… 1-2

妊娠中の お酒とタバコ

皮膚のかゆみ …………… 3-4

体温調節 …………… 5-6

Information ……… 7

うだるような暑さも一段落し、日増しに秋の深まりを感じる季節になってきました。芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋…みなさんはいかがお過ごしでしょうか。

気温の変化も激しく、体調も崩しやすい季節でもありますので、体調には十分に注意してお過ごしください。

さて、今回のこのとりくらぶはこの季節にぴったりの赤ちゃんの服装についてのトピックスに加え、お酒・タバコが妊娠にどのように影響するのかなど、興味深いテーマを取り上げています。ぜひご家族のみなさんでご覧ください。





STOP!

妊娠中の



とタバコ



「妊娠中のお酒とタバコはやめた方がいいと分かってはいるけどやめられない」という妊婦さんも多くいます。

なぜ妊娠中にお酒とタバコを控えた方がいいのか考えてみましょう。

お酒の影響

妊娠中にお酒を飲むとアルコールを含んだ血液が赤ちゃんへ届いてしまいます。赤ちゃんが酔っぱらってしまうことが多くなると**胎児性アルコール症候群**といって**知能障害**や**小児麻痺・てんかん**などを発症してしまう先天性疾患をもって生まれてしまう危険性があります。またこの病気は妊娠中ママが**どれだけの量・どれだけの期間お酒を飲み続けたか**によって

発症するかしらないか、また重症度も変わってきます。お酒は少量なら妊娠中飲んでも問題ないという意見もありますが、アルコールに関しては個人差が大きく、**少量だからといって100%安全という保障は出来ません**。また胎児性アルコール症候群はお酒を飲まなければ防げる病気なので、**妊娠中の飲酒はきっちりやめる**ように心がけましょう。

タバコの影響

タバコを吸うとどのような影響があるのでしょうか。タバコに含まれているニコチンや一酸化炭素には、血管を収縮させたり血液中の酸素濃度を下げってしまう作用があります。このような作用があるということは、胎盤からへその緒を通じて赤ちゃんに送られる**血液中の栄養や酸素が十分に赤ちゃんに届かない**ということです。酸素や栄養が不足してしまった赤ちゃんは、お腹の中で大きく成長することができず2500g以下の**低出生体重児で生まれてしまったり、脳や心臓に疾患を持って生まれてくる**可能性がタバコの本数に比例し高くなります。

また妊娠中にママの血圧が高くなる**妊娠高血圧症候群**や、妊娠中に胎盤をはがれてしまう**常位胎盤早期剥離**などの危険が高まります。このようにタバコは**赤ちゃんはもちろんですがママにとっても危険である**ことがわかります。

その他影響すると考えられているもの

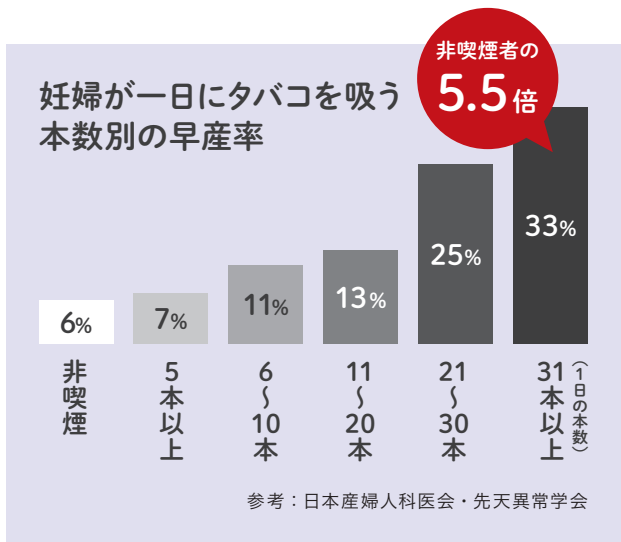
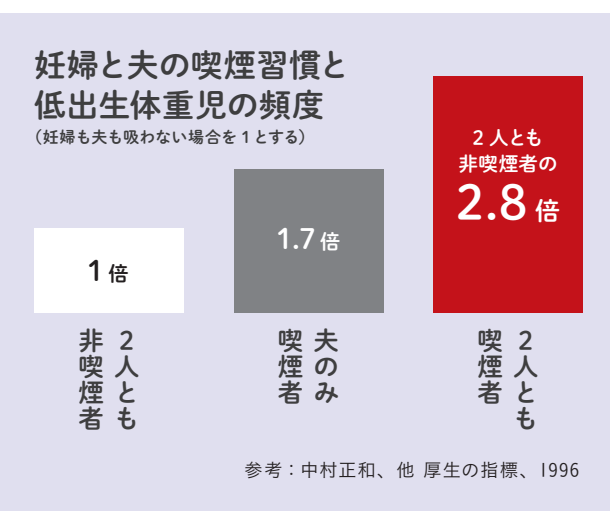
早・前期破水	陣痛開始前、子宮口が開かないうちに破水が起こる	胎盤の位置異常	前置胎盤は子宮上部にある胎盤が子宮口に位置する
先天異常	出生時の形態異常や潜在的な機能異常	子宮の感染症	性病を引き起こしやすい

旦那さんも協力してください！

旦那さんがタバコを吸うという方も注意が必要です！自分が非喫煙者でも「**受動喫煙**」といって喫煙者の吐き出した煙「**副流煙**」を吸うことで自分もタバコを吸っている時と同じ作用が身体の中で起きてしまいます。また副流煙には**ニコチンが2.8倍・一酸化炭素は4.7倍**含まれていてより有害であることが分かっています。そのため妊娠をきっかけに旦那さんにタバコがどのように影響するのかを理解してもらい、**屋外で吸ってもらうか禁煙にチャレンジ**してもらうことも良いでしょう。

禁煙するには？

禁煙するためにはどうしたら良いのか考えてみましょう。タバコは中毒性があり妊娠前に吸っていた本数にも関係しますが、いきなり0本にするということは難しいでしょう。そのため**徐々に減らし、口がさみしい時はガムや飴玉などで気を紛らわせる**など自分にあった禁煙方法を探してみましょう。



お酒やタバコについてなぜやめなければいけないのかお分かりいただけましたか？
禁酒・禁煙が難しいと感じたら、医師や助産師・看護師に相談しましょう！

妊娠中の

皮膚のかゆみ

かゆみの原因

1

かゆみだけを生じる

妊娠性掻痒症

1つ目は、**肉眼的に発疹がみられず、かゆみだけを生じる**妊娠性掻痒症です。

妊娠性掻痒症は大きくわけて、限局性のものと全身性のものがあります。妊娠後期から体全体、とくに腹部を中心にかゆみを感じる場合があります。

皮膚が乾燥し、潤いが少なくなっているために起こり、**潤いを与えるケア**が必要になります。

2

皮膚のかゆみと発疹を

ともなう妊娠性掻痒症

2つ目は、**皮膚のかゆみと発疹をともなう**妊娠性掻痒症です。

これは、かゆみと**直径1cm以下の皮膚の突起(丘疹)**が生じます。発症する頻度は、妊婦の2%程度といわれています。妊娠後期に多く、発疹は充実性の硬めの丘疹です。四肢に出ることもあり、**かゆい部位を掻き傷つけたあとに痂皮(かさぶた)を形成**します。

多くは、出産後には軽快します。

ケアとしては、**軟膏やローションなどで治療**が行われます。

3

妊娠線によるかゆみ

3つ目は、**妊娠線によるかゆみ**です。

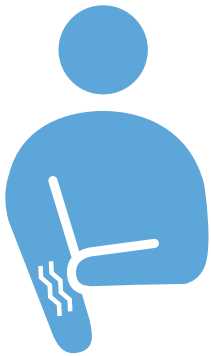
急激なお腹の成長により表皮は伸びるのに対して、真皮や皮下組織の一部は伸びにくいお腹の大きさについていけず、**亀裂が生じ赤紫色の線状斑**が現れます。これが妊娠線です。できたての頃は赤紫色で、時間の経過とともに白っぽくなってきます。

特に妊娠線がでやすい時期は、**妊娠初期以降や、つわりが終わり、食欲が急激に増え、体重が増加する頃**です。

下腹部や、乳房・太ももにも妊娠線が出ることがあります。皮下脂肪などが厚いと皮下組織の弾力性がなくなるので妊娠線が出やすく、また小柄でお腹が突き出やすい人、双胎の場合や経産婦にも出やすいといわれています。1度できてしまった妊娠線は産後目立たなくはなりますが、残念ながら**消えないので、予防が大切**です。

昼夜は肌寒く、だんだんと乾燥に注意する季節となりました。
そこで注意していただきたいのが皮膚のかゆみです。
皮膚の乾燥はかゆみを増強させてしまいます。
ここでは皮膚のかゆみの原因やケア方法についてお話していきます。

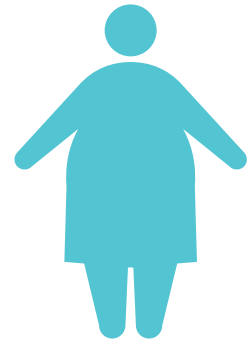
かゆみの ケア



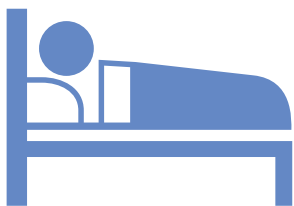
皮膚への過度な刺激を
避けましょう。



入浴やシャワー浴にて
皮膚を清潔に保ちましょう。



妊娠中の体重増加に
注意しましょう。



ストレス、睡眠不足、疲労
などは避けましょう



保湿クリームやオイルなどを使い、
皮膚の潤いを保ちましょう。

快適な妊娠生活を送るうえでも皮膚のかゆみのケアをは大切なことです。
ケアを行なっても皮膚のかゆみが消失しない場合や、
湿疹や発赤が見られる場合は病院を受診し、医師に相談しましょう。

赤ちゃんの体温調節

季節は秋となり、肌寒い日が続いていますが体調管理はいかがですか？大人でも室内と室外との気温差で体調を崩しやすいものですね。まして、体調管理が自分ではまだできない赤ちゃんにとっては、大変です。ママたちも「暑いかな？」「寒すぎるかな？」と悩んでしまいますよね。そこでここでは、赤ちゃんの体温調節のコツをご紹介します。

赤ちゃんの体温調節が未熟な理由

産まれたばかりの赤ちゃんは、**体温調節中枢が未発達**のため、**気温と一緒に体温が上下**してしまいます。お部屋の温度が高かったり、お洋服や寝具での熱のこもりで体温は上昇してしまいますし、逆に寒さにさらされると低体温になってしまいます。真夏の猛暑や真冬の気温は赤ちゃんにとっては過ぎにくく、特に生後1歳未満の赤ちゃんはお部屋の温度や着るものに気をつけてあげましょう。

赤ちゃんはいつから体温調節できる？

体温調節中枢は突然発達するわけではなく、月齢とともに発達していきます。新生児期からハイハイを始める生後8か月頃までは特に注意が必要です。**乳幼児期までは特に体温調整が未熟**だと意識しておいてくださいね。



室内での下着&ウェア選びの基本ガイド

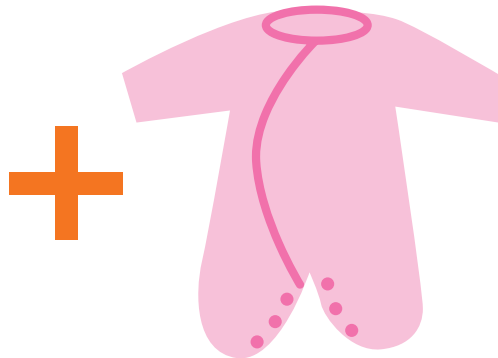
春・夏・秋

肌着1枚



(例) 短肌着

ウェア1枚



(例) ツーウェイオール

体温調節のためにできること

1 普段から赤ちゃんの平熱を把握しよう

赤ちゃんは新陳代謝が活発なため、**約37度前後とやや高め**です。沐浴の前など一日に一回体温を測る習慣をつけ、**赤ちゃんの平熱を把握**しましょう。

2 服装に気をつける

赤ちゃんに着せる洋服の枚数は、**春から秋は2枚、冬は3枚が目安**です。洋服だけでなく、布団やおくるみなどでも体温調節を行いましょう。**着替えは基本的に一日一回**、沐浴の時のみ。あとは、おむつ替えて汚れた時、汗をかいた時などのタイミングで着替えます。

3 室内と室外の温度差に気をつける

夏はエアコンや扇風機、冬は暖房器具を上手に使うって過ごしたいものですね。ただ、室温を下げすぎたり上げすぎたりすると**室内外の温度差**が大きくなってしまいますので、**室温は26～28度**に設定し、風が直接赤ちゃんに当たらないようにしましょう。



季節別 下着&ウェア (組み合わせ例)

冬

肌着1枚



(例)短肌着

肌着1枚



(例)長肌着

ウェア1枚



(例)カバーオール

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

