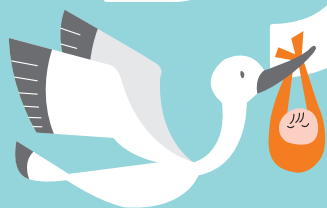


— もうすぐ赤ちゃんと会えるプレママのみなさんへ —

こころのりくらぶ



vol.55
2021 春号

特 集 1 - 3

産前産後の 美容とおしゃれ

産婦人科医がアドバイス
スキントラブルの予防と対処 4 - 6

Information 7

日中は暖かい日もあり、春を感じるようになってきましたね。
皆さまいかがお過ごしでしょうか？
今回のテーマは妊娠中・産後の美容やおしゃれについてです。
ぜひご覧ください♡



産前産後の美容とおしゃれ

妊娠中や産後には、肌や髪に様々な変化が起こります。普段しているビューティーケアでも、この時期注意が必要です。皆さんが気になるスキンケアやヘアケアを紹介します。

妊娠中の皮膚トラブル

色素沈着

妊娠により増加したエストロゲン、プロゲステロンといったホルモンにより、メラニン色素が増加して色素沈着が起こりやすくなります。

対処法 1



帽子や日傘で日よけをする。

対処法 2



UVケアと保湿を心掛ける。

対処法 3



食生活ではビタミンCが含まれる果物や野菜を多く摂るようにする。

妊娠線や痒み

妊娠中に分泌されるホルモンの影響で妊娠線や痒みといった様々な皮膚のトラブルが生じることがあります。

対処法 1



バランスの良い食事を心掛け、急激に体重が増えないようコントロールする。

対処法 2



妊娠線ができる前からオイルやクリームで保湿ケアをする。

対処法 3



肌を清潔に保ち専用クリームや保湿クリームを塗布し、マッサージを行う。

妊娠中・産後の抜け毛

妊娠中

つわりで栄養不足になったり、赤ちゃんに優先的に栄養をいきわたらせるため、髪にいくはずの栄養が少なくなったりすることで抜け毛が増えると言われています。

産後

妊娠中は増加したホルモンの影響で、本来抜けるはずの髪も成長が促進されますが、産後になりホルモンバランスが変わって一気に抜けてしまいます。また、育児による睡眠サイクルや食生活の乱れやストレスが重なっても抜け毛の原因になります。ホルモンバランスが元に戻ると落ち着きますが、個人差が大きく2~3カ月の場合や1年以上かかる可能性もあります。

対処法 1

夜22:00~2:00の間によく眠れるようにリズムを調える。産後も家族の協力を得て休息をとる。

主に妊娠中!



対処法 2

特にタンパク質を積極的に!



バランスの良い食事を摂る。

対処法 3



ストレッチや音楽を聴くなど自分に合ったストレス解消を行う。

対処法 4



シャンプーを優しいものに変えてみる。

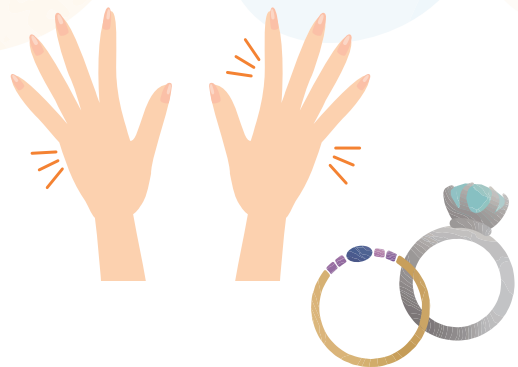


妊娠中・産後の美容

妊娠中の指輪

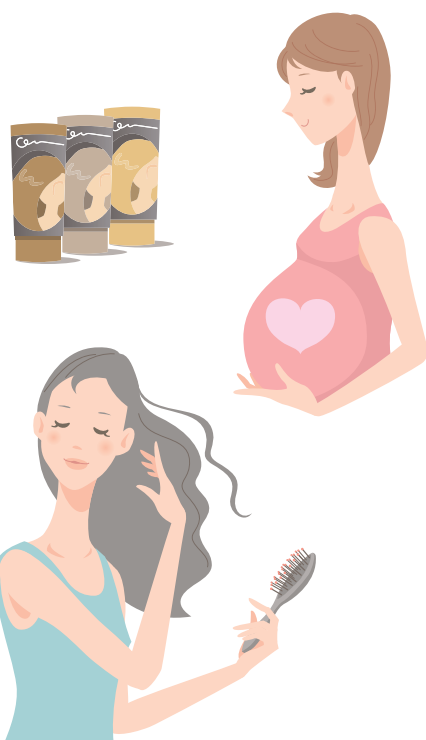
妊娠中、むくみが出てくると指輪が抜けなくなってしまうことがあります。

緊急で帝王切開になってしまった際、どうしても外すことができない場合は安全のため指輪を切らなければならないため、妊娠5カ月を目安にむくみが気になる前に外しておきましょう。



妊娠中のヘアカラー

カラー剤やパーマ液が胎児に与える影響については、頭皮に傷などがなければ問題ないといわれています。ただし、妊娠により肌が敏感、不安定になりやすいため皮膚トラブルや、アレルギー反応が現れることもあるため注意が必要になります。



産後のヘアカラー

産後はいつからOKという明確な基準はありませんが、1カ月健診で異常なしと診断されてからにしましょう。

目安としては、分娩時の切開の傷などが治り、長時間椅子に座れるようになった、完全母乳の場合、授乳間隔が落ち着き3時間以上空くようになったなど。個人差があるため体調をみながら行いましょう。

マタニティブラ

マタニティブラへの切り替えは、これまで着用していたものがきつと感じ始めたときが目安です。個人差はありますが、妊娠6カ月までは今までのサイズより1~2サイズ大きいもの、妊娠7カ月以降は2~3サイズ大きいものを選ぶと良いとされています。種類としては、ブラジャータイプとハーフトップタイプの2種類。ブラジャータイプは、アンダーバストをしっかり支えて、バストの下垂を防止する機能があり、お出かけの時に着用するのがおすすめです。ハーフトップタイプは、妊娠初期や家でリラックスしたいときなどにおすすめです。

産婦人科医がアドバイス

スキントラブルの予防と対処

妊娠に伴う様々な体の変化により、スキントラブルが発生しがちです。そうしたスキントラブルに対して予防法や対処法を紹介したいと思います。



妊娠中のスキントラブルについて

妊娠中の肌は女性ホルモンの増加・新陳代謝の活発化・メラニン色素の増加によって様々な変化が起こります。

- ◎ 女性ホルモンの作用によって皮脂の分泌が過剰になり、ニキビがでやすくなります。
- ◎ 女性ホルモンによってメラノサイトという色素細胞も刺激され、メラニンの分泌が促進されるため、シミ・そばかすが増えたり、肝斑や腋の下、乳輪・乳首、外陰部が黒ずんできたりします。正中線というお腹の真ん中の線が濃くなる人もいます。
- ◎ 女性ホルモンの影響で、毛周期中の成長期に入る毛が多くなり、一時的に増毛し、毛が濃くなることもあります。
- ◎ また新陳代謝がさかんになり汗をかき、かゆみや発疹がでやすくなります。
- ◎ 多くの妊婦にみられる妊娠線（肉割れ）は、妊娠6カ月頃より下腹部、乳房、おしりを中心とした皮膚にひび割れのような断裂線が発生したものを言います。初めは淡紅色をしています、のちに灰白色となり表面に細かいシワができます。



妊娠中のおしゃれ

- ◎ 頭皮に特に異常なければ、妊娠中・産後にパーマやヘアカラーを行うことは問題ありませんが、産後に脱毛が進むことを考えると、頭皮に負担の少ないものを選ぶことが良いでしょう。
- ◎ 妊娠中にネイルアートをすることは特に差し支えないですが、マニキュアと違ってジェルネイルは除光液で簡単に落とすことができません。爪の色で健康状態を見たり、緊急手術の際には指先に酸素飽和度測定するモニターを付けたりします。その際にジェルネイルをしていると上手く測定できなくなってしまいます。妊娠7カ月以降はネイルを控える、あるいはジェルネイルは止めた方が良いでしょう。

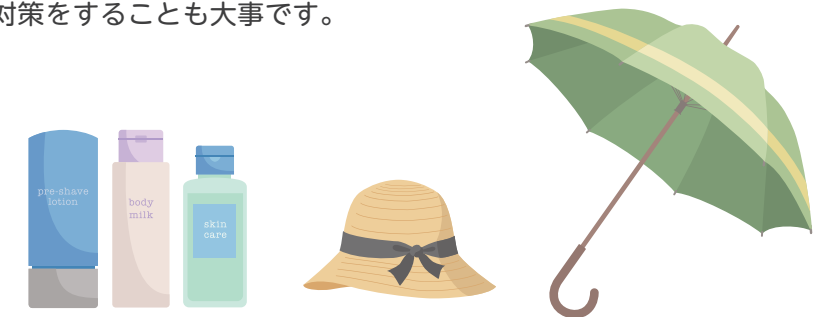


妊娠中のスキンケア

妊娠中は皮脂の分泌がさかんなのに乾燥しやすく敏感です。



- ◎ 体を洗う時はゴシゴシ擦らずに優しくぬるま湯で洗い流し、刺激の少ないローションや乳液、オイルなどで保湿・保護しましょう。
- ◎ 妊娠線の予防はなかなか困難ですが、皮膚を柔らかく保ち、伸びをよくするためにマッサージクリームを使用して優しく適度に皮膚をマッサージすることも良いでしょう。
- ◎ 妊娠中の痒みや湿疹の治療には、一般的にステロイド外用薬を用いることが多いです。妊娠中にステロイド外用薬を使用することに不安を感じる方も多いかもしれませんが、痒みに耐えられず強く掻いてしまうと皮膚症状が悪化してしまい、治療が大変になることもあります。専門医に受診して症状に応じて適切な治療を受けましょう。
- ◎ 妊娠中はメラニンの分泌が促進されるため、日光に当たるとシミがでやすいです。外出の際は日傘、帽子、日焼け止めクリームなどを使用し、ビタミンCをしっかり摂りましょう。
- ◎ 妊娠中は女性ホルモンによって毛深くなりますが、産後には脱毛がひどくなり、一時的に髪の毛は薄くなります。ホルモンが正常に戻れば元に戻るため心配はいりませんが、女性はやはり気になる場所です。出産前から質の良いシャンプー（アミノ酸系など）を使用して抜け毛対策をすることも大切です。



順天堂大学
医学部附属静岡病院
産婦人科 田中 里美

以上、妊娠中は様々な体の変化・トラブルが生じるかもしれません。心配・不安なことがあるようでしたら、ぜひ、スタッフにいつでも相談してください。

健やかな妊娠生活を送り、元気な赤ちゃんをお産しましょう。

2021 年度 母親教室のお知らせ

現在、新型コロナウイルスの影響により、母親教室は開講されておりません。

- 再開時期については未定となっております。
- 再開された際には産婦人科外来にてお知らせいたしますのでご確認ください。



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 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

完全予約制のため、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

