

HELLO M a B y C L U B

VOL. **38** 2005.10



T O P I X

sato clinic

いつもの妊婦健診

毎月通う妊婦健診は、おなかの赤ちゃんやママの身体の異常を早期発見し、大事に至らないようにするために必要不可欠なことなのです。さらに、医師やスタッフとの信頼関係を築くためのチャンスの場でもあります。今回は妊婦健診に関する基本的なことをご紹介します。

いつ妊婦健診を受けるの

予定月経が遅れると「妊娠かも?」と思われるでしょう。個人差もありますが「つわり」も出てきます。そんな時期にまず初診となります。この時期が妊娠2ヶ月です。妊娠初期は、流産の危険性が高い時期なので、およそ1から2週間ごとの診察になります。そして、妊娠3ヶ月にはいって胎児の発育が順調なら、妊娠23週(6ヶ月)までは4週間に1回の健診となります。24週以後35週までは2週間に1回、36週以後は毎週、予定日(40週)を過ぎると週2回以上の健診となります。



いつもの健診でする検査

●腹囲・子宮底長

腹囲と子宮底長は、赤ちゃんの成長の度合いや羊水量が適切かどうかを調べる検査です。また、同時にママが太りすぎているか、子宮の緊張(おなかの張り)の状態も同時に見えています。妊娠中期以降

から健診のたびに測定します。ただ、赤ちゃんの大きさや羊水量については後述の超音波検査でより正確に判定しています。



●超音波検査

超音波検査で赤ちゃんの様子を見ることは、ママの楽しみの一つ。この検査では、妊娠初期には、胎児の大きさで分娩予定日の修正を行い、また、胎児水腫などの病気や、奇形の有無などを調べます。さらに子宮筋腫や卵巣嚢腫といった母体異常の有無も見えています。妊娠中期には、胎児の発育状態を始め、体の外側の奇形の有無や内臓や骨格の状態、胎盤の位置などを調べます。また、内診のときも超音波検査をしています。このときは子宮口が自然に開いてしまう子宮頸管無力症の兆候や切迫早産の兆候をみえています。そして、妊娠後期には赤ちゃんの頭や大腸骨、腹囲などを

sato clinic

はかり、推定体重を出します。また、胎盤の位置や羊水の量、心臓などの各器官がきちんと形成されているかどうか、逆子になっていないかなども確認します。



●体重測定

つわりのために体重が激減していないか、または急激に増加していないかを調べます。急激な増加は、妊娠中毒症(正確には「妊娠高血圧症候群」といいます)の疑いがあります。出産までに15kg以上増えると難産や微弱陣痛を引き起こしやすくなります。理想的には8~10kgが目標です。また、逆にやせ過ぎも問題で、体重増加が全妊娠期間中に5kg以下ですと、標準的な増え方の人より約3倍重症妊娠中毒症になりやすいのです。

栄養制限は極端になると、ふとりすぎよりなお結果が悪く、「ほどほど」が大切です。

●浮腫

浮腫とはむくみのことで、従来は妊娠中毒症の症状の一つと考えられていましたが、最新の産科学では、妊娠中の生理的反応だと考えられています。

ですから浮腫のみだけですと心配はありません。ただ、むくみは血管の持つ水分調節作用がうまくいかないことや、塩分のとりすぎで起こることがあり、その場合高血圧になることがありますので、やはり用心しないといけません。

●尿検査

尿の中にタンパクや糖が出ていないかどうかを調べます。タンパクが出た場合は妊娠中毒症の、糖が出た場合は糖尿病の疑いがあります。ただ「1+」程度の軽いタンパク



尿の場合、尿の採り方に問題があることが多く、おりもののタンパク質が混じっている可能性があります。出始めと終わりの尿には雑菌などが混じりやすいため、少し出たあとの尿(中間尿)を採りましょう。

●血圧

妊娠中毒症を早期に発見するために欠かせない検査です。最高血圧が140mmHg以上、最低血圧が90mmHg以上の高血圧が続く場合は高血圧と見なされ、妊娠中毒症の疑いがあります。ほとんど自覚症状はありませんが、血圧が高めの時は、医師から指示される生活上の注意を守るようにしましょう。

●内診

内診というのは、医師が子宮口や子宮頸管に指で触れて、トラブルが起きていないかを調べることです。

また、鏡を使って、膣内の炎症や自覚のない出血も直接目で見ていち早く発見します。妊娠経過が順調であることを確認するためには、内診は絶対に欠かすことのできない検査なのです。

妊娠初期には、子宮の大きさや堅さなどから妊娠しているかを調べ、出血や膣内の分泌物の異常がないかを確認します。自覚症状のない出血などを発見して、いち早く切迫流産の兆候を発見することもあります。妊娠中期には、子宮頸管の長さから切迫流産・切迫早産の兆候がないか(子宮頸管の長さが短く



なると危険)まだ閉じていなければならぬ子宮口が開いていないかなどを確認します。この場合もやはり、内診によって自覚のないおなかの張りを見つけることにより、切迫早産の早期発見早期治療を行うことができます。ちなみに佐藤クリニックでは、内診時の超音波検査によって切迫早産の危険性の早期発見に努めていますので、一般的には5%の早産率が、佐藤クリニックでは1.7%と、かなり低くなっています。妊娠後期には、子宮口のかたさはどれくらいか、子宮の状態はどうかなどを見て、お産に向けての母体の成熟度を確認します。

●問診

妊娠経過が順調かどうかを問診でママに確認し、その日の検査結果を見て総合的に判断します。健診に来たママにいきなりいつもの検査を受けてもらって、その結果だけを見て判断する...のでは、正しい診断はできません。数日前の気になる症状があったなら、たとえ健診の日には治まっても、それについてきちんと検査をする必要があるかもしれません。医師はママの具合を毎日チェックすることはできません。それだけに日常生活の中で何か変わったことはなかったか、ママに報告してもらうことが大切です。ママは遠慮せず、どんな些細なことでも相談してください。そのためにも「Question card」にどんどん書き込んでください。

ちょっと特別な検査

妊娠中の検査には、健診のたびに行われる検査もあれば、妊娠経過に合わせて決まった時期のみ行う検査もあります。これに関しては、次回ハローマーマービークラブでご紹介しましょう。

院長から一言

財布を落としてしまいました。

高校を卒業して以来ずっと、私は、財布(二つ折りの札入れ)をズボンの右後ろのポケットに入れる習慣でした。でもだんだんクレジットカードやポイントカードなどの枚数が増えてきて、そのために財布が厚くなってきました。分厚い財布をおしりのポケットに入れていて、そこに財布があると分かりますから不用心ですし、第一カッコわるいので、最近、出かけるときは小さなショルダーバッグを持って、その中に入れるようにしました。今回も財布をショルダーバッグに入れて、タクシーから降りるときに財布からお金を出し、バッグにしまったあとタクシーから降りました。このとき、悲しいかなバッグを持ち慣れないので、ふたを開けたままタクシーから降りてしまいました。タクシーから降りてすぐバッグのふたを閉めたのですが、時すでに遅し。おそらく降りるときショルダーバッグから財布が飛び出して、落としてしまったのだと思います。財布がないことに気がついたのは翌朝のことです。すぐタクシー会社に問い合わせましたが、届けはありませんでした。落とした付近を探してみましたが当然見つかりません。落とした場所は大阪梅田近辺。見つかるはずはないと思いつつ、一応警察にも問い合わせたところ、落とし物として届けられているとの返事です。中に入れていたお金もカードもそのままはいつているようでした。目の前がパッと明るくなりました。ただ、その日は日曜日なので、預かった財布は警察の金庫に入れてあり、返すことができないということでした。それでもまあ見つかったので一安心。ところが、次に困ったことは、落とした財布の中にはお金もクレジットカードも入っており、私の手元には、小銭入れの中の数百円のみ。帰りの電車賃もありません。このときは幸い一人ではありませんでしたから、ちゃんと長浜まで帰ってくることができました。でも、もし遠方で一人だったら…。

それ以来、落したり盗難にあったりしても何とかできるようにと考えて、お金を入れている財布と、クレジットカードは別々のところに入れて持つことにしています。これは、航空機などで何かトラブルが起こったときでも、その被害を最小限にとどめて、安全に運行できるように工夫しておくというフェイルセーフの考え方です。佐藤クリニックでも、フェイルセーフの考えに基づいて作業手順を決めているのですが、これを機会にもう一度、医療における安全を確保するために手順を見直したいと思っています。

何はともあれ、拾ってくださった方、ありがとうございました。

Q and A

Q 赤ちゃんの性別を教えてくださいませんか？

A 赤ちゃんの性別は超音波検査で行います。早い方で、妊娠17週(妊娠5ヶ月)位から、通常は20週(妊娠6ヶ月)位からわかります。ただ、胎児の位置、体の方向などによりなかなかわからない方もあります。赤ちゃんの性別は生まれるまで楽しみにしたいという方も多いので、お申し出がない限り医師の方からお知らせすることはありません。性別を知りたい方は超音波検査をしているときに医師にお申し出ください。

Q 靴下を脱ぐとくっきり跡が残るほど足がむくんで心配です。何か気をつけることはありますか？

A 妊娠中は体の中に水分がたまりやすく、また、下半身からの血液の戻りが悪くなるため血流が滞ってむくみやすい状態です。手にむくみが起こると手を握ったときに感覚がおかしくなったり、指輪がきつくなったりすることがあります。足がむくむと靴下の跡がつくこともありますし、靴がきつくなることもあります。足にむくみがあっても朝になって収まっていれば妊娠性のむくみだと考えられ、産後は元に戻ります。手にむくみがあるときは、お風呂でマッサージをすることや、ぬるま湯につけて握ったり開いたりを繰り返すことでだいぶ改善されると思います。足にむくみがある場合は、足首をぶらぶら動かしたり、寝るときに足を高くしたりするとむくみの回復が早くなるでしょう。

インフルエンザの予防接種を受け付けています

妊娠中にインフルエンザにかかると、肺炎などを併発する確率が高まるため、佐藤クリニックでは、妊娠している人はできるだけインフルエンザワクチン接種を受けるようお勧めしています。

現在、妊娠13週以降の方および産後1ヶ月以降で授乳中の方を対象に、インフルエンザワクチン接種の予約を受け付けています。ワクチンには2回接種と1回接種があり、2回接種する場合、2回目は1回目から1～4週間あけて接種します。流行期間が12～3月ですから、11月中に接種を終えておくことより効果的でしょう。

インフルエンザワクチン接種ご希望の方は、受付時間内にフロントまでお申し出ください。電話での予約は行っていません。

接種日は毎週月曜、水曜、金曜日の午後となります。料金は、1回目が3,150円、2回目が2,100円です。なお、インフルエンザワクチンは病原性をなくした不活化ワクチンであり、胎児に影響を与えることはありません。



STAFF紹介

ナース
藤田 友佳子

こんにちは、藤田と申します。佐藤クリニックで働き出してまだ半年ですが、命の大切さをあらためて感じさせられる職場です。まだ出産をした事のない私ですが、ふれあいの素晴らしさと優しさを赤ちゃんやお母さんにとって精神的に安心し満足のして頂ける看護を目指し、これからも頑張りたいです。



STAFF紹介

助産師
藤岡 容子

今年の4月より、佐藤クリニックで働かせて頂いています。お産の時は真剣かつ、緊張の連続ですが、かわいい赤ちゃんの誕生は助産師になって良かったと思う瞬間でもあります。まだまだ未熟なため日々学ぶこともたくさんありますが、皆様が少しでも楽しく、安心してお産をしていただけるよう心がけています。たくさんの方々の楽しいお産をお手伝いできるよう、頑張っていきたいと思っています。どうぞよろしくお願ひします。

10月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
	14時～16時 接種受付		14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	
11月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	
	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付	14時～16時 接種受付		