

HELLO M a B y CLUB

VOL. 39 2005.12



T O P I X

sato clinic

妊婦健診 Part 2



前回のハローマミーベークラブでは、定期的に行われる妊婦健診についてお知らせしました。妊娠中の検査には、健診のたびに行う検査以外に、妊娠経過に合わせて決まった時期に行う検査、必要に応じて行うちょっと特別な検査があります。今回はそのうち妊娠前半期に行う検査(初期検査、心電図検査)についてお知らせしましょう。

●検査のスケジュール

初期検査:妊娠9週頃に行う検査で、血液検査、子宮ガン検査を行います。

心電図検査:妊娠5ヶ月(16週~19週)の頃に行います。

後期検査:妊娠28週前後に行う検査で、血液検査、腫瘍分泌物検査を行います。

ノンストレステスト:妊娠34週以降、健診のたびに毎回行います。

そのほかに、特殊検査として、クアトロテスト、羊水検査、骨盤X線検査があります。

●血液検査

血液中の成分を調べることによって、妊娠・出産でママの体や赤ちゃんへの影響が心配される病気がないか、体質的に注意が必要なものはないかがわかります。

妊婦さんが必ず受ける検査としては、貧血、HBs抗原(B型肝炎ウイルスの有無がわかる)、梅毒血清反応があります。その他にも必ず受ける検査、希望によって受ける検査があります。(内容については別表を参考にしてください)

採血って苦手な人が多いので、中には「何度も針を刺されるのはいやだから、一度の採血で終わらせてくれればいいのに」と思う方もあるでしょう。でも貧血のように何度か間隔をあけて調べて、妊娠経過が順調かどうかをチェックする必要があるものや、「この時期にはこの病気になりやすいから」ということで検査する時期が特定されるものもあります。またママにトラブルの兆候が見られた場合は、通常の検査とは別に採血する必要がありますので、妊娠中は何度か血液検査を受けることになります。

●子宮頸部細胞診

子宮ガンの中でも頻度の高い子宮頸部にできるガンの検査です。内診のときに子宮頸部を綿棒でこすって細胞を採取して調べるので、痛みを感じることはありません。妊娠中はガンの症状が進まないことが多いので、初期に検査して問題がなければ、まず心配はいりません。

●心電図

妊娠して子宮が大きくなると、ママの心臓にも負担がかかります。心拍出量(心臓から送り出される血液の量)は、妊

娠8ヶ月から9ヶ月に最大となり、非妊娠時の30～50%増となります。正常であれば特に問題なく経過しますので、妊娠5ヶ月頃に心電図検査を行いママの心臓に異常がないかどうかを調べます。

妊婦健診について、ハローマーマービークラブでご紹介してい

るのですが、最初の計画では、前回と今回のPart 1、Part 2で全部紹介する予定でした。

しかし、妊娠中には、ママと赤ちゃんの健康を守るため、いろいろな観点から実に様々な検査を行っていますので、この2回では全部紹介できませんでした。次回Part 3にさらに続きます。

～ 血液検査の内容～

- 貧血検査(妊娠初期と後期に行います)**
血液中に含まれる赤血球、ヘモグロビン(血色素)、白血球、血小板といった成分の数や濃度を調べます。ヘモグロビン濃度が11g/dl以下だと貧血、食事の指導を受けたり鉄剤の処方を受けたりします。妊娠中は貧血になりやすく、貧血がひどくなると、出産時や産後にも影響を及ぼすため、妊娠期間を通して2～3回行います。
- 血液型(初期検査)**
分娩時の大量出血や帝王切開など、万が一、緊急に輸血が必要になった場合に迅速に対応するために、あらかじめ調べておきます。また、ママと赤ちゃんとの間に血液型不適合がないかどうかを確認するためにも、調べておかなければなりません。ママがRh(-)の場合適切な対応が必要になります。
- 梅毒血清反応(初期検査)**
ママが梅毒にかかっているかどうかを調べる検査で、母子保健法という法律で検査が義務付けられています。ママが感染している場合、病原体が胎盤を通過して、流産・早産を引き起こしたり、胎児にも感染し、出生後に先天梅毒になる可能性もあります。感染が分かった場合は、抗生物質を投与して、妊娠中に治療する必要があります。
- B型肝炎検査(初期検査)**
ママがB型肝炎のウイルスを持っているかどうかを調べる検査。陽性のママから生まれた赤ちゃんは、出産のとき産道感染のおそれがあるため、生後予防接種が必要です。
- 風疹抗体価検査(初期検査)**
風疹に対する免疫があるかどうかを調べる検査。初期に風疹にかかった場合、流産やおなかの赤ちゃんに先天異常が発生することもあります。
- HIV抗体検査(初期検査)**
一般に「エイズウイルス」といわれるヒト免疫不全ウイルスを保有しているかどうかを検査します。ママが感染していると、胎児への感染率が高いので特別な対策が必要になります。

- 成人T細胞白血病ウイルス検査(初期検査)**
HTLV-1(成人T細胞白血病)という血液のガン(癌)のウイルスの有無を調べます。ウイルスの保有者(キャリアー)でも発症する割合はとても低いのですが、母乳を通して赤ちゃんに感染してしまうおそれがあるため、授乳について特別な方法をとります。
- HCV検査(初期検査)**
C型肝炎ウイルスに感染していないかどうかを調べる検査です。血液で感染するので母子感染のおそれがあります。
- 間接クームス検査(不規則抗体検査)(初期検査)**
血液型にはABO式やRh式の他にも非常に多くの分類があり、それぞれに母子間の血液型不適合の可能性がありますが、しかしそのほとんどが赤ちゃんには深刻な影響を及ぼすことはありませんが、まれには影響することもあります。血液中に存在するこのような特殊な抗体を検出するための予備検査になります。陽性の場合のみ精密検査を行います。
- 血糖値(初期検査)**
妊娠すると生理的に尿糖が陽性になりやすく、妊娠をきっかけに糖尿病になることがあります。これを妊娠糖尿病といい、胎児低体重児を起したり、巨大児や逆に低体重児になったりします。妊娠糖尿病は、定期健診時の尿検査や血糖値測定で早めに発見することが大切で、血糖値を正常に保てば、妊娠継続、出産は可能です。
- トキソプラズマ抗体(希望された方のみ)**
犬や猫、鳥に寄生しているトキソプラズマ原虫に感染しているかどうかを調べる検査です。ママが感染していると赤ちゃんが先天性トキソプラズマ症にかかることがあります。ただ感染率は低く、赤ちゃんへの影響の症例もほとんどありません。このため動物を家庭内で飼っていて、希望された方だけの検査になります。

健康&キレイ

乾燥対策の基本は水分補給！

秋から冬は空気が乾燥し、お肌にとって過酷な環境ですね。さらに寒さのため皮脂や汗の分泌も少なくなり、ぶるぶるのお肌を保つのは本当に大変！

また、最近は冬だけでなくエアコンの影響で一年中乾燥肌で悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。

乾燥した肌が一番大切なこと。それはたっぷりの水分を補うことです。しっとり感がほしいため乳液やクリームをつけてしまいがちですが、これでは水分は浸透しません。また、これらには長時間使用していると肌のトラブルにつながりやすい成分が入っていることも多々あります。そのため、ヒアルロン酸などのように自ら水分を

保持する力を持つ、お肌になじみやすい成分の入ったスキンケアがおすすめです。

お風呂上がりや洗顔後の保湿成分が一番浸透しやすいときにすぐにお手入れするように心がけましょう。

お風呂上がりや洗顔後の保湿成分が一番浸透しやすいときにすぐにお手入れするように心がけましょう。

また、無理なダイエットや偏った食事もお肌を乾燥させる原因になります。

お肌に十分な栄養を与えるのは血液で運ばれる栄養素です。バランスのよい食事をとって血行をよくして体の中からお肌の乾燥を防ぎましょう。

【お肌の弱点チェックポイント】



院長から一言

病院の勤務医だった頃は、家族を連れて車であちこちに出かけていたのですが、佐藤クリニックを開院して以来、時間的な理由でそんなことはほとんどなくなりました。そのため私の車には、カーナビはついていなかったのですが、最近道路地図の細かい文字が見えにくくなったため、ついにカーナビを取り付けました。最新型のカーナビには実にいろいろな機能がついているので、説明書を読むだけで疲れてしまいます。とにかく使って覚えようと思い、よく道を知っているところへ出かけるときでも、カーナビに道案内させることにしました。初日、高速道路を使って西宮へ行くことになり、いざ出発。「およそ700m先、右方向、右折レーンがあります」などと、音声で道案内をしてくれます。私もちょっと調子に乗って「はいわかりました」と返事をして楽しんでいました。ところが、高速道路に入るインターチェンジにつくと事故で通行止めになっているではありませんか、これでは予定の時間に遅れてしまいます。そこで急遽電車で行くことに変更しました。Uターンして長浜に戻ろうとすると、俄然カーナビは元のルートに戻る道案内を始めました。そして次から次へと指示してくれます。このときはまだ余裕がありましたので、私も「ハイハイ」と返事をしながらも、「まもなく左方向です。その先250mで、左方向です」という案内を無視して直進すると、最初の目的地である西宮への新ルートを再検索して、さらに道案内をします。まだ説明書も十分読んでいないカーナビ初心者で、運転中ですから道案内を中止させる方法がわかりません。「まもなく右です」「ハイハイ」。無視して直進すると、カーナビはしばらく黙っていて新しいルートを検索し、それが決まると、また新しい指示を出してきます。カーナビに設定している目的地とは全く反対方向に走っているのに、カーナビが新しい指示を出しては、私がそれを無視するというように走っていました。渋滞に捕まったりして、だんだん電車の発車時刻まで余裕がなくなってくると、こちら焦ってきます。「およそ300m先、左方向です」「……」。もう返事をする余裕もありません。「まもなく左方向です」「……」。そしてその交差点についたとき、駅へは右に曲がらないといけません。交差点の直前、まさに右へハンドルを回そうとした瞬間、カーナビはまるでおこったように強い口調で「左です」と命令しました。カーナビにとっては、せつかく必死になって西宮へのルートを何度も再検索して案内しているのに、私がことごとく無視しているので、まさにカーナビが怒ったのでしょうか。私は思わず「ごめん」と言っていました。

Q and A

Q お風呂上がりに立ちくらみのような状態になったり、買い物中にめまいがします。貧血でしょうか？

A 妊娠中は血液が下半身にたまりやすいため、めまいや立ちくらみが起きやすくなります。これは脳貧血（起立性低血圧）といって、妊娠中に治療が必要な貧血ではないので、横になって休めばすぐに治ります。脳貧血は血圧が低めの人によく起こりますが、妊娠したことによるめまいや立ちくらみは心配なく、産後は元に戻ります。

ただし、妊娠中はおなかの大きいために体のバランスがとりにくい状態です。外出先などでめまいや立ちくらみを起こすと転倒する可能性があるので注意が必要です。転倒を防ぐために、動作をするときは急に動くのはやめて、ゆっくり行うようにしましょう。特に立ち上がるときはゆっくり動きましょう。

Q 血液検査で貧血があるといわれましたが、自覚症状はありません。それでも薬が必要でしょうか？

A 妊娠すると、程度の差はあれ、たいていの人は貧血気味になります。これは鉄欠乏性貧血といって、妊娠によって血液の量が増えるのに対し、鉄分不足のため、赤血球の製造が追いつかないことで起こる貧血です。胎児が成長する中期以降は特に母体の鉄分が不足しがちになるので、毎日の食事から鉄分をとる工夫が必要です。

お産の時貧血がひどいと、産後に多量に出血した場合ショック状態になったり、子宮の戻りが悪かったりします。このため血液検査で貧血の程度が強いと判断された場合、鉄剤が処方されますので、自覚症状がなくても服用してください。



雪などで行事を中止することがあります

この冬は暖冬だという気象庁の予報にもかかわらず、予想外に何年ぶりかの大雪になっています。

このため、気象条件によっては、「マタニティすいみんぐ」や「マービーキッチン」といったクリニックの行事を急に中止することがあります。

その場合、ご予約いただいている方には、可能な限り電話で連絡させていただいておりますが、連絡がない場合でも、大雪などの時は、念のため開催されるかどうかお問い合わせください。

12月17日にリフレクソロジーフットマッサージの講習を受けました。

リフレクソロジーの中では足は第二の心臓と呼ばれており、フットマッサージは、特に身体の不調な箇所の症状を軽くしたり、痛みを和らげる効果が高いと言われております。エッセンシャルオイルを使いマッサージをすることで、肩凝りやむくみを緩和し、心と身体の緊張をほぐし、不安な気持ちを解決に導く効果なども同時に得られます。練習台として私自身がマッサージを受けましたが、心が和みリラックスした気分になれた様に思います。少しでもお客様にリラックスしていただけるよう、今後さらに研修を積んでいきたいと思っております。

(ルームアテンダント 武田)

学会・研修報告

STAFF紹介



フロント
筑摩 喜美

佐藤クリニックでお世話になってもう1年になります。来院されるお客様の

笑顔や出産された皆様の笑顔を見る度にとても嬉しくて、毎日が驚きや感動で充実した日々を過ごさせていただいております。まだまだ未熟な私ですが、少しでもお客様のお役に立てるように笑顔を絶やすことなく一生懸命頑張っていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



STAFF紹介

フロント
奥野 さやか

今年の3月から佐藤クリニックでお

世話になっております。毎日いろんな事から学ぶことがたくさんあり、戸惑うこともあります。来院されるお客様や御退院される方の笑顔に接することができ、とてもうれしく感じています。また、お越し頂いた際にはいつでも笑顔で応対できるよう心掛けています。これからもより一層お客様に安心して来院して頂けるよう努めていきたいと思っておりますのでどうぞよろしくお願い致します。

12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	
水	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	木	金	土	日
マタニティすいみんぐ	マービーキッチン	マタニティすいみんぐ		マタニティすいみんぐ	マービーキッチン	マタニティすいみんぐ	マービーキッチン	マタニティすいみんぐ	マービーキッチン	マタニティすいみんぐ	マービーキッチン	マタニティすいみんぐ	マービーキッチン	マタニティすいみんぐ	マービーキッチン	マタニティすいみんぐ	マービーキッチン	マタニティすいみんぐ	マービーキッチン	マタニティすいみんぐ	マービーキッチン	マタニティすいみんぐ	マービーキッチン	マタニティすいみんぐ	マービーキッチン	マタニティすいみんぐ	マービーキッチン	マタニティすいみんぐ	マービーキッチン	マタニティすいみんぐ	

1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
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	火
			マタニティすいみんぐ	マービーキッチン	マタニティすいみんぐ	マービーキッチン			マタニティすいみんぐ	マービーキッチン	マタニティすいみんぐ	マービーキッチン	マタニティすいみんぐ	マービーキッチン	マタニティすいみんぐ	マービーキッチン	マタニティすいみんぐ	マービーキッチン	マタニティすいみんぐ	マービーキッチン	マタニティすいみんぐ	マービーキッチン	マタニティすいみんぐ	マービーキッチン	マタニティすいみんぐ	マービーキッチン	マタニティすいみんぐ	マービーキッチン	マタニティすいみんぐ	

※都合により変更する場合があります