

赤ちゃんが出来たら ～妊娠編～



1. 妊娠とこころの変化

1) 妊娠がわかったとき

初めて妊娠を知らされた時の感動、新しい命をはぐくむ喜びは他にかえがたいものでしょう。一方で、親になることへの不安、期待、「これからは自分だけの生活はできなくなる」というあきらめもあるかもしれません。

良いお産をしたいという思い入れから、いろいろな本を読んだり情報を集める人もいます。中には「知りすぎ」によってかえって不安が強くなる人もいますが、「だれでも皆産んでいるのだから、私にも大丈夫」という自然にまかせる気持ちを持つことが大切です。

初めて父親になる夫自身もとまどっています。経済的な問題、父親としての責任を負えるのだろうかなど、母親の不安同様、父親も喜びの一方で不安を感じていることはまれではありません。

こうした時期こそ二人で十分話し合い、お互いを理解し、支え合うことが必要です。

パパ・家族の出番！



妊娠初期は体の変化(ホルモンなど)が大きすぎて、心身のバランスを崩しやすく不安や動揺の多い時期でもあります。ちょっとしたことに涙もろくなったり、いきいきした感情を持てなくなったりすることもあります。妊婦をいたわる夫や家族のサポートが必要です。

2) つわりをのりこえよう

なんとなく気持ちが悪くて自分のからだが自分のようでないような、気を取り直して家事をやらうとしてもやっぱりごろごろしてしまう、いわゆる「つわり」と呼ばれるこの状態は全ての人に起きるわけではありません。また、その程度もさまざまです。友人のもてなしや仕事など、緊張感がある時は調子よく過ごすことができ、その後、気がゆるむと症状が強くなったりします。嫌なことをしている時に、強く感じるという人もいます。

どんなに症状が強くても、いつまでも続くことはありません。この時期には胎児の成長も目覚ましく、それだけ母体にも試練の時なのです。

この時期の過ごし方は人それぞれですが、自分の心をひきたて、励まし、勇気をもつことが必要です。(→妊娠編 3. 妊娠中の健康管理の項参照)

3) 妊娠中期から

つわりが過ぎた頃から、体も気持ちも比較的安定した時期に入ります。20 週頃には赤ちゃんが胎内で動くのを感じることができます。赤ちゃんを守り育てている実感と意欲がわいてくるのもこの頃でしょう。お腹に触れて、赤ちゃんの動きを、生命を感じてください。

だんだんお腹が目立ち始める頃になると、周囲の人たちが気を遣ってくれるようになります。母親としての誇らしい気持ちが強められますが、身体的な辛さも増してきます。

早産の心配から安静を指示されたり、お腹が大きくなり活動が制限されることで気分の落ち込みを感じることもあります。これは、それまで行動的であった女性に多いようです。一方で、この時期に初めて読書の楽しみを知ったという人もいます。

4) 出産が近くなるころ

出産そのものへの不安は人それぞれで、痛みへの恐れを感じる人、出産が待ち遠しくて落ち着かない人とさまざまです。

痛みは緊張と不安が強ければそれだけ強く感じられるもので、案ずるより産むが易しです。呼吸法やリラックス法などを学んで、出産に備えましょう。

出産に立ち会う医師や助産師を信頼できることもお産を誇りある体験とするには大事なことです。医師や助産師とも妊娠中からよくコミュニケーションをとって、積極的に出産にのぞみましょう。

2. 妊娠とからだの変化

1) 妊娠のしくみ

(1) 受精

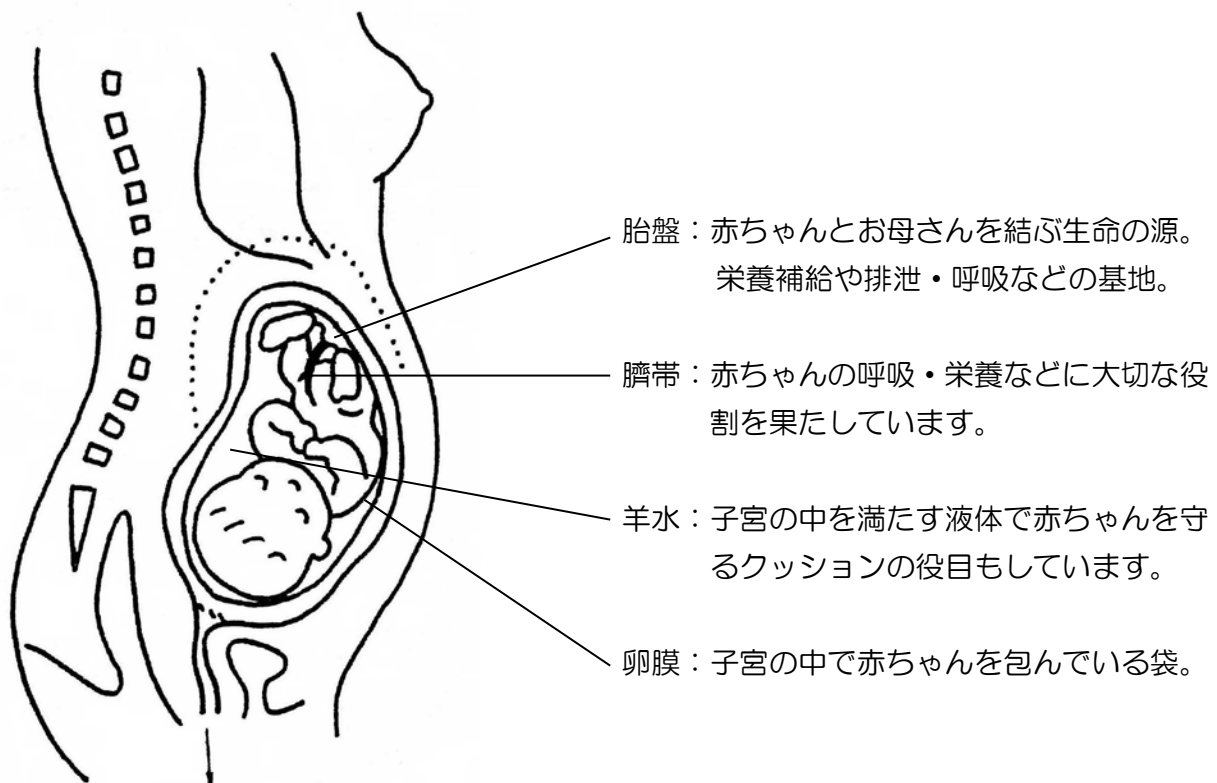
女性の卵巣から排卵された卵子と、男性の精巣でつくられ膣内に射精された精子が卵管膨大部というところで受精して、受精卵ができます（排卵は最終月経後、次の月経予定日のおよそ14日前頃にあります）。

(2) 着床

受精卵は分割しながら卵管内を通して、子宮の中まで運ばれます。そこで、子宮内膜に入り込み、母体から栄養分を吸収し始めます。これを着床といい、この時点から妊娠が成立します。着床までは受精後約9～10日間かかります。

2) お腹の中の赤ちゃんの様子

妊娠の初期には形も分からない赤ちゃんですが、予定日が近づくにつれ、このようにすくすく育っています。下図は子宮の中の赤ちゃんの様子です。



3) 妊娠カレンダー

	前期				中期				後期			
	0~3週 第1月	4~7週 第2月	8~11週 第3月	12~15週 第4月	16~19週 第5月	20~23週 第6月	24~27週 第7月	28~31週 第8月	32~35週 第9月	36~39週 第10月		
子宮の大きさ(子宮底長)												
身長 体重	約0.6cm 約0.7g	約2.5cm 約4g	約7~9cm 約20g	約14~18cm 約120g	約15~18cm 約300g	約18~21cm 約650g	約21~24cm 約1000g	約24~27cm 約1500g	約27~30cm 約2000g	約30~33cm 約3000g		
胎児の発育	・受精卵が子宮内に着床し、胎芽と呼ばれる時期。人間の形にはなっていない。 ・心臓が始動を始める。 ・頭と頸の形がつくられる。 ・手足の緒ができてくる。	・腎臓、脳、眼、腸胃管、心臓、胃腸、肝臓などができている。 ・心臓が始動を始める。 ・頭と頸の形がつくられる。 ・手足の緒ができてくる。 ・ハその緒ができてくる。	・頭の形はほぼ完成して、動きも整い始める。 ・外見で性別がわかるようになる。 ・口を開けたり、舌を動かしたり、あくびのような動作をする。 ・指しゃぶる。 ・耳が開くこと、子宮外の音も聞こえる。	・内臓がほぼ完成して、動きも整い始める。 ・外見で性別がわかるようになる。 ・口を開けたり、舌を動かしたり、あくびのような動作をする。 ・指しゃぶる。 ・耳が開くこと、子宮外の音も聞こえる。	・髪の毛やうぶ毛や爪が生え始める。 ・心臓の働きが活発になる。 ・皮膚の新陳代謝が活発になる。 ・目を動かす。	・活発に動きまわる。 ・飲み込んだ羊水を胃腸で吸収し、尿を排泄する。 ・全身がうぶ毛で覆われる。 ・手の指に爪ができる。	・皮膚は赤色で、やや湿った感じが多い。 ・足の指に爪ができる。 ・脳の発達してくる。 ・光を感じるようになり、味覚もある程度発達する。 ・外の音を聞き分けられるようになる。 ・体の向きを自分でかえる。	・男の子では、お腹の下にあった睾丸が下がり始める。 ・爪が指の先まで伸びてくる。 ・肺の機能も整い、内蔵も充実している。 ・子宮外での生活可能な時期になる。	・皮下脂肪が付いてきて、身体が丸みを帯びる。 ・しがみついて皮層がきれいになる。 ・背中の以外のうぶ毛が消えてくる。 ・髪の手が1~5cmのびてくる。 ・起きているときと寝ているときの区別ができにくくなる。	・男の子では、睾丸が陰のうにおさまる。 ・胎動が少なくなる。 ・児の頭が骨盤の中に入っていく。 ・外にでる準備を始める。		
母体起こる生理的変化	・妊娠の自覚症状がほとんどない。 ・基礎体温の高温層が20日以上続く。 ・なんとなく、身体がだるい、熱っぽいなどの症状が出る人もいます。	・予定日経がない。 ・イライラする。 ・トイレが近くなる。 ・乳白色のおりものが多量に出る。 ・つわりの症状が現れることがある。	・つわりが続く。 ・便秘がちになる。 ・トイレに近い。 ・乳白色のおりものが多量に出る。 ・足の付け根がつれ、腰が重く感じる。	・胎盤が形成される。 ・乳房がおさまる気配がよくなる。 ・下腹部のふくらみが目立ち始める。 ・基礎体温が下がります。	・皮下脂肪が付く。 ・乳房が大きくなる。 ・乳汁が出る人にもあります。 ・重量が増える。 ・胎動をかすかに感じ始めます。	・胎動をはっきりと感じるようになり、乳房が大きく、乳頭、乳輪の色づきが目立つようになります。	・静脈瘤ができることもある。(→3.妊婦中の健康管理の項参照) ・足がむくみや辛いことが返りを起すことがあります。 ・手がしびれることがある。	・安静を保ちながら過ごすことができる。 ・手足が冷たい傾向がある。	・安静を保ちながら過ごすことができる。 ・手足が冷たい傾向がある。	・安静を保ちながら過ごすことができる。 ・手足が冷たい傾向がある。	・安静を保ちながら過ごすことができる。 ・手足が冷たい傾向がある。	
健康診断	医師の指示による										2週間に1回	1週間に1回
妊娠初期の注意	・妊娠は生理的な現象なので、特に異常がなければ普段の生活と変わりなく過ごします。 ・産前検診や下腹部に力が入るような仕事は避けましょう。 ・妊娠初期には多くの人がつわりを経験しますが、つわりの症状には個人差があり、食欲不振、嘔吐、めまい、腹痛などがあります。 ・栄養は母乳を作るためのエネルギーになるので、無理せず必要なものを食べらなくてはなりません。 ・出血や下腹部痛がみられたときは、流産の前兆であることもありますが、すぐに産科医を受診しましょう。										・出産準備を整えておくでしょう。 ・腰痛が強くなるとともに、頻りに嘔吐や出血、破水があらたるときはすぐに受診しましょう。 ・妊婦血圧症候群が出やすい時期なので、体重が増えずきないように注意しましょう。 ・食事は一度に多く食べるのではなく、回数分けて少しずつ食べてみましょう。 ・里帰りをする人は、できれば32週、遅くとも36週までに帰るようにしましょう。	

3. 妊娠中の健康管理

1) 定期健康診査

妊娠の経過や、胎児の発育状況、母体の変化をチェックしたり、異常を早期に発見するために、妊娠中は定期的に健康診査を受けます。また、気になることを相談して、心配を解消し、妊娠高血圧症候群などの異常の予防法を学ぶことも大切です。少なくとも次のような間隔で定期的に健康診査を受け、医師などの指導を守りながら毎日を過ごしましょう。また、健康診査日以外でも、出血や腹痛など「おかしい」と感じた時にはすぐに受診しましょう。

- ・妊娠 23 週（第 6 月末）まで . . . 4 週間に 1 回
- ・妊娠 24～35 週（第 7～9 月末） . . . 2 週間に 1 回
- ・妊娠 36 週以後出産（第 10 月末）まで . . . 毎週 1 回

※人によってこの通りではない時もあるので、主治医の指示に従いましょう。

- 母子健康手帳別冊の受診票で、妊婦健康診査の検査の一部は公費負担が受けられます。
- 歯の健康診査 松戸市では無料で受けられます。

2) 妊娠中の主な異常

(1) 切迫早産

妊娠 22 週～37 週未満の分娩を早産といいます。早産のおそれがある状態を切迫早産といいます。安静が第一ですので、軽い場合は子宮の収縮をおさえる薬を飲んで安静にします。場合によっては、入院が必要になります。

(2) 妊娠中の危険な症状

次のような症状が現れたら、ただちに医師の診察を受けてください。流産・早産の前触れや、病気、あるいは異常妊娠の可能性も考えられます。中にはお産の始まりだったり、なんでもないこともあります。万が一の場合を考えて、大事をとって休みましょう。

①出血（生理のような出血や血液のかたまりが出る時など）

妊娠初期では、切迫流産・子宮外妊娠・胞状奇胎、中期以降では、胎盤早期剥離（はくり）・切迫流産・前置胎盤などが疑われます。安静にして、症状を医師に連絡し、診察を受けてください。

②腹痛（どこか 1 か所が激しく痛んだり、お腹全体が痛かったり、板のように硬くなる場合）

妊娠初期では、子宮外妊娠。後期では胎盤早期剥離、切迫流産などが疑われます。入院して処置が必要なこともありますので、すぐに診察を受けてください。

③破水（なまあたたかいお湯のようなものが流れ出る感じ）

妊娠の半ばで破水すると、赤ちゃんは子宮の中にいられなくなり、早産になってしまいます。妊娠後期の場合では、入院して、医師の適切な処置を受けることで無事に出産することができます。破水してもあわてず、感染しないように生理用ナプキンをあて安静にし、病院に連絡を

して、入院しましょう。

④激しい頭痛やめまい

がんこで長く頭痛が続く時や、目がチカチカしたり、目の前が暗くなるような場合は、血圧の変化が激しい場合がありますので、医師に相談しましょう。

⑤むくみと急に体重が増えた時

足のすねを指で押すと、へこみのあとが残るほど強いむくみがでたり、1週間に500gを超えるほどの急激な体重の増加があった場合は、妊娠高血圧症候群の始まりであることが多いです。早めに医師に相談しましょう。

(3) 貧血

妊娠後半期には、血液中の水分量が40～50%増えます。その増え方が赤血球の増加を上回るため、妊婦は血液中の水分が多い水血症とよばれる状態になります。特に妊娠後期には鉄欠乏性貧血になりやすくなります。通常、血液中のヘモグロビン値が11.0g/dl未満、ヘマトクリット値が33%以下を貧血と診断しています。

〈予防〉

- ・妊娠初期から赤血球のもとになる鉄分・たんぱく質、ビタミンCを多く含む食物を多く摂る
- ・造血剤（鉄剤）を処方されている人は、きちんと飲む

(4) 妊娠高血圧症候群

妊娠20週以降、分娩後12週まで高血圧が見られる場合、または高血圧に尿たんぱくを伴う場合のいずれかで、これらが他の合併症（腎機能の低下や妊娠糖尿病など）によらないものを、妊娠高血圧症候群といいます。子宮と胎盤の血液循環が悪くなり、胎児の発育に影響を及ぼすことがあります。

〈予防〉

- ・塩分を控える
- ・疲労をさけ、睡眠、休息をとる
- ・とり過ぎないように、腹八分目に良質のたんぱく質を十分にとり、脂肪は植物性を摂る
- ・寒さを防ぎ、保温に注意する

◎パパ・家族の思いやり◎

妊婦が妊娠高血圧症候群やその兆候があると診断された時は、一緒に日常生活の注意事項を知って実施できるよう見守ってあげましょう。妊婦は、心強く感じられますし、赤ちゃんも安心することでしょう。

※妊娠前から血圧が高い人、腎臓の病気をした人、太っている人、両親が高血圧や糖尿病である場合は特に注意しましょう。

3) 妊娠中の不快症状

(1) つわり

妊娠によって起こる嘔吐、食欲不振などの症状がつわりです。妊婦の 50～80%が経験します。妊娠 4～5 週頃から始まって、妊娠 12～16 週頃に自然に無くなりますが、個人差が大きいです。ほとんど症状がない人もいれば、妊娠後期まで続く人もいます。症状がひどくなり治療が必要な場合は妊娠悪阻（おそ）とよばれています。

〈対策〉

- ・空腹を避ける
- ・食事は食べられるものから食べる
- ・ストレスを避け、心をリラックスさせる
- ・水分補給に注意し、脱水状態にならないように気をつける

(2) 便秘

妊娠中に分泌されるホルモンの影響や子宮が腸を圧迫すること、運動不足などによって、腸の動きが鈍くなります。

※自分で判断して市販薬を飲んだり、浣腸することは避けます。

〈対策〉

- ・毎朝起きた時、コップ 1 杯の冷たい牛乳や水を飲む
- ・3 食きちんと規則正しく食べる
- ・食物繊維の多い食品を食べる
- ・毎日、決まった時間にトイレに行く
- ・トイレを我慢しない
- ・散歩や妊婦体操など、適度な運動をする

(3) 足のけいれん（こむらがり）

妊娠後期によく下肢がつることがあります。血液循環が悪くなったり、お腹が大きくなり、体の平衡をとることが難しくなるために起こります。

〈対策〉

- ・椅子や枕などを使い、足を高くし、血液の循環をよくする。
- ・つった筋肉を伸ばす。（ふくらはぎがつた時はつま先をそらす）
- ・いつも同じ高さの低めの靴をはく。

(4) 静脈瘤

エストロゲンというホルモンが影響し、大きくなった子宮で下半身の血管が圧迫され、足からの血液が戻りにくくなるため、静脈の血管が浮き出ることをいいます。

〈対策〉

- ・長時間の立ち仕事をしないようにする
- ・体重をコントロールして太り過ぎない
- ・入浴や無理のない運動をして血液循環を良くする

- ・サポートストッキングをはく
- ・足を高くして休む
- ・便秘を防ぐ

(5) 痔

大きくなった子宮が直腸付近の静脈を圧迫することや、妊娠に伴う便秘などが原因でおこります。

〈対策〉

- ・便秘を防ぐ
- ・排便後は清潔を保つ
- ・痛みが強い時は、医師に相談する

(6) 腰痛

妊娠により重心の位置が変わり、バランスをとるために普段使わない筋肉を使うことにより起こります。急に起き上がろうとした時、寝ていて勢いよく寝返りをうった時に起きがちです。

〈対策〉（→妊娠編 4. 妊娠中の生活の頁参照）

- ・正しい姿勢を保つ
- ・はきものに注意する
- ・腰痛のある時は、シムス位で寝るとよい
- ・妊婦体操を行う

◎パパ・家族の思いやり◎

妊婦の体と心の動きは妊娠前期から後期にかけてどんどん変化します。様子をよく見守って話しかけるようにしましょう。

4. 妊娠中の生活

1) 日常生活

(1) 衣類

①衣服

妊娠中は清潔でゆるやかな衣服が適しています。腹部をきつくしめつけるものは、呼吸や血液循環の妨げになりますし、妊娠後期には子宮を圧迫するようになります。

また、冷えは子宮の収縮を起こすおそれもあるため、体、特に腹部を冷やさないようにしましょう。

②下着・靴下

通気性・吸湿性の良いものを選びます。妊婦向けの下着は、身体の変化に合わせて工夫されているので着心地もよく便利です。

妊娠すると乳房は授乳に備えて乳腺が発達するので、ブラジャーで圧迫しないことが大切です。

③くつ

お腹が大きくなると、姿勢のバランスをとろうとして重心が外側に移動します。ヒールの高い靴をはくと、体の重心が前にくるため、骨盤が前に傾き、姿勢が悪くなります。

平らの靴も歩きにくいので、3～3.5cm くらいのヒールの高さが適しています。普段からはき慣れた靴をはきましょう。

サンダルやヒールの高い靴、すべりやすい底は避けましょう。

④腹帯

妊娠中期になったら、下腹部の保温と腰痛予防などの目的の他、安産を祈願するために腹帯をする習慣があります。しないことで、“赤ちゃんが大きくなりすぎる”“位置が悪くなる”というようなことはありません。

さらしの腹帯の他、ガードルタイプ・腹巻タイプなど素材も形もいろいろなものがあります。自分に合ったものを着用しましょう。



(2) からだの清潔

妊娠中は新陳代謝がさかんになるので、毎日入浴するかシャワーを浴び、洗髪もこまめにしましょう。ただし、のぼせやすくなるので熱すぎる湯や長湯は避けてください。

また、おなかが大きくなると足元が見えにくくなるので、浴室などですべって転倒しないように気をつけましょう。

(3) 睡眠と休養

妊娠中は十分な睡眠と休息をとりましょう。無理を重ねると、体に負担がかかるばかりでなく、精神的にも辛くなってしまいます。早寝早起きが理想ですが、つわりがひどい時や夜眠れないという時は昼間でも横になって少しでも睡眠をとりましょう。仕事などの関係で夜が遅い人も、睡眠時間が不足しないよう注意が必要です。

(4) 家事

妊婦にも適度の運動が必要です。掃除や洗濯、買い物などでどんどん身体を動かしましょう。ただし、お腹に強い刺激や緊張を与えるおそれのある姿勢や動きは、お腹に負担をかけない工夫が必要です。布団の上げ下ろし、中腰での掃除・洗濯・アイロンかけ、重いものの運搬、自転車での買物などがそれにあたります。椅子にすわる時は、背もたれのあるものに深くかけ、立ち仕事では足を前後に出すと疲れません。掃除は次ページのようにして前かがみの姿勢を避けます。物を持ち上げる時は腰をおとしてから持ちましょう。

つわりの時の家事は辛いものです。夫や家族に相談して分担してもらったり、適当に手をぬいたり（洗濯や買物はまとめてする、掃除は1日おきにするなど）して、あまり無理をしないようにしましょう。

特に仕事をもっている人は、家事も手をぬかずにやろうとすると二重の負担になりますので、夫や家族と分担しましょう。

パパ・家族 の出番！



結婚するまでは行っていた家事。結婚したとたんに妻にまかせきりにしているということはありませんか？ふだん、何気なく妻がやっている家事も、妊娠中は意外と辛いものがあります。子どもが誕生したら家事ももっと増えるのですから、妻の妊娠と同時に少しずつ家事にトライしてみましょう。

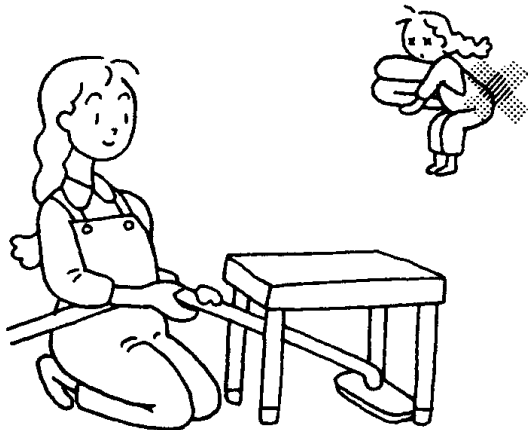
例えば・・・

- | | |
|-----------|--------|
| ・二人で買い物 | ・食器洗い |
| ・高いところの掃除 | ・お風呂掃除 |
| ・布団の上げ下ろし | ・ゴミ出し |

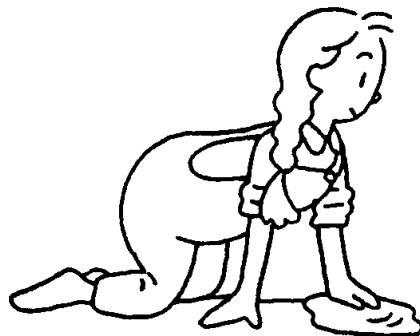
●家事動作のコツ●

体をかがめる

〈掃除機をかけるとき〉

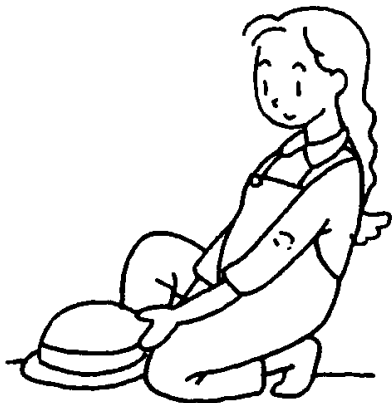


〈ふき掃除をするとき〉



上半身はまっすぐに伸ばし、
両膝を開くようにする

〈落ちているものを拾うとき〉



一方の足を前に出して膝を曲げ、
腰を落として持ち上げる
身体と荷物は近づける

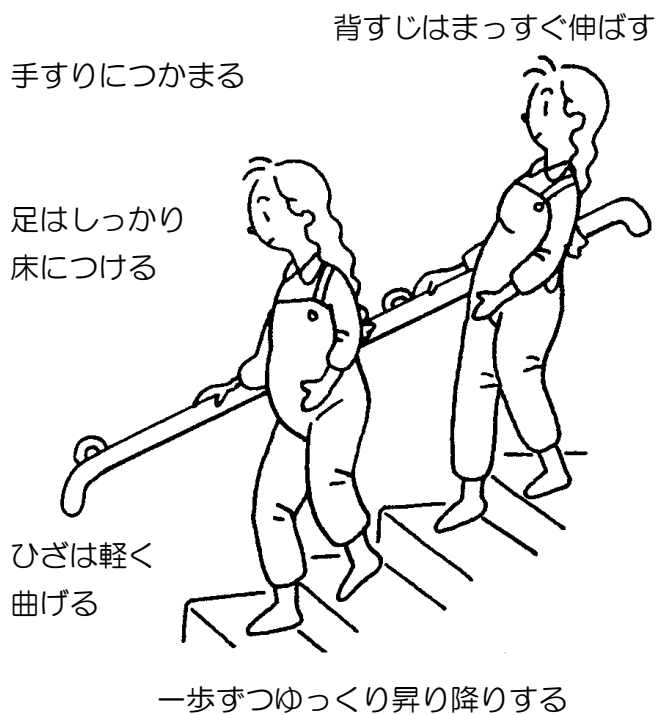
重心は
前に

背すじは
伸ばす



流し台にむかって体を斜めにする
椅子などを用意して時々休む

階段の昇り降りの動作



歩くとき



寝起きの動作

体を腕で支え横になる



下になる腕を頭の前方に伸ばす



あお向けになる時はひざを曲げる



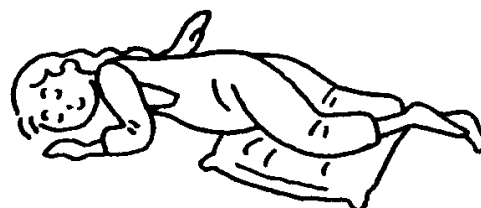
リラックス法

クッションなどを使って寝る
立ち仕事の後や外出から帰った時
などによい



シムスの姿勢

気持ちをほぐし、子宮や骨盤底の筋肉
の緊張をとるので疲れをとり、
寝つきをよくする



(5) 外出と乗り物

①徒歩

適度な運動になります。ただし、人混みや階段の昇り降りの多いところは注意しましょう。

②自転車

振動があり、バランスをとりにくいため乗らないほうがよいでしょう。転倒すると流早産につながることもあります。

③乗用車

妊娠中はホルモンの影響で注意が散漫になったり眠くなるので慎重にハンドルを握るか、自分で運転することは避けましょう。

また、運転する時はもちろん、助手席や後部座席でもシートベルトを着用しましょう。正しく着用することによって、交通事故にあった際の被害から母体と胎児を守ることができます。（なお、妊娠中にシートベルトを着用する場合には、妊娠していない時とは異なるシートベルトの着用方法が必要です。）

④飛行機

利用時は各航空会社に、搭乗の条件（時期）の確認が必要です。

⑤電車

混雑時の乗車は避けるようにしましょう。（→妊娠編 5. 働く女性と妊娠・出産の項を参照）

(6) 旅行

妊娠の経過や時期によっては、旅行も楽しめます。無理のないように余裕を持たせた日程にしましょう。長時間同じ姿勢をとらなければならない乗り物は避けたほうがよいでしょう。

旅行が決まったら、その時の体調によって注意することがまちまちですので、早めに医師に相談しましょう。そして、旅行には必ず母子健康手帳や健康保険証を持っていきましょう。

妊娠初期は流産しやすく、乗り物に乗るとつわりがひどくなる人も多いため、旅行は避けましょう。また、妊娠後期は早産になるおそれがあるので、旅行は避けたほうがよいでしょう。

温泉は成分に問題があるということはまずありませんが、気分が悪くなったり、すべてで転んだりしないように気をつけることが大切です。場所によっては“妊婦の入浴禁止”となっていることもありますので注意しましょう。

◎マタニティマークについて◎

妊娠中であることをさりげなく周囲に伝えるグッズに『マタニティマーク』があります。
松戸市では母子健康手帳交付時に配布しています。



(7) 運動

妊娠中の運動は、肥満の予防、妊娠中に起こる腰痛や背中痛み、肩こりなどの症状の軽減、ストレス発散によるリフレッシュなどの効果が期待されます。ただし、健康状態によっては運動が適さない場合もあるので、運動を行う前には必ず医師に相談しましょう。

2) 性生活

(1) 妊娠中の性生活

妊娠中の性生活は、経過が順調であれば何も問題はありません。ただし、医師から注意をされた時、不快感がある時、お腹が張る時は控えましょう。そして、妊娠中の女性の性器はいつもより充血していますから、なるべく静かに行い、無理な姿勢やお腹に力が入る姿勢は避けましょう。感染予防のためにコンドームの着用が効果的です。

また、予定日 1 か月前からは、感染のおそれや陣痛の誘発、早期破水の原因になるので注意しましょう。

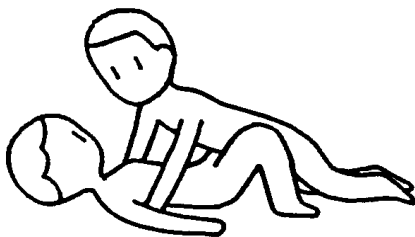
(2) 妊娠前期（妊娠 0～15 週）

性行為による刺激が原因ですぐに流産が起こるというわけではありませんが、以前流産したことがあるという人、少量でも出血がある時、下腹部が何となく重苦しい時などは注意が必要です。特に流産を経験したことがある人は、医師に相談してください。

つわりなどで気分がすぐれず、体調も思わしくない時は、無理をせず、パートナーとよく話し合いましょう。

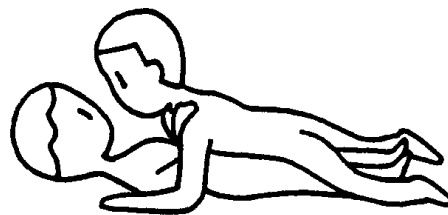
妊娠前期の安全な体位

正常位



男性は腕で体を支え、女性に体重をかけないようにする
結合を深くしない

伸張位



男性は女性の腹部を圧迫しないようにする
結合を深くしない

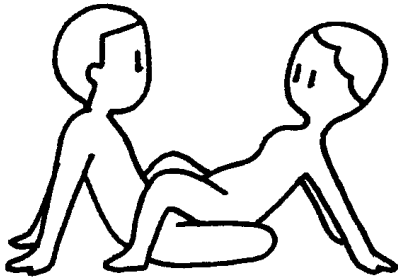
(3) 妊娠中期（妊娠 16～27 週）

胎盤も完成し、流産の危険も少なく、つわりもおさまって、一番安定している時です。お腹が次第に大きくなりますから、お腹を圧迫しないような姿勢がのぞましいです。

性行為中にお腹が張ってきたら、性行為を中断して安静にしましょう。一過性のものであれば特に問題はありません。

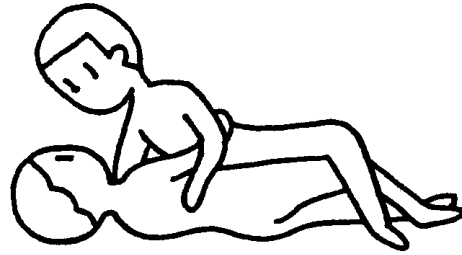
妊娠中期の安全な体位

前座位



腹部を圧迫せず、結合の深さをコントロール出来る

前側位



結合が浅く、腹部も圧迫しない
愛撫も自由に出来る

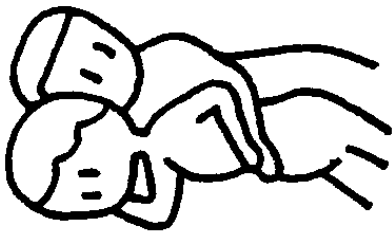
(4) 妊娠後期（妊娠 28～39 週）

分娩に備えて、子宮口や膣が柔らかくなってくるので、性行為で出血しやすくなります。また、乳首への刺激は子宮の収縮を招くおそれがあるので、おなかの張りやすい人は注意が必要です。

前期破水や早産を防ぐために、激しい行為や深く挿入することは避けましょう。

妊娠後期の安全な体位

背面側臥位



腹部を圧迫せず、結合も浅くする

◎パパの思いやり◎

妊婦はセックスへの関心が薄れることがあります。オーガズムに達することにこだわらず、疲れている妻を自分の胸で休ませるなど、上手にコミュニケーションを取ってください。夫の愛に包まれているという安心感は、何にもかえがたいものです。

3) 妊娠中の気がかり（薬、予防接種など）

(1) 薬

妊娠中に使用した薬の多くは胎盤を通して胎児へ送られます。そのため、妊娠中の薬の使用には注意が必要です。安易に市販の薬を使わずに、医師に相談しましょう。また、妊娠前から常用している薬がある場合も同様です。そして、自己判断で使用回数や量を減らしたりなどの調整をすると、薬の効果が期待できなくなるため、医師の処方通りに使用することが大切です。

必要以上に薬を使うことを恐がると、かえって病気が長引いたり、悪化したりして胎児に悪い影響をおよぼすおそれもありますので、注意しましょう。

(2) 予防接種

生ワクチン（麻しん・風しん・BCG など）は胎児に影響をおよぼすおそれがあるため、全妊娠期間通じて妊婦には接種しません。

不活化ワクチン（破傷風・インフルエンザ・B 型肝炎など）の接種は、胎児に影響を与えることはないと考えられているため受けることはできますが、まずは医師に相談しましょう。

(3) レントゲン検査

妊娠初期にレントゲンなどの放射線を大量に浴びると、胎児への影響が大きく奇形を起こすおそれがあるといわれているので避けた方が安全です。しかし、通常行われる検査目的のレントゲン線量はごくわずかなものなので、妊娠に気づかずにレントゲン検査を受けた場合でも胎児に奇形をおよぼすことは通常ありません。

(4) 感染症

妊娠中は、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなっています。妊娠中は赤ちゃんへの影響も考えて有効な薬が使えないことがあります。日頃から手洗い、うがいなど感染予防に努めましょう。

また、何らかの微生物（細菌、ウイルスなど）がお母さんから赤ちゃんに感染し、まれに赤ちゃんに影響が起きることがあります。妊婦健康診査では、感染症の有無を調べることが出来るので、きちんと受診しましょう。

まだ発見されていない感染症や検査が一般に行われない感染症もあります。子どもや動物のだ液や糞尿に触れた場合には、よく手洗いをしましょう。

下記のホームページ、もしくはQRコードをご覧ください。

※母子感染を知っていますか（リーフレットへのリンク先）

(<https://www.cfa.go.jp/policies/boshihoken/kansen/>)



※妊娠中の感染予防のための注意事項—11 か条

(先天性トキソプラズマ&サイトメガロウイルス感染症患者会『TORCH の会』)

(<https://toxco-download/>)



5. 働く女性と妊娠・出産

1) 妊娠がわかったら

妊娠中から産後も快適に職場で働くためには、妊婦自身の周囲への積極的な働きかけと職場の理解、この2つが大切です。

職場への妊娠の報告は早めに行い、その時、産後も働き続ける意志があることをはっきりと伝えましょう。また、産前産後休業や育児休業についても早めに相談しましょう。



2) 妊娠と仕事

(1) 働く女性・男性のための出産、育児に関する制度について

働く女性・男性のための出産に関する制度については、母子健康手帳に記載されていますので、目を通しておきましょう。

また、医師などから母体または胎児の健康保持について受けた指導を職場に的確に伝えるために「母性健康管理指導事項連絡カード」がありますので活用しましょう。

(2) 無理をしない、からだをいたわる工夫

①職場や通勤での工夫

- ・長時間の立ち仕事だけでなく、事務などの座ったままの仕事も腰や足に負担をかけるので、定期的に軽い体操や横になるなどして、血液の循環をよくする
- ・時差出勤や楽な通勤経路への変更
- ・揺れの激しい乗り物や自転車での通勤は避ける

②家庭での工夫

- ・家族で家事分担をする
- ・睡眠や休養を十分にとり、妊娠高血圧症候群を引き起こしやすいとされている過労状態にならないように心がける

パパ・家族の



出番！

夫や家族の役割はとても重要です。精神的な支えとなるだけでなく、妊婦をいたわり、家事も積極的に分担しましょう。

6. 妊婦体操

1) 体操の目的と注意事項

(1) 体操の目的

お産を楽しむには、妊娠しても適度な運動が必要です。

腹部の圧迫によるうっ血の症状や、腹筋が使いにくくなることから腰痛等が生じることが少なくありません。それらの症状を緩和・抑制し、妊娠期間中から、出産、育児期間も含め、快適に過ごせるために体操が必要です。

始めは、足の運動などの軽い体操から行い、徐々に増やしていきます。また、ご自身の身体の状態を確認しながら、無理せず頑張らず、ゆったりリラックスしながら行うことが大切です。

(2) 体操を始める前の注意

- ① 妊娠 19 週頃までは足の運動など軽いものから始め、徐々に増やしていく。
- ② 流産の兆候などがある場合には中止し、医師に相談する。
- ③ お腹の張りや不調を感じたら中断する。体操に不安を感じるのであれば、医師に相談する。
- ④ 体操の前に排尿、排便を済ませておく。
- ⑤ 腹帯をはずし、リラックスしながら行う。
- ⑥ ママがリラックスできる音楽を聞きながら、体操をするのもよい。
- ⑦ 無理をせず頑張らず、呼吸が穏やかにできる状態で、体操を行う。

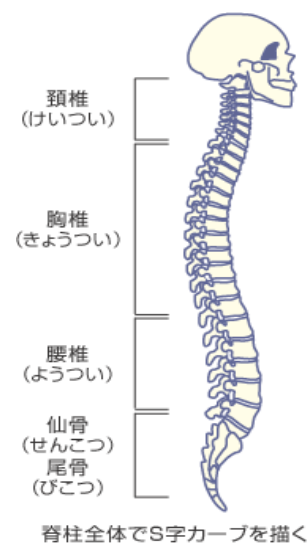
(3) 姿勢と痛みの関係について

① からだの構造

人間の背骨は椎骨（ついこつ）と呼ばれる多くの骨で構成されており、自然な S 字カーブを描いています。

おなかが大きくなると、おなかを突き出すことで、背骨に負担がかかり骨の並びが崩れるため、神経が圧迫され、神経の伝達がうまくいかなくなってしまいます。

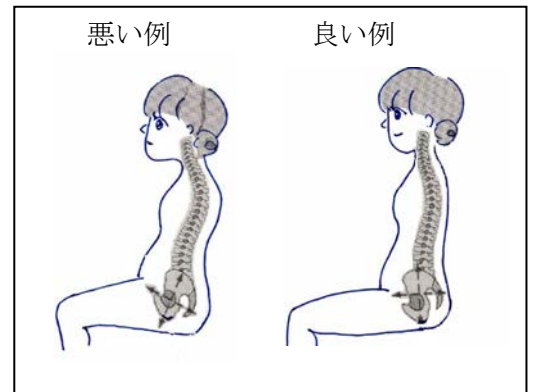
その結果、内臓の働きの低下や、筋肉の動きなどの活動も弱くなりやすいのです。



② 姿勢を整える

日常生活の中の無意識の姿勢の悪さにより、身体に負担がかかり、その結果、痛みや違和感といった症状が出現します。

身体の不調となる原因を見極め、姿勢や身体の使い方を改善しましょう。



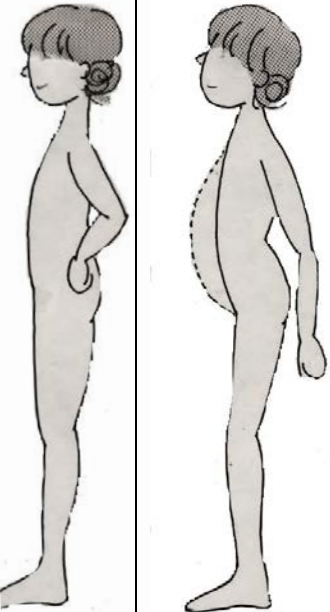
(4) 良い姿勢をとるには

① 軽くあごを引き、肩の力を抜き、背筋・膝を伸ばす。

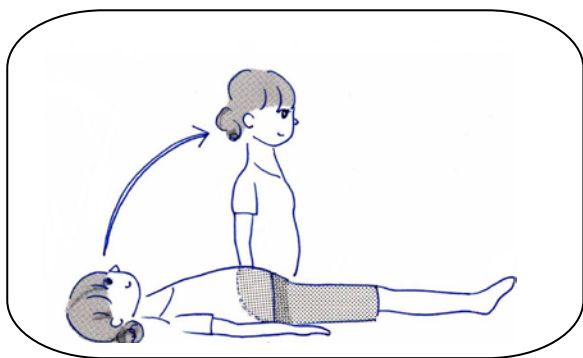
② 下腹部に力を入れ、肛門をしめるように力を入れる。

(4) 妊婦の身体的変化により起こりやすい症状と対応例

下記に一例を取り上げますが、痛み等の起因は多様にあります。気になる症状等は、主治医に相談することが大切です。

正しい姿勢	起こりうる変化	症 状	対処方法
		肩こり	首の後等の筋肉を伸ばす⇒ 首、肩の運動 P27(2)
		腰 痛	背中、腰の運動 P28(3)
			姿勢の改善、殿筋の強化⇒ 背中、腰の運動 P28(3)
			殿筋の強化⇒ 腰上げ (産後の体操参照)
			脚の後側の強化⇒ 腰上げ (産後の体操参照)
		膝 痛	大腿四頭筋の強化⇒ 脚の屈伸運動 (産後の体操参照)
		尿漏れ	骨盤底筋群の強化⇒ 骨盤を傾ける P28(4) キャットストレッチ P29(5)
		こむら返り	アキレス腱のストレッチ P28(4)

腰に負担をかけないように、「寝る一起き上がる」をしましょう



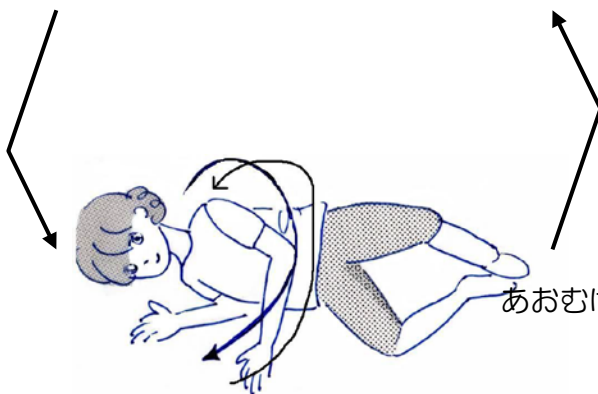
左のように反動で起き上がる人が多いのですが腰に負担がかかります。

下のような動作で、腰への負担がかからないようにしましょう。

但し、痛みや違和感がある場合は、主治医に相談しましょう。



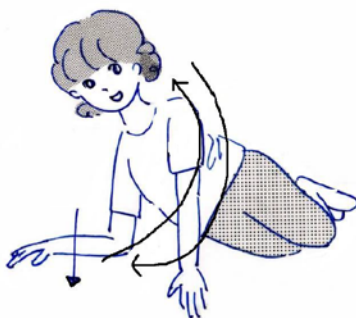
横にからだを向け、
膝を軽く曲げる。



肩が床面についたら、
もう一方の肩、
または腰をまわし、
あおむけになる。

※ いつも同じ側に
からだを回さないように

床に近い側の肘をつき、
もう一方の手で、からだを
支える。



あごをひき、
片方の肘をつき、
もう一方の手でからだを
支える。

※ 呼吸を止めない

腕の力を使い、
起き上がる。



2) 妊婦体操

(1) 足の運動

① 足指の運動

両足を床につけたまま、足指だけを上にそらす（足の裏は床につけたまま）。一呼吸したら、戻す。



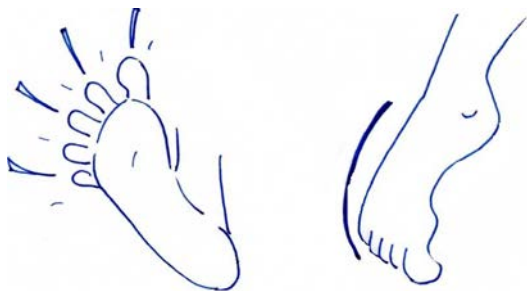
② 足首の運動（すねとふくらはぎの運動）

脚を組み腰掛ける。つま先を上を持ち上げる。次に、つま先を下げる。左右共に行う。



③ 土踏まずのアーチを作る運動

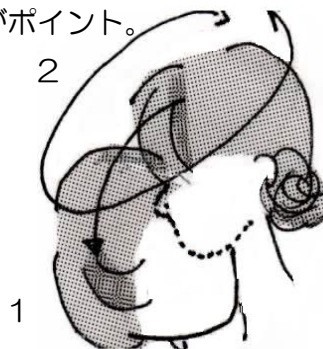
膝を軽く伸ばして座る。つま先を持ち上げながら、指を開く。次に、つま先を下げ、指を閉じ曲げる。



(2) 首、肩の運動

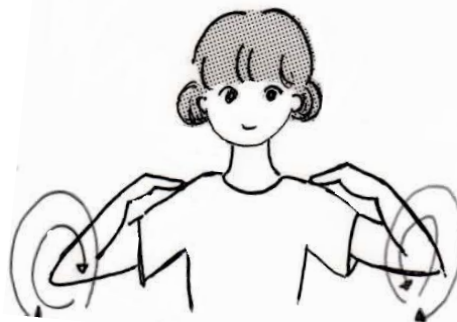
① 首曲げ・首回し

1. 頭をまっすぐに立ててから、あごを引く。
2. 頭頂部で大きな円を描くように頭を回す。前方で大きな円を描くことがポイント。



② 肩回し

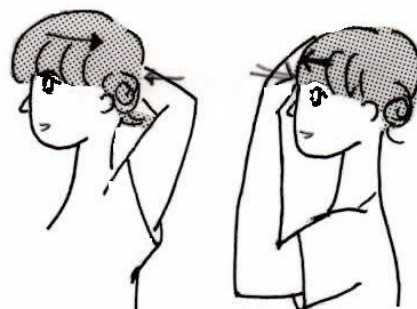
指先を肩につけ、肘を後ろから前に回す。数度ゆっくり行ってから、反対回しも行う。



③ 首の筋肉運動

指を組んで後頭部にあて、頭と手で押し合う。

次に手のひらを額にあて、額と手で押し合う。



(3) 背中、腰の運動

① 背中運動1（背筋のストレッチ）

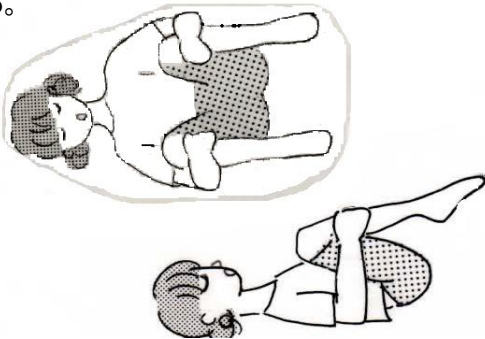
あおむけで顎を引き、後ろの首筋を伸ばす。
そのまま、背中を丸め、背中全体を伸ばす。



② 背中運動2（背筋のストレッチ）

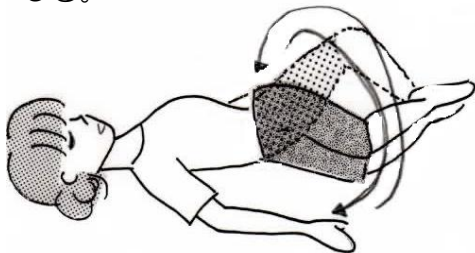
あおむけになり、両膝を胸の外側に引き寄せる。

注：太腿でお腹を圧迫しないように、腹部の大きさに合わせて、膝の開きを調整する。



③ 体を回旋

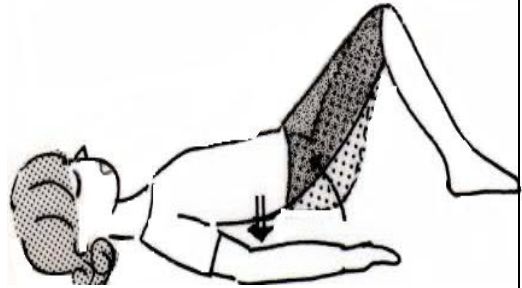
あおむけで、膝を立てる。
両膝を右(左)にゆっくり倒す。この際、左(右)肩が床から離れないようにし、腰をねじる。



(4) 骨盤、脚の運動

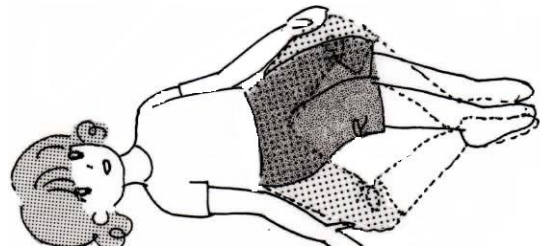
① 骨盤を傾ける

あおむけで、膝を立てる。
腰を床に押し付けながら、尾骨を斜め上方に向ける様



② 股関節の開きを広げる

あおむけで、膝を立てる。
片膝を外側にそっと倒す。
もう一方の膝を倒す、両方の膝を倒す。



③ アキレス腱の伸ばし

イスに腰掛ける。
右(左)膝を軽く伸ばし、つま先を自分の顔に向ける。つま先や膝が、内・外側に向かないように注意する。



(5) キャットストレッチ

一般的に、妊婦体操やヨガ等で行われる体操ですが、腰に負担がかかることがあるので、腰に不安がある人は③の動きは避け、①、②の動きを、ゆっくり、交互に行うとよいでしょう。

腰に不安がなければ…①、②、③、①…とゆっくりと繰り返しましょう。

① 手は肩幅に開く。指先は前方に広げて、肩の下に手首があるようにし、手をつく。

膝は腰幅に開く。膝を90度くらいに曲げ、膝をつく。

頭とお尻にかけて、まっすぐにする。

※腹部が大きくなるにつれ、おなかが下がりやすいので注意しましょう

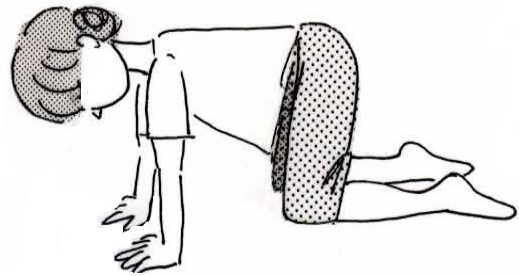
② あごを引き、背中を丸める。このとき、手は床に押しつけ、肩甲骨間を開き、背中・腰の筋肉を伸ばす。また、肛門を引き締める。

③ あごを突き上げ、腰をそらせる。肛門を緩める。

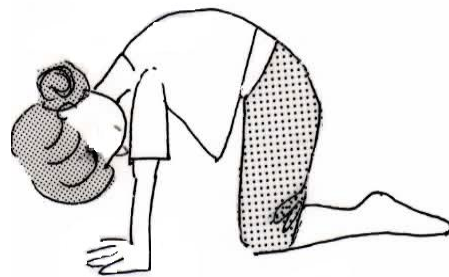
※床に手を押し付ける力を抜くと、腰に負担がかかりやすいので注意しましょう。

※ 子宮の下に横たわる骨盤底筋群は、妊娠、出産によって引き伸ばされています。そのため、くしゃみ等で尿漏れをおこす人が少なくありません。この、キャットストレッチを行う際に、肛門を引き締める、緩めることで、骨盤底筋群を鍛えましょう。

① 背中をまっすぐに伸ばす



② 背中を丸める
手を床に押し付ける



③ ※腰痛のある人は避けてください



7. 妊産婦の栄養と食生活

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育には、妊娠前からのからだづくりが大切です。
赤ちゃんとお母さん、家族の健康のために食生活を振り返り、バランスのよい食事をしましょう。



1) 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針 ～妊娠前から健康なからだづくりを～

妊娠前からはじめる 妊産婦のための食生活指針 (厚生労働省)

- 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりとりましょう
- 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- 「主菜」を組み合わせでたんぱく質を十分に
- 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に
- 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- 母乳育児も、バランスよい食生活のなかで
- 無理なくからだを動かしましょう
- たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
(テキスト 妊娠編 4.妊娠中の生活
育児編 5.赤ちゃんのいる生活 の項参照)
- お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから

妊産婦のための食生活指針の改定案作成および啓発に関する
調査報告書（令和2年3月）国立健康・栄養研究所より

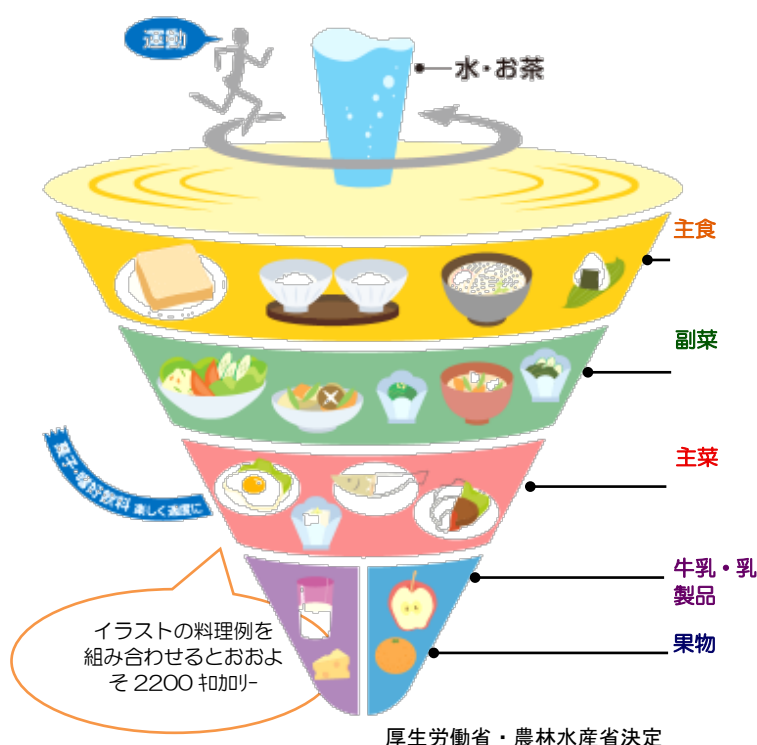
妊産婦の方への情報提供（こども家庭庁）は、こちら ⇒



2) 毎日の食事を振り返ってみましょう

妊産婦のための食事バランスガイド

妊娠中と授乳中は、お母さんや赤ちゃんの健やかな成長のために、妊娠前よりも多くの栄養素の摂取が必要となります。食事を見直し、数日単位で栄養素が満たせるようにしていきましょう。（「母子健康手帳情報支援サイト」〈<https://mchbook.cfa.go.jp>〉参照）



1 日分付加量

非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期 授乳期
5~7 つ (SV)	—	—	+1
5~6 つ (SV)	—	+1	+1
3~5 つ (SV)	—	+1	+1
2 つ (SV)	—	—	+1
2 つ (SV)	—	+1	+1

妊娠前、妊娠初期の1日分を基本に、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方は付加量をプラス

食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか分かる食事量の目安です。

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループの料理や食品を組み合わせるとれるよう、コマに例えてそれぞれの適量をイラストで分かりやすく示しています。

お菓子・清涼飲料水などは、一日200kcal以内にとしましょう。

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所国立健康・栄養研究所ホームページには、妊産婦のための食事バランスガイドのほか様々な食の情報等が掲載されています。



料理例

1つ分 = ご飯小盛り1杯	= おにぎり1個	= 食パン1枚 (6枚切)	= ロールパン2個
1.5つ分 = ご飯中盛り1杯	2つ分 = うどん1杯	= もりそば1杯	= スパゲティ1人前
1つ分 = 野菜サラダ	= きゅうりとわかめの酢の物	= 具だくさんみそ汁	= ほうれん草のおひたし
2つ分 = 野菜の煮物	= 野菜炒め	= 芋の煮ころがし	= 煮豆
1つ分 = 冷奴	= 納豆	= 目玉焼き1皿	= 焼き魚
2つ分 = 魚の天ぷら	= マグロとイカの刺身	3つ分 = ハンバーグステーキ	= 豚肉のしょうが焼き
1 = 牛乳	= チーズ	= スライスチーズ1枚	= ヨーグルト
2つ分 = 牛乳	= ヨーグルト	= 牛乳	= ヨーグルト
1つ分 = ミカン	= リンゴ	= カキ	= ナシ
2つ分 = 桃	= 葡萄	= 梨	= 柿

あなたの食事のバランスは？

(1) 献立名を書いてみましょう → (2) 料理を「主食・主菜・副菜」にあてはめてみましょう。

	米 料 理 名	例
例	ごはん みそ汁 目玉焼き つけ合わせ野菜 (せんきゃべツ・トマト) リンゴ 牛乳	
朝食		朝食
昼食		昼食
夕食		夕食
嗜好飲料・おやつ		

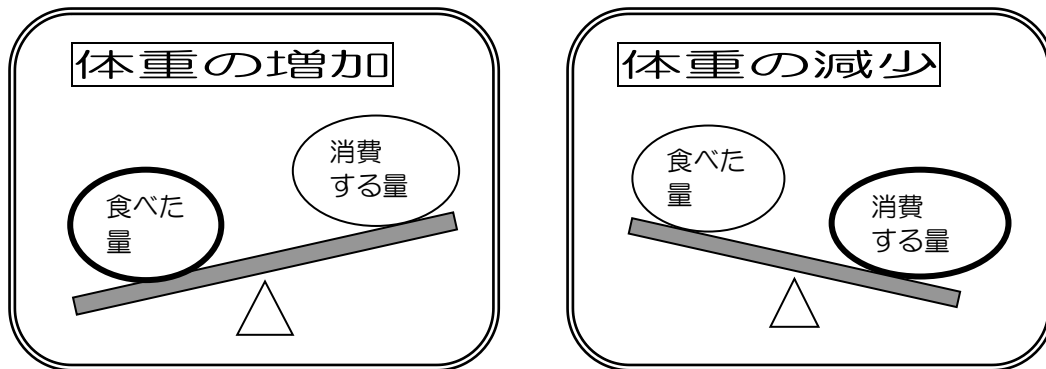
いつも **主食・主菜・副菜** (野菜料理) がそろった食事を心がけましょう。

3) バランスのよい食事とは

食事には、「2つのバランス」があり、どちらのバランスも健康づくりには欠かせないものです。

(1) エネルギー収支のバランス

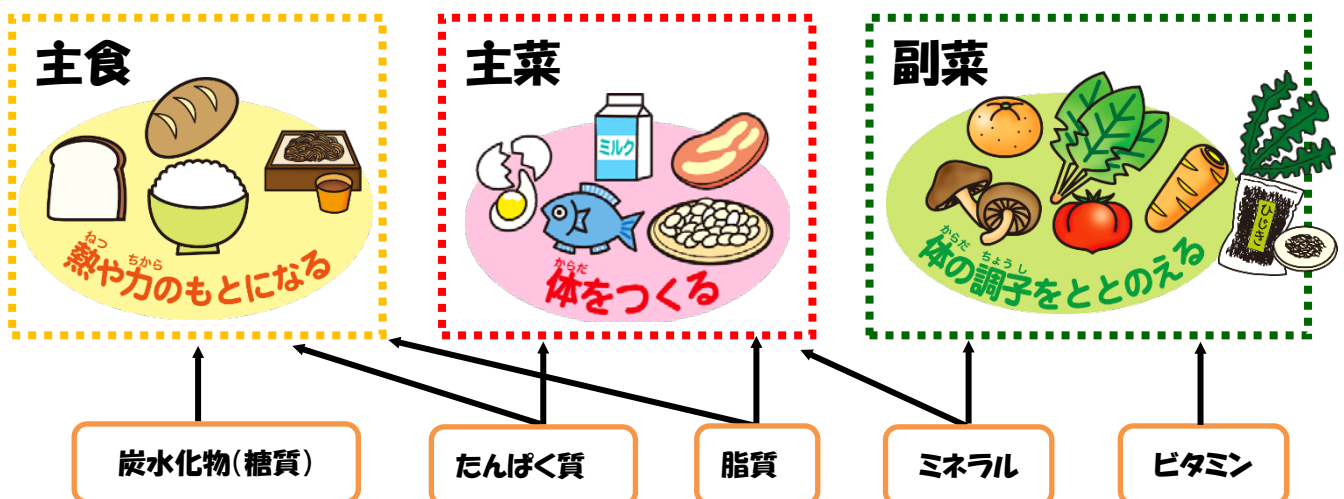
食事と食事以外（おやつなど）で食べた量と、生活の中で消費する量のバランスをとることは、体重管理の上でも必要です。



(2) 栄養素のバランス

ひとつひとつの食品には、いろいろな栄養素が含まれていますが、ひとつの食品で必要な栄養素をすべて補えることはありません。

いろいろな食品を少しずつ、まんべんなくとることが大切です。



毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べることで、「バランスのよい食事」になります。一日に主食・主菜・副菜のそろった食事を2食以上とるようにすると、栄養摂取量が適正となることが報告されています。

4) バランスのよい食事のポイント

(1) 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう



ゲー・パー食生活ガイドブックより

(2) 主食を中心に、エネルギーをしっかりと

妊娠中、授乳中には、必要なエネルギー量も増加するので、主食（ごはん・パン・めん類）をしっかりととりましょう。

「何か（おやつ・アルコール等）を食べるためにごはんを減らす」、「ごはんを減らして おかずをたくさん食べる」という食べ方は避けましょう。

(3) 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと

野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを使った副菜は、様々なビタミンや、ミネラル、食物繊維などをとることができます。健康のためには「一日に野菜を350g以上とる」とよいと言われており、料理にすると5皿の副菜（野菜料理）になります。毎食1皿以上、一日に5皿の副菜（野菜料理）をとることを目指しましょう。「茹でる・炒める・煮る」などの加熱調理をすると、野菜のかさが減り、たくさん食べることができます。

妊娠中は黄体ホルモンの分泌が増えるため、腸の働きが鈍くなり、便秘になりがちです。便秘予防のためにも、食物繊維を多く含む、野菜、海藻、きのこをたっぷりととることを心がけましょう。

副菜（野菜料理）は、小鉢程度のもの1皿で約70gの野菜を食べることができると言われています。

1日5皿の副菜（野菜料理）を食べるために・・・

- ・朝食にも野菜をつけましょう
- ・外食のときは、野菜料理を1皿つけましょう
- ・野菜たっぷりの汁物も上手に活用しましょう

料理にすると



①緑黄色野菜と淡色野菜を食べましょう

野菜は「緑黄色野菜」と「淡色野菜」に分けられます。いろいろな野菜を食べるようにしましょう。



緑黄色野菜

1日 120g 以上

かぼちゃ・にんじん・トマト・小松菜・ほうれん草・ピーマン・ブロッコリーなど

<特徴>

野菜の中まで色が濃く、カロテン（体内でビタミンAにかわる）や鉄などのミネラルを多く含んでいる

淡色野菜

1日 230g 以上



きゃべつ・レタス・きゅうり・たまねぎ・なす・だいこん・セロリ・ごぼうなど

<特徴>

野菜の表面は色が濃くても、中は色が薄く、ビタミンCや食物繊維を多く含み、生でも食べられるものが多い

②葉酸をとりましょう

妊娠前から妊娠初期にかけて、赤ちゃんのために葉酸というビタミンをしっかりとることがすすめられています。緑黄色野菜を積極的に摂取し、時にはサプリメントなども上手に利用しながらしっかりと葉酸をとりましょう。また、妊娠中期・後期及び授乳期も、葉酸の必要量が増加するため、食事からしっかりと葉酸をとるようにしましょう。

<葉酸の摂取の目安（推奨量：μg / 日） ～日本人の食事摂取基準 2020 年版～>

	男性	女性	妊婦（妊娠中期・後期）	授乳婦
12 歳以上	240 μg	240 μg	480 μg	340 μg

～葉 酸 もしっかりととりましょう～

葉酸は、ビタミンB₁₂とともに、赤血球をつくるために必要です。緑黄色野菜を積極的に食べて、葉酸をとりましょう。

食 品 名	目安の量	量（g）	葉酸（μg）
ほうれん草（ゆで）	2 株	60	66
グリーンアスパラ（ゆで）	3 本	60	108
ブロッコリー（ゆで）	4 房	60	72
枝豆（ゆで）	10 サヤ	15	39
アボカド	1/4 個	45	37
いちご	中 5 粒	75	68
甘栗	10 粒	24	24
納豆	中 1 パック	40	48
焼きのり	1 枚	3	57
レバー（豚）			324
（牛）	小 1 切れ	40	400
（鶏）			520

日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）による

☆妊娠を計画または妊娠初期の人は、神経管閉鎖障害発症リスク低減のために、葉酸の栄養機能食品を利用するという方法もあります。

③鉄も上手にとりましょう

妊娠すると子宮や胎盤に多くの血液が必要になるので、貧血状態になりがちです。鉄を含む食品を上手にとって貧血を予防しましょう。

また、貧血予防にレバーを食べる場合は一週間に 40 g（焼き鳥のレバーだと 1 串分）程度を目安にし、コレステロールやビタミン A のとり過ぎに注意しましょう。

☆ 主な食品に含まれる鉄の量 ☆

小松菜 約 2 株=60 g (1.7mg) 	ほうれん草 約 2 株=60 g (1.2mg) 	いりごま 大さじ 1=6 g (0.6mg) 	焼きのり 1 枚=3 g (0.3mg) 
鶏レバー 1 串=40 g (3.6mg) 	牛もも肉（赤身） 80 g (2.1mg) 	あさり 6 個=正味 20 g (0.8mg) 	ぶり 1 切=80 g (1.0mg) 
生揚げ（厚揚げ） 1/4 枚=50 g (1.3mg) 	木綿豆腐 1/3 丁=100 g (1.5mg) 	納豆 1 パック=40 g (1.3mg) 	卵 1 個=正味 50 g (0.8mg) 

日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）による

☆ 鉄を効率よくとるコツ ☆

◎動物性食品と植物性食品をバランスよくとりましょう。

食品の鉄には、ヘム鉄と非ヘム鉄があります。

ヘム鉄：主に動物性食品に含まれる
非ヘム鉄：主に植物性食品に含まれる

一般に、ヘム鉄のほうが体内への吸収はよいことが知られていますが、コレステロールも多く含んでいる食品が多いのでとり過ぎには注意が必要です。
豆類や野菜、海草など非ヘム鉄を含む食品も一緒に食べて、吸収率をアップさせましょう。



◎ビタミンB12、葉酸を含む食品をとりましょう。

鉄のほかに、造血に必要な栄養素であるビタミンB₁₂や葉酸を多く含む食品をとることも大切です。

ビタミン B₁₂：肉類・レバー・貝類等
葉酸：ほうれん草などの緑黄色野菜等

◎ビタミンCをしっかりととりましょう。 ビタミンCには、鉄の吸収を助ける働きがあります。野菜や果物などから、ビタミンCを取りましょう。



～鉄分たっぷりメニュー～「ほうれん草のナムル」

【材料：4 人分】

ほうれん草 300g
しょうゆ 大さじ 1
ごま油 大さじ 2/3
白ごま 大さじ 1

【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて水にとり、水気をよく絞って 3 センチの長さに切る。
- ② しょうゆ、ごま油、①のほうれん草、白ごまを混ぜあわせ、器に盛り付ける。

（1 人分）エネルギー：52 キロカロリー 塩分：0.7 g カルシウム：65 mg 鉄：1.8 mg

(4)「主菜」を組み合わせてたんぱく質を十分に

たんぱく質は体をつくり、維持するために欠かせない栄養素です。肉・魚・卵・大豆製品等を使った主菜は、「毎食一品」を心がけましょう。肉の部位や調理の仕方によって、摂取エネルギーが大きく変わることも覚えておきましょう。

(例)

部位：豚肉（80g）の場合

ヒレ肉	かたロース	ばら肉
94 キロカロリー	190 キロカロリー	293 キロカロリー

調理：ささみ（80g）の場合

ゆで	ソテー	フライ
97 キロカロリー	149 キロカロリー	197 キロカロリー

グー・パー食生活

のすすめ

グー・パーはおかずの おおよそのめやすです

主菜は「グー」

主菜の1食分の量は
グーの大きさ 厚さ 2cm をめやすに！

厚さ 2cm
ここがグーの大きさ

*グーのかたまりの大きさではありません！

グーは、手のひらと同じ大きさ

主菜になる食品は
肉・魚・たまご・大豆

副菜は「パー」

副菜の1食分の量は
パーに たっぷり をめざして！

片手の上に
になるくらい

副菜になる食品は
野菜・海藻・きのこ・こんにやく

「グー」「パー」はおかずのおおよその望ましい量を簡単に考えるものです。
詳しく知りたい方は、栄養士・管理栄養士にお聞きください。

(5) 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に

日本人は、カルシウムの摂取量が不足がち（国民健康・栄養調査による）であるため、カルシウムを多く含む食品を積極的にとるよう心がけましょう。

☆ カルシウムを上手にとりましょう ☆

1日に必要なカルシウムの推奨量は、650mgです。

妊娠5か月頃になると、赤ちゃんの歯や骨は急速に発育します。赤ちゃんの成長や授乳の準備、お母さんの体のためにも、毎日650mgのカルシウムをとることを目指しましょう。

①主な食品に含まれるカルシウムの量

<u>牛乳</u> 200ml (220mg) 	<u>素干しさくらえび</u> 大さじ1=8g (160mg) 	<u>切干大根</u> 10g (50mg) 	<u>水菜</u> 約1株=80g (168mg) 
<u>プロセスチーズ</u> 18g (113mg) 	<u>干しひじき</u> 大さじ1=5g (50mg) 	<u>いりごま</u> 大さじ1=6g (72mg) 	<u>小松菜</u> 約2株=60g (102mg) 
<u>ヨーグルト</u> 90g (108mg) 	<u>スキムミルク</u> 大さじ1=6g (66mg) 	<u>生揚げ（厚揚げ）</u> 1/4枚=50g (120mg) 	<u>木綿豆腐</u> 1/3丁=100g (93mg) 

日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）による

②食品によって違う「カルシウムの吸収率」

- 1 位 牛乳 （吸収率：約 40%）
- 2 位 小魚 （吸収率：約 33%）
- 3 位 青菜 （吸収率：約 19%）



※妊産婦ではない場合の吸収率〔(財) 骨粗鬆症財団ホームページより〕

③カルシウムの吸収を助ける栄養素と妨げる栄養素

カルシウムの吸収を助ける栄養素	カルシウムの吸収を妨げる栄養素
ビタミンD （干しいたけ・魚介類・きくらげなど） 肝臓と腎臓で活性化されたビタミンDは、小腸でのカルシウムの吸収を助けます	リン （インスタント食品・加工食品・ねり製品など） 丈夫な骨作りのために欠かせませんが、リンのとり過ぎには注意が必要です
ビタミンK （納豆・ブロッコリー・チーズなど） ビタミンDとともに丈夫な骨を作るための重要な成分です	食塩 （漬物・加工食品・干物・ねり製品など） 塩分をとり過ぎることで、カルシウムが尿中へ排出されてしまうので、注意が必要です

④やってみよう！カルシウム自己チェック

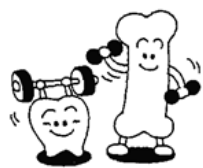
チェック表の質問について、あなたの食べている頻度に近いものを選びましょう。
 例：「牛乳をどのくらい飲みますか？」の場合、目安量の『コップ1杯（160ml）』を毎日飲んでいる人は、『ほとんど毎日』を選び、右の枠に『ほとんど毎日』のところに書かれている『180』という数字を書きます。

すべての質問に答えたら、記入した数字の合計を出してみましょう。

<カルシウム自己チェック表>

牛乳をどのくらい飲みますか コップ1杯（160ml）	ほとんど 飲まない 0	月 1~2 回 10	週 1~2 回 50	週 3~4 回 100	ほとんど 毎日 180	
ヨーグルトをよく食べますか 1 個（100g）	ほとんど 食べない 0	週 1~2 回 30	週 3~4 回 60	ほとんど 毎日 100	ほとんど 毎日 2 個 200	
チーズなどの乳製品やスキムミ ルクをよく食べますか 例：チーズ1切（20g）	ほとんど 食べない 0	週 1~2 回 40	週 3~4 回 80	ほとんど 毎日 120	2 種類 以上毎日 240	
大豆、納豆など豆類をよく 食べますか 例：納豆1パック=50g	ほとんど 食べない 0	週 1~2 回 10	週 3~4 回 30	ほとんど 毎日 50	2 種類 以上毎日 70	
豆腐、がんもどき、厚揚げなど大 豆製品をよく食べますか 例：木綿豆腐 1/4 丁=75g	ほとんど 食べない 0	週 1~2 回 30	週 3~4 回 50	ほとんど 毎日 90	2 種類 以上毎日 200	
ほうれん草、小松菜、ちんげん菜 などの青菜をよく食べますか 例：小松菜2株・小鉢1鉢=70g	ほとんど 食べない 0	週 1~2 回 30	週 3~4 回 60	ほとんど 毎日 100	2 種類 以上毎日 150	
海藻類をよく食べますか 例：乾燥ワカメ小さじ1=2g	ほとんど 食べない 0	週 1~2 回 5	週 3~4 回 10	ほとんど 毎日 15		
ししゃも・丸干し鰯など骨ごと 食べられる魚を食べますか 例：ししゃも2尾=36g	ほとんど 食べない 0	月 1~2 回 10	週 1~2 回 30	週 3~4 回 70	ほとんど 毎日 120	
シラス干し、干しエビなど小魚 類を食べますか 例：干しエビ大さじ1/2=4g	ほとんど 食べない 0	週 1~2 回 20	週 3~4 回 40	ほとんど 毎日 80	2 種類 以上毎日 100	
朝食、昼食、夕食と一日に 3食を食べますか	一日 1~2 食 100	たまに欠食 130	きちんと 3 食 150			

「石井他 Osteoporosis Japan2005;13:497-502」より



合 計： _____ 点 (mg)
 （あなたがとっていると思われる
 カルシウムの量）

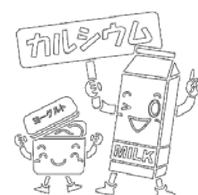
<カルシウム自己チェック判定表>

カルシウム自己チェック表の結果は、いかがでしたか？

合計点数	判 定	
800 mg以上	理想的です	800 mg以上のカルシウムが、とれています。 このままバランスのとれた食事を続けましょう。
600～799 mg	よくとれています	推奨量 650 mgは、とれています。 このままバランスのとれた食事を続けましょう。
400～599 mg	もう少し頑張っ	推奨量 650 mgまであと少しです。 骨を丈夫に保つために、カルシウムの多い食品を積極的にとりましょ
0～399 mg	心配です	カルシウムは、あまりとれていないようです。 食事の内容を見直して、カルシウムの多い食品を積極的にとるようにしましょ

<カルシウム摂取の目安（推奨量：mg/日） ～日本人の食事摂取基準 2020 年版～>

	男性	女性
15～29 歳	800mg	650mg
30～74 歳	750mg	650mg



妊娠中は カルシウムの吸収率がUPします！

妊娠中は、胎盤から分泌されるホルモンの影響により、体内のカルシウム吸収率が高まります。さらに、カルシウムの吸収を助けるビタミンDの吸収も高まります。

胎盤を通して、毎日 150 mgのカルシウムが赤ちゃんへ届けられていますので、お母さん自身と赤ちゃんのために、毎日カルシウムをとりましょう。



(6) 母乳育児もバランスのよい食生活の中で

授乳中に、特にたくさん食べなければならない食品はありませんが、妊娠中も含め、授乳中の飲酒は避けましょう。出産後も、お母さんの健康と赤ちゃんのために、必要な栄養素をとれるよう、バランスのよい食事をこころがけましょう。

料理に使うお酒が心配な場合は、量に注意して使いすぎないようにしましょう。また、アルコールは加熱（約79℃）によって蒸発するので、しっかり加熱するとよいでしょう。



(7) 妊娠中の体重増加はお母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

妊娠中の適切な体重増加は、健康な赤ちゃんの出産のためにも必要です。妊娠前のBMI（体格指数）をもとに、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい体重増加量を確認してみましょう。また、浮腫（むくみ）が起こると急に体重が増えることもあるので、不安な場合は医師に相談してください。

☆ 妊娠前の体格からBMIを計算してみましょう ☆

<BMIの計算式>

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

例：体重 55kg、身長 160cm の人なら、 $55 \div 1.6 \div 1.6 = 21.5$ (BMI)

【体格区分別表】

妊娠中の体重増加指導の目安※1

体格区分※2 (妊娠前の身長・体重でBMIを計算)	推奨体重増加量
やせの推奨体重増加量 (BMI: 18.5 未満)	12~15kg
ふつうの推奨体重増加量 (BMI: 18.5 以上 25.0 未満)	10~13kg
肥満 (1 度) の推奨体重増加量 (BMI: 25.0 以上 30.0 未満)	7~10kg
肥満 (2 度以上) の推奨体重増加量 (BMI: 30.0 以上)	個別対応 (上限 5kg までが目安)

※1 日本産科婦人科学会「妊娠中の体重増加指導の目安」より

※2 日本肥満学会の肥満度分類に準じた

☆ 体重の増えすぎを指摘されたら…。原因を探してみましょう ☆

①油の多い食事になっていませんか？

主菜が油を使う料理（揚げ物や炒め物）のときは、副菜には油（マヨネーズ等）を使わない料理を選びましょう。

《油を使った料理例》

揚げ物	炒め物、焼き物	サラダ
天ぷら フライ・コロッケ から揚げ ポテトフライ	野菜炒め 魚のムニエル 豚肉のしょうが焼き	ポテトサラダ 野菜サラダ （ドレッシングに油を使ったもの）

②食事以外からエネルギーをとりすぎていませんか？

♪ お菓子や嗜好飲料は楽しく適度に ♪ （目安は100～200キロカロリー以内）

50 キロカロリー	100キロカロリー	150 キロカロリー	200キロカロリー
まんじゅう 1個 35g あめ 20g 板チョコ 1/4枚 15g ゼリー 80g 缶コーヒー 250g	ポテトチップ 30g スポーツドリンク 500g プリン 110g	ポテトチップス 30g カステラ 50g あんぱん 1個 60g シュークリーム 1個 90g	ショートケーキ 1/2個 75g クッキー 50g せんべい 65g

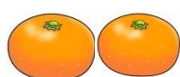
（出典：「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアルより一部抜粋）

③果物は適量（200gが目安）ですか？

果物はビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富ですし、果物に含まれる果糖は、吸収されやすく、活動のエネルギーになります。

ただし、果糖のとりすぎは肥満を招くので、食べすぎには注意しましょう。

果物は1日200gを目安にしましょう



みかんなら
2個



りんごなら
1個



ぶどうなら
1房



バナナなら
2本



いちごなら
約12個

（8）無理なくからだを動かしましょう

妊娠中に、ウォーキングなどの軽い運動を行っても赤ちゃんの発育に問題はありません。

新しく運動を始める場合や、体調に不安がある場合は、必ず医師に相談してください。

5) 妊娠中の食生活のポイント

(1) 適塩の食生活を心がけましょう～妊産婦の目標 塩分は1日 6.5g 未満～

「日本人の食事摂取基準 2020 年版」より

塩分のとりすぎは、妊娠高血圧症候群の原因にもなります。適塩の食生活を心がけましょう。外食するときは塩分に注意し、麺類は汁を残し、しょうゆやドレッシングなど卓上で使う調味料を使いすぎないようにしましょう。

①主な食品・料理に含まれる塩分量

にぎり寿司 (醤油含まず) 1 人前 (2.6 g) 	ハンバーガー 1 個 (1.6 g) 	ピザ Mサイズ 1 枚 (3.4 g) 
食パン (6 枚切) 1 枚=60 g (0.7 g) 	ウインナー 2 本=50 g (1.0 g) 	かにかまぼこ 3 本=30 g (0.7 g) 
きゅうりの塩漬 3 切=20 g (0.5 g) 	ロースハム 2 枚=20 g (0.5 g) 	醤油ラーメン (汁含む) 1 人前 (7.1 g) 
たくあん 2 切=30 g (0.8 g) 	塩鮭 1 切=80 g (1.4 g) 	カップラーメン 1 個=77 g (5.4 g) 

日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂) による

②塩分が多くなりがちな食習慣

- 漬物、梅干しをよく食べる
- 干物にも、しょうゆをかける
- 食卓に卓上塩としょうゆは欠かせない
- ハム・ソーセージや、かまぼこ・竹輪などの加工品をよく食べる
- ソバやラーメンの汁は、ほとんど飲む
- 煮物や佃煮をよく食べる
- 外食や、市販の弁当、おかず等の利用が多い



③うす味でもおいしく食べる工夫

- うま味を利用しましょう。

かつおぶし、しいたけ、こんぶなど天然のダシを使いましょう

- 酸味や香りのあるものを使いましょう。

レモン、ゆず、酢の酸味やしそ、ごま、しょうが、のり、わさび、唐辛子、カレー粉などで風味を加えましょう

- 汁物は塩分が多いので、具の量を多くして食べましょう。
- 味付けはアクセントをつけましょう。



全ての料理をうす味にすると物足りなく感じられるので、1 品は普通に味をつけ、あとは控えめにするなど、メリハリをつけましょう。

(2) 魚の食べ方に注意しましょう 〈魚介類と水銀のお話〉

魚介類には、良質なたんぱく質などが含まれていますが、一部の魚介類には水銀濃度の高いものもあります。下記の表を参考にとりかたに注意しましょう。

水銀の心配がないおすすめの魚

キハダ・ビンナガ・メジマクロ・
ツナ缶・サケ・アジ・サバ・
タイ・イワシ・サンマ・ブリ・
カツオ等



注意が必要な魚



1回80g 週1回まで	キンメダイ・メカジキ・ クロマグロ（本マグロ）・ メバチマグロ・ツチクジラ・ エッチウバイガイ・ マッコウクジラ
1回80g 週2回まで	キダイ・マカジキ・クロムツ・ ユメカサゴ・イシイルカ・ ミナミマグロ（インドマグ ロ）・ヨシキリザメ

赤ちゃんを水銀の危険から守るためのポイントは、厚生労働省のホームページ

（<http://www.mhlw.go.jp/>）に、「妊婦への魚介類の摂取と水銀に関する注意事項（平成22年6月1日改訂）」というパンフレット及び、「母子健康手帳情報支援サイト」

（<https://mchbook.cfa.go.jp>）にも、掲載されています。

※大人の場合、通常、体内に取り込まれた水銀は代謝・排泄されて2か月半程度で半減します。

(3) 食中毒に注意しましょう

食中毒予防の3原則は、

- ・細菌などを食べ物に「つけない」
- ・食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ・食べ物や調理器具に付着した細菌やウイルスを「やっつける」

冷蔵庫を過信せず、作り置きした料理などは食べる前に十分加熱しましょう。

また、リステリア菌は、胎盤を通して胎児にも感染するおそれがあることから、妊娠中は特に注意が必要です。

＜リステリア菌の感染に注意が必要な食べ物＞

ナチュラルチーズ（加熱殺菌していないもの）・肉や魚のパテ・生ハム・スモークサーモン



保健福祉センターでは、毎月1回離乳食教室を開催しています。詳しくは、各保健福祉センターへお問い合わせください。

松戸市のホームページにも情報が掲載されています。

（<http://www.city.matsudo.chiba.jp/>）



6) 簡単・おいしい！ おすすめメニュー

★重ね煮

(1 人分) エネルギー:197 キロカロリー 塩分:1.7 g カルシウム:57 mg

〈材料：4 人分〉

豚モモ肉薄切	160 g
酒・しょうゆ	各小さじ 1 (下味)
キャベツ	200 g
玉ねぎ	150 g
じゃがいも	150 g
にんじん	80 g
しょうゆ	大さじ 2
砂糖	小さじ 1 と 1/2
ピーマン	1 個
卵	2 個

- ①豚肉は、ひとくち大に切って酒としょうゆで下味をつける。
- ②にんじんとじゃがいもは短冊切り、玉ねぎは薄切り、キャベツは 3～4 センチ長さの短冊切り、ピーマンはせん切りにする。
- ③材料を 2 等分して「キャベツ→玉ねぎ→じゃがいも→にんじん→豚肉」の順に、鍋(又はフライパン)に重ねる(2 回)。
- ④「③」に、しょうゆと砂糖を混ぜてまわしかけたら、ふたをして弱火で 15～20 分加熱する。(焦げに注意)
- ⑤野菜と肉に火が通ったら、上にピーマンを散らして、卵を溶いてまわしかけ、ふたをして加熱する。

★ほうれん草のキッシュ風

(1 人分) エネルギー:218 キロカロリー 塩分:1.0 g カルシウム:208 mg

〈材料：4 人分〉

ほうれん草	300 g
玉ねぎ	100 g
ベーコン	40 g
バター	大さじ 1
こしょう	少々
卵	2 個
牛乳	80cc
ピザ用チーズ	80 g

- ①ほうれん草はサッと茹で、冷水にとってから水気をよく絞り、1 センチ長さに切る。
- ②玉ねぎは薄切り、ベーコンは1センチ幅に切る。
- ③バターを溶かして、玉ねぎを 2～3 分炒め、ベーコンと「①」のほうれん草も加えて炒め、こしょうで味を調える。
- ④耐熱皿に「③」を入れ、卵と牛乳を混ぜ合わせてかけ、チーズをのせたら、トースターで 5 分程度焼く。

★かぼちゃのクリーム煮

(1 人分) エネルギー:107 キロカロリー 塩分:0.5 g カルシウム:55 mg

〈材料：4 人分〉

かぼちゃ	280 g
牛乳	160cc
マーガリン	大さじ 2/3
塩	少々
砂糖	小さじ 1

- ①かぼちゃは、ひとくち大に切る。
- ②鍋にかぼちゃ・牛乳・マーガリン・塩・砂糖を入れて弱火にかけ、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。

★牛乳もち

(1 人分) エネルギー:98 キロカロリー 塩分:0.1 g カルシウム:66 mg

〈材料：4 人分〉

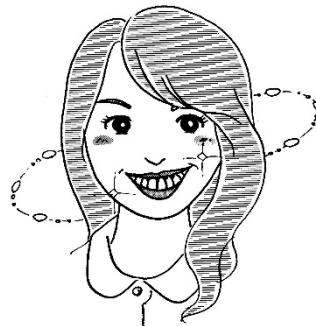
牛乳	200cc
片栗粉	1/3 カップ (約 40 g)
きなこ	大さじ 3
砂糖	大さじ 1 と 1/2

- ①きなこ砂糖は混ぜ合わせて、バットに広げておく。
- ②鍋に、牛乳と片栗粉を入れて、しゃもじで混ぜながら中火で加熱する。かたまり始めたら弱火にして 1 分くらいよく練る。
- ③もち状になった②を①のバットに入れきな粉でまぶし、指で切るようにして小さな団子にする。

● 取り出した牛乳もちは、熱いのでやけどに注意し、きなこをまぶしながら団子にします

8. これであなたも素敵な歯！

きれいにお化粧していても、無表情では魅力半減！
鏡に向かって笑顔で微笑んでみてください。白い歯、
ピンク色の歯肉が一層笑顔を引き立ててくれます。



1) 妊婦さんの口の中

あなたがお両親の年齢になった時、今のお口の状態でいる自信はありますか？
自分の歯と歯肉の状態を知ることが予防の第一歩です。
昔は、妊娠すると胎児にカルシウムをとられてしまうと言われていましたが、これは根拠のないことです。しかし、妊娠すると口の中の環境の変化や、歯みがきがよくできないことが原因で、むし歯や歯周病（歯肉炎・歯周炎）にかかりやすくなります。

2) 妊婦歯科健康診査を受けましょう

松戸市では、妊娠中に1回無料で歯科健診を受けることができます。受診券が母子健康手帳の別冊についています。受診する際は委託医療機関であることを確認の上、予約してください。妊娠中に体の特別な異常がない限り、歯を治療しても大丈夫です。妊娠5か月（16週）～7か月（27週）の安定期に受けておきましょう。出産後は育児に追われて、むし歯や歯周病を進行させてしまう人が多いです。

3) むし歯について

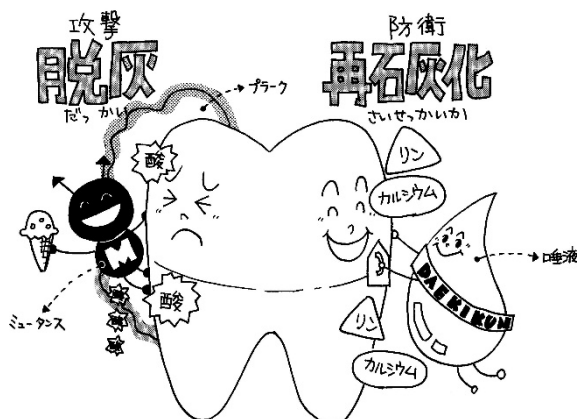
ママパパのむし歯菌が赤ちゃんに感染していきます。

（→育児編 6. 赤ちゃんの歯の項参照）

(1) むし歯について

●むし歯菌が糖分から酸を作り、歯を溶かします。

むし歯とは、プラーク（歯垢）の中のむし歯菌が食べ物や飲み物の糖分を栄養にして酸を作り、歯が溶かされ穴があいてしまう病気です。

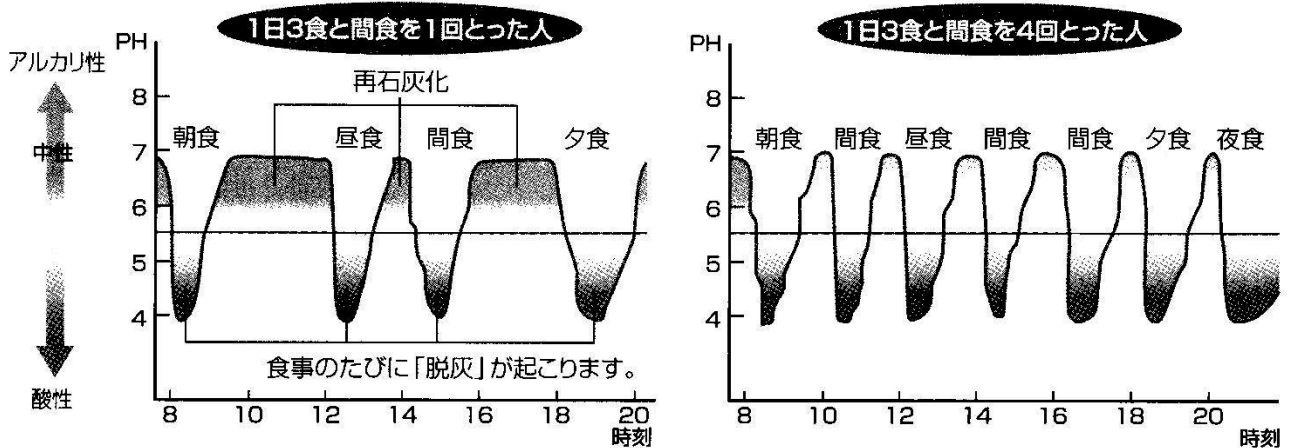


食事をすると、私たちの口の中は酸性に傾きます。また時間が経過すると細菌も酸を作ります。この強力な酸は、歯のカルシウムを溶かしてしまいます。これを「脱灰」といいます。脱灰が進むとむし歯になりますが、それを防ぐのが唾液の働きです。唾液中のカルシウムやリンが歯を修復してくれるのです。これを「再石灰化」といいます。

(2) むし歯の予防

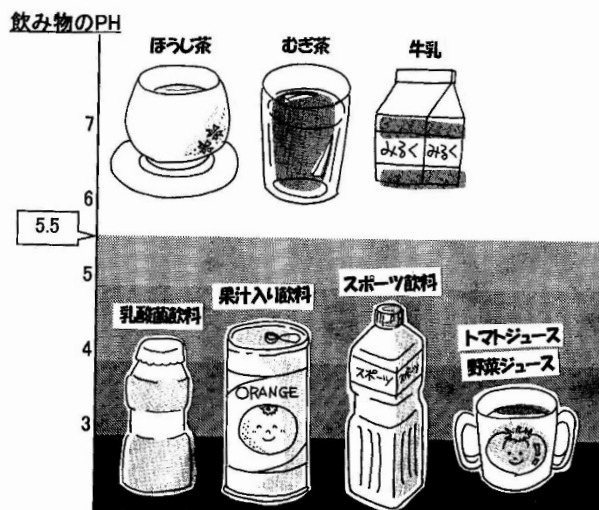
●時間を決めて食べましょう

食事をすると、口の中は中性に近い弱酸性から酸性に傾きます。PH5.5を下回るとカルシウムが溶け出しますが、これを修復するのが唾液で食後の口の中が極端な酸性になるのを防いでくれるのです。しかし食べる回数が多い（頻繁に間食をとる）人は、酸性に傾いている時間が長くなるため、脱灰が進みむし歯になりやすいです。間食や清涼飲料水の回数が多くならないようにし、唾液の働きを促し、再石灰化の時間を長くとることが、むし歯予防になります。



●甘い飲み物や酸味のある飲み物は、歯を溶かします!!

お茶類（砂糖抜き）、水、牛乳は歯を溶かしませんが、下の図の飲み物は糖分含有か、酸性の飲み物なので歯を溶かしやすく、むし歯の原因になる可能性が高いです。



牛乳、お茶、お水はほぼ中性ですが、糖分が少なくてもイオン飲料やスポーツ飲料などの酸性の飲み物は、摂取する回数が多いとそれだけで直接歯の表面が溶けやすいです。

PH5.5以下で、歯の表面が溶けます

4) 歯周病について

成人の歯を失う原因の1位は歯周病（37.1%）、2位はむし歯（29.2%）です。（8020推進財団 第2回永久歯の抜歯原因調査報告書より）妊娠中に重度の歯周病に罹っていると、低出生体重児の出産及び早産に影響することがあるといわれています。松戸市の妊婦歯科健康診査で歯周病の初期症状である歯肉から出血のある人の割合は70.1%でした。（令和4年度）歯周病は治療で良くなり予防もできます。ぜひ松戸市の妊婦歯科健康診査を受けて、お口の状態を確認しましょう。

（1）症状

はじめは自覚症状がほとんどありませんが、歯肉の腫れ、歯肉からの出血などの症状が出てきます。重症化すると歯肉からの出血がひどくなる、歯肉が下がる、歯肉から膿が出る、食べ物がはさまりやすくなる、歯がぐらぐらと動揺するなどの症状が進み、最終的には歯を抜くこととなります。

（2）原因

歯周病は主にプラークが原因ですが、食習慣・喫煙・ストレス・全身疾患など生活習慣と深くかかわりがあります。

（3）予防

〈プラークの除去〉

食後の歯みがきは歯ブラシだけでなく、デンタルフロス・歯間ブラシを使用すると、歯と歯の間や歯と歯肉の間のプラークがきれいに取れます。夕食後の歯みがきに取り入れることをおすすめします。 ※次ページのお口のお手入れを参考にしてください。

〈食習慣〉

砂糖、脂肪の摂取が多く、ビタミン・ミネラル・食物繊維などが不足しがちな人は歯周病に罹りやすいです。また甘い食物や飲み物をたくさん摂りすぎると、プラークが作られやすくなり歯周病菌が増える原因につながります。むし歯予防と同じく、時間を決めて食べると口の中が汚れにくく、よく噛んで食べることで唾液の分泌が良くなります。

〈喫煙〉

タバコを吸うと血液循環が悪くなるため、歯周病に罹りやすく治りにくくなります。またタバコに含まれる化学物質が歯肉の出血を抑えたり、歯肉を硬くするので歯周病の症状に気づきにくくなります。受動喫煙によって赤ちゃんの歯肉にタールによる黒い色素沈着が見られることがあります。

〈ストレス〉

ストレスや疲れは、免疫力を低下させ、唾液の分泌を悪くします。歯周病の予防には睡眠を良くとり、しっかり三回食事（栄養）をとる生活を送ることが大切です。

5) お口のお手入れについて

(1) 歯ブラシによるみがき方

- 歯と歯の境目を意識してみがきましょう
- 鏡を見ながらみがくと、丁寧にみがけます



歯ブラシ・歯磨き剤

- * 歯ブラシは 1～2 か月でとりかえましょう。
- * 毛先が細くなっているものが、歯周ポケットまで届きます
(表示が超極細毛・テーパードタイプなど)



＜むし歯予防のためのフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法＞

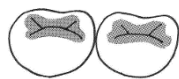
年齢	使用量	フッ化物濃度	使用方法
歯が生えてから2歳	米粒程度 (1～2 mm程度)	900～1000ppmF 	・フッ化物配合歯磨剤を利用した歯みがきを、就寝前を含め1日2回行う。 ・900～1000 ppmF の歯磨剤をごく少量使用する。歯みがきの後にティッシュなどで歯磨剤を軽く拭き取ってもよい。 ・歯磨剤は子どもの手が届かない所に保管する。 ・歯みがきについて歯科医師等の指導を受ける。
3歳～5歳	グリーンピース程度 (5 mm程度)	900～1000ppmF 	・フッ化物配合歯磨剤を利用した歯みがきを、就寝前を含め1日2回行う。 ・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。 ・こどもが歯ブラシに適切な量の歯磨剤をつけられない場合は、保護者が歯磨剤をつける。
6歳～成人	歯ブラシ全体 (1.5 cm～2 cm程度)	1400～1500ppmF 	・フッ化物配合歯磨剤を利用した歯みがきを、就寝前を含め1日2回行う。 ・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。 ・チタン製歯科材料（インプラントなど）が使用されていても、自分の歯がある場合はフッ化物配合歯磨剤を使用する。

う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法（2023 年版）より抜粋

汚れやすいところ

歯と歯肉の境
歯と歯の間

奥歯の溝



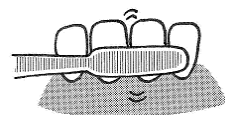
汚れ（歯垢・プラーク）が残りやすいところは歯ブラシが届きにくいところです。
むし歯や歯周病を予防するためにも念入りにみがきましょう。

（デンタルフロスや歯間ブラシの使い方・・・次ページ）

歯のみがき方

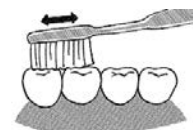
前歯と奥歯の外側

※歯と歯の間、歯と歯肉の境目に歯ブラシをあてて小刻みに動かす



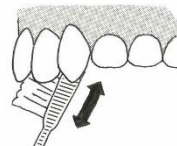
奥歯のかみ合わせ

※直角に歯ブラシを押し当てて前後に動かす



前歯の裏側

※歯ブラシの角を使ってかき出すように動かす



(2) デンタルフロス・歯間ブラシを使ってみよう

歯と歯の間や歯肉のポケットは、歯ブラシが届きにくく、歯垢・プラークが付きやすい部位です。そこで活躍するのがデンタルフロスや歯間ブラシです。

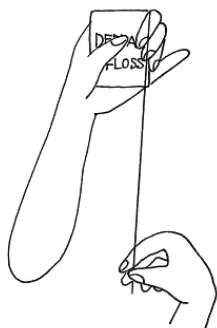
デンタルフロスの種類と特徴

デンタルフロスにはホルダータイプと糸巻きタイプがあり、それぞれ特徴があります。ご自分にあったデンタルフロスで、毎日デンタルフロスを使いましょう。

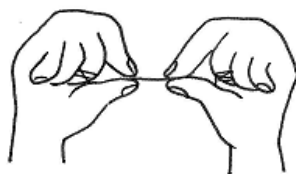
名称	ホルダータイプ		ロールタイプ
	F 字型	Y 字型	
イメージ			
使いやすい場所	前歯	奥歯	全体
使い捨てか否か	使い捨てのものと、繰り返し使えるものがある (商品の使い方参照)		使い捨て
メリット	・持ち手があり使いやすい		・細かい動きが可能 ・安価
デメリット	・細かい動きができない ・高価		・慣れるまで操作が難しい

デンタルフロスの使い方

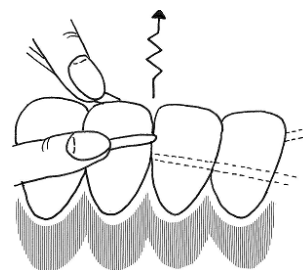
<ロールタイプ>



①フロスを引っ張り出して、肘くらいまでの長さを目安に切ります。(約40cm)

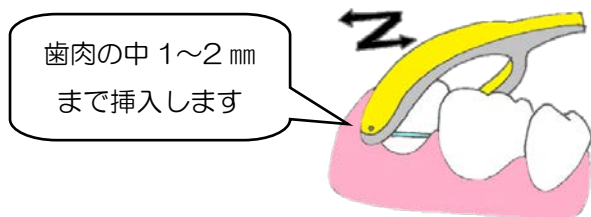


②中指に巻き付け、人差し指や親指で支えます。(指と指の間は1~2cm)

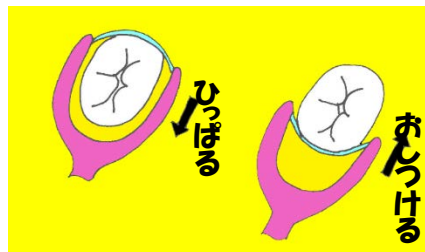


③歯と歯の間に前後スライドしながら歯肉まで挿入し、歯に引っ掛けるようにして、上下に2~3回動かします。

＜ホルダータイプ＞



①ゆっくりスライドさせながら
歯と歯の間に挿入します。



②上下左右に動かして、歯面を擦り
プラークを取り除きます。
フロスは、歯面に押し付けるよう
に使用すると効果的です。

- ・詰め物が引っかかるなどしてうまくはずれないときは、一方の指に巻きつけたフロスを指からはずして、糸を横から引き抜くようにします。無理にはずそうとすると、詰め物が取れてしまうおそれがあります。
- ・糸が歯に引っかかった時、ほつれた時は、歯と歯の間にむし歯や歯石があることがあります。そのような場合は、歯科医院で相談しましょう。

歯間ブラシの使い方

使う場所の狭さに合う歯間ブラシを選びましょう。

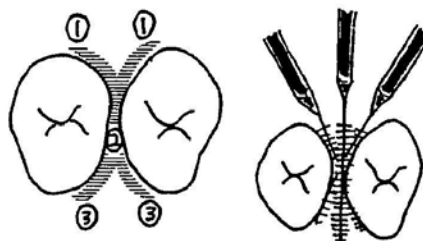
まずは **SSS** サイズから！



ここに差し込む



歯間ブラシを動かす向きに
気をつけて磨きましょう。



1箇所につき3方向に向きを変えて
清掃します。

歯間ブラシの毛先が、歯と歯肉の境目
にあたるようにして動かします。

- ・歯間部に炎症があると出血しますが、使っていくうちに改善します。
- ・歯肉改善にともなって、歯と歯の間隙が大きくなったように感じるがありますが、歯肉が引きしまってきた証拠です。正しい使い方をすれば、必要以上に歯肉が退縮することはありません。

デンタルフロス・歯間ブラシを習慣化する4つの方法

松戸市のママパパ学級 1 日目に参加した人でデンタルフロスを使用している人はママで65.3%、パパで51.9%でした。※

でも、時々使用しているという人が半数以上で、習慣化できていない人が多いのが現状です。使ったほうがいいことはわかっているけれど、ついつい忘れてしまいがちなデンタルフロスを習慣化する方法をご紹介します。

※令和4年度ママパパ学級1日目に参加した人へのアンケート結果より

1. 毎日、夜の歯みがき前に使う！

デンタルフロス・歯間ブラシは、いつ使ってもいいのですが、寝ている間は唾液の分泌が減り細菌が繁殖しやすくなるため、夜使用すると効果的です。また、歯みがきという習慣化された行動の前に使うことで忘れにくくなります。



2. 歯ブラシとセットで置く！

普段、目につかないところにしまい込んであると、つい使うのを忘れてしまいます。いつも使う歯ブラシと並べておきましょう。



3. いつも持ち歩く！

デンタルフロス・歯間ブラシを歯ブラシセットやお化粧ポーチに忍ばせて、食事の後には、洗面所でスマートにデンタルフロスを使用してください。



4. 使いやすいデンタルフロス・歯間ブラシを見つける！

デンタルフロスには、指に巻くロールタイプとホルダータイプがあり、ワックスがついたものやミントフレーバーのものなどさまざまあります。歯間ブラシもさまざまなサイズのものがありますので自分にあったデンタルフロス・歯間ブラシを見つけましょう。



9. 出産の準備

1) 妊娠中の乳輪・乳首のケア

出産後に赤ちゃんに母乳を飲ませるため、乳房や乳首のトラブルを防ぐために、妊娠中から準備しておくことが大切です。ただし、乳首を刺激すると子宮の収縮を起こすので、始める前には医師・助産師に相談しましょう。

(1) 目的

- ・乳首の汚れをとり、乳管の開通をよくする
- ・乳輪・乳首を柔らかくして、赤ちゃんが吸いやすくする
- ・産後赤ちゃんが乳首を吸う感覚に、お母さんが慣れる
- ・授乳時に乳首が傷つかないよう抵抗力をつける

(2) 時期

- ・妊娠 20 週頃胎動を感じ始めたら入浴時や寝る前などに徐々に始める
- ・妊娠 37 週を過ぎたら、乳輪・乳首のマッサージを行って母乳の通る道を開いておく、出産後スムーズに母乳を吸わせやすくなる

※お腹の張りや痛みのある時、切迫流産の危険がある場合は中止します。
医師の指示に従いましょう。

(3) ケアの方法

- ・妊娠中は血行が盛んになり、乳腺も発達してくるため、ブラジャーは普段よりも大きめのものを使用し圧迫しないようにする
- ・乳首はお風呂に入った時に体を洗う要領で、タオルや指で汚れを取る（あらかじめオリーブオイルなどを塗ってアカを柔らかくしておくといよい）
- ・乳首の形が悪くてもきちんとケアをすれば心配はない。助産師などの専門家に相談する



ゆっくり乳輪・乳首を位置を変えながら圧迫する。

縦方向にもみほぐす。

2) 準備しておくこと

早産になることもありますので、妊娠 28 週頃までには準備をしておきましょう。

(1) 心がまえと家事育児の調整、緊急連絡先の確認

お産は痛いもの、大変なこと、という概念を持っている人が多く、不安な気持ちでお産にのぞむ人が少なくありません。お産に対して正しい知識を持ち、自然な生理現象であることをよく理解して不安を取り除きましょう。

また、退院後の家事育児の手伝いの確保などについて、夫や家族と打ち合わせておいたり、緊急時の連絡先を目立つ所に書き留めておくことで安心です。

●連絡先

出産病院の電話番号

タクシー会社の電話番号

夫・家族などの電話番号

(2) 入院時の準備

出産施設によって用意するものが異なります。出産施設側で用意してくれるもの、自分で用意するものを事前に確かめておきましょう。必要なものはバックに詰めて、いつでも持っていけるように準備しておきましょう。

①出産用品

- ・長めのパジャマ（前開き） 2～3 枚
- ・産褥ショーツ
- ・ナプキン
- ・授乳用ブラジャー

②赤ちゃん用品

退院時に使います。退院後の用品については → 育児編 4. 赤ちゃんのお世話の項参照

- ・肌着 1～2 枚
- ・ベビードレス
- ・おくるみ
- ・おむつ
- ・おむつカバー } （または紙おむつ）

③その他

- ・母子健康手帳・診察券・健康保険証・印鑑・小銭・筆記用具・タオル・バスタオル・ガーゼ
- ・洗面用具・マグカップ・スリッパ・ティッシュペーパー

3) 里帰り出産

初めての出産は、里帰りをする人が多くいます。里帰り分娩には、経験者である実母（義母）が親身になって世話してくれたり、相談にのってくれたりするため、安心して赤ちゃんのお世話が出来るという利点があります。

妊娠後期と出産後の2回の移動をしなければならないこと、里帰り期間中は夫と頻繁に会えないことなどが考えられるので、よく家庭内で話し合いをしておきましょう。

●注意すべきこと

・出産病院

なるべく早い時期にどこで出産するか決め、里帰り先の病院にお産の予約をしましょう。
妊婦健診で通院している医師・助産師にも、里帰り分娩をすることを伝えておきましょう。

・里帰りの時期

途中で陣痛が始まったりしないように安全第一を考え、できれば32週まで、遅くとも36週までに帰るようにしましょう。

出産施設や住居からの距離によっても違います。医師に里帰りの時期を相談しましょう。

・交通機関

母体の様子、移動の距離を考えて一番良い方法を選びましょう。

公共交通機関を利用する際は、妊婦に対する規定がある場合がありますので事前に確認しておきましょう。

