

# 第1章 妊娠中の過ごし方

## I. 女性の性器と妊娠の成立

### 1. 女性の性器

#### 1) 子宮

妊娠前の大きさはほぼ鶏卵大です。

#### 2) 卵巣

子宮の両側に一対をなし、親指大の大きさです。女性ホルモンを分泌すると共に卵子を育てます。

#### 3) 卵管

卵巣と子宮の間にある細い管で、長さは約8~10cm、太さ5mmです。ここで受精が行われます。

#### 4) 膣

子宮と外陰部を結ぶ器官で、長さは成人女性で約8cmあります。出産の時には著しく広がり産道となります。

### 2. 妊娠の成立

次の順序で妊娠が成立します。

排卵

↓

卵子が卵管内へ進入

↓

射精された精子が卵管内へ侵入

↓

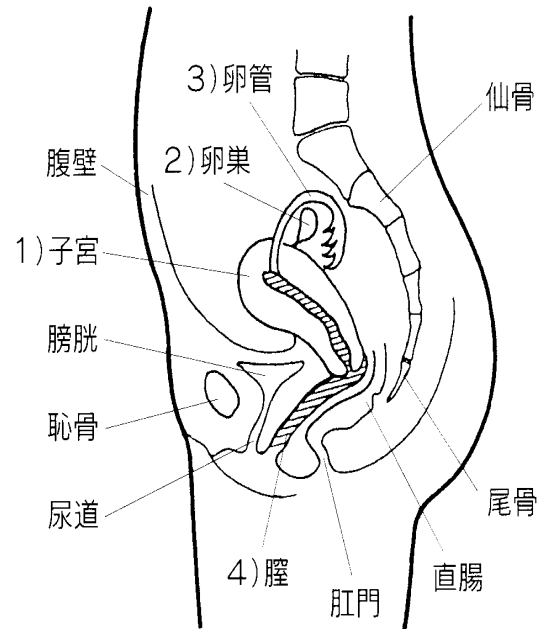
受精(卵管内で精子と卵子が結合)

↓

受精卵が卵管から子宮内へ運ばれる

↓

着床



### 3. 妊娠週数と分娩予定日の数え方

妊娠の持続時間は、最終月経初日から起算して280±15日であることから、280日を正常妊娠持続日数とします。28日(4週)を妊娠暦の1ヶ月と定め、妊娠期間を10ヶ月(40週)としています。お産は予定通りになるとは限りません。予定日の前後2~3週間の幅があると考えて下さい。

## Ⅱ. 赤ちゃんの成長とママの変化



| 区分               | 赤ちゃんの発育  | ママの変化   |
|------------------|--|---|
| 4～7週<br>(2ヶ月)    | 身長約2cm 体重約4g<br>頭でっかちの二頭身で胎芽と呼ばれる<br>目・口・耳が判別できる   | つわりが始まる<br>基礎体温は高温が続く<br>下腹部が張ったり腰が重くなる               |
| 8～11週<br>(3ヶ月)   | 身長約9cm 体重約20g<br>三頭身となり心臓・肝臓が活動し始める  | 尿回数が多くなり便秘になりやすい<br>おっぱいが張ってくる                        |
| 12～15週<br>(4ヶ月)  | 身長約16cm 体重約120g<br>胎盤が完成し血液が体内を流れ始める<br>性器がつくられる   | 安定期に入り、つわりがおさまり食欲がでてくる<br>乳輪が着色し、黒味をおびてくる<br>乳房が発育する  |
| 16～19週<br>(5ヶ月)  | 身長約25cm 体重約350g<br>活発に動き始め心音が聞ける<br>髪の毛や爪が生えてくる  | お腹が目立ってくる<br>早い人は胎動を感じる<br>乳汁分泌が始まる                   |
| 20～23週<br>(6ヶ月)  | 身長約33cm 体重約700g<br>羊水の中で動き回る<br>全身に産毛が生えてくる  | ほとんどの人が胎動を感じる<br>乳房がますます発育する                          |
| 24～27週<br>(7ヶ月)  | 身長約38cm 体重約1200g<br>脳が発達して、体の動きをコントロールする   | 貧血になりやすい<br>足にむくみや静脈瘤が現れやすい                           |
| 28～31週<br>(8ヶ月)  | 身長約43cm 体重約1800g<br>体内で位置がほぼ一定する<br>筋肉も発達し体づくりがほぼ終る  | 胃が押し上げられ食事がつかえる<br>妊娠線が出る人もいる                         |
| 32～35週<br>(9ヶ月)  | 身長約47cm 体重約2500g<br>皮下脂肪がつき丸みを帯びた体つきになる  | 内臓が圧迫され胃がつかえる<br>動悸・息切れがする<br>おりものが増えてくる              |
| 36～40週<br>(10ヶ月) | 身長約50cm 体重約3100g<br>外見上の発育は完了する<br><br> | 尿の回数が増えるになる<br>お産が近くなると胃の圧迫感がなくなる<br>おしるし・破水が起こることがある |

### Ⅲ. 日常生活の過ごし方



#### ①休養と睡眠

健康を保つために、規則正しい生活を送るよう心がけ、睡眠は少なくとも 6 時間はとるよう心がけましょう。30 分程度の仮眠や休養もとりましょう。

#### ②姿勢と動作

妊娠中に体重の増加や重心の変化によって起こる筋肉の疲労や、機能低下を防ぐために妊娠中に正しい姿勢と歩き方をして、身体のバランスをよくするように心がけて下さい。

#### ③仕事と運動

- 家事…おなかに無理な圧迫をかけなければ、普段通りで差し支えありません。体調に合わせてご主人にも協力してもらいましょう。
- 仕事…通勤時間が長い、立ち仕事、力仕事などは過労になりやすく、流産や妊娠高血圧症候群の原因にもなります。休養、配置転換など職場の方と相談し、無理をしないようにしましょう。

★男女雇用機会均等法第 23 条により、「母性健康管理指導事項カード」を提出することで、事業主は妊娠中の時差通勤、勤務時間の短縮、休憩時間の延長等適切な措置をとることになっています。詳細は母子手帳をご参照ください。

★労働基準法第 65 条により、女性が請求した場合には、産前は 6 週間(多胎妊娠の場合は 14 週間)、産後は原則として 8 週間、就業させることはできない。ただし産後6週間を経過後に、本人が請求し医師により支障がないと認められた業務については就業させることができる、とされています。

- 運動…運動は血行を良くし新陳代謝を促すと共に、気分転換など妊娠中を健康に過ごすことにプラスになります。また、お産のときに必要な普段あまり使わないような筋肉や関節をトレーニングしておくことで、お産が楽になります。体重コントロールのためにも 20 週を過ぎたら安産教室に通い呼吸法の練習や運動をしましょう。

#### ④外出と旅行

妊娠経過が順調であれば、時間や行程にゆとりある外出や旅行は差し支えありませんが、35 週頃までにしましょう。

## ⑤服装

- 服……体が冷えないように、薄着は避けましょう。特に、足やおなか冷えると、おなかが張りやすくなったり、体調が悪くなることがあります。
- 下着…吸湿性、通気性がよく、洗濯しやすい素材(綿など)のものを選びましょう。ブラジャーは乳房の大きさに合わせてゆとりあるサイズを選びましょう。
- 靴……サンダルやハイヒールなどは避けましょう。
- 腹帯…腹部の安定、保温が主な目的で、腹筋の緩みの予防、外部からの刺激に対する保護効果があるとされていますが、必ずしも必要なものではありません。

## ⑥体の清潔

妊娠中は汗やおりものなどの分泌物が多くなりますので、毎日入浴して皮膚の清潔を保ち、血液の循環を良くしましょう。体を温めるためには、シャワーではなく湯船につかりましょう。



## ⑦嗜好品

タバコを吸うママからは低出生体重児が生まれやすいので、赤ちゃんのために思い切って禁煙しましょう。受動喫煙の場合も同様ですので、ご家族も一緒に禁煙しましょう。



## ⑧薬

大量に長期間服用すると赤ちゃんに異常が起こる可能性がありますので、特に妊娠初期(4週～15週)には注意し薬を使用する際には医師に相談しましょう。ママにとって必要な薬は赤ちゃんにとっても必要となることがあります。自己判断で中止しないようにしましょう。



## ⑨妊娠中の夫婦生活

妊娠中の夫婦生活は、経過に異常がなければ問題ありません。しかし、おなかの赤ちゃんを守ろうとする気持ちやママになるという意識からだけでなく、生理的にも妊娠中の女性の性欲は減退することがあります。乳房への刺激や腹部の圧迫は、子宮の収縮を招き、流産や早産の原因になりますので、注意しましょう。

妊娠中の夫婦生活は、ママへの思いやりと理解が求められます。互いの気づかいを忘れないことが大切です。

- 妊娠初期…出血しやすいため控えましょう。
- 妊娠中期…安定期なので、流産の危険は少なくなります。つわりもおさまり気分的にも落ち着く頃です。性生活は問題ありませんが、お腹を圧迫しないように注意し、感染予防のためにも、コンドームを使用しましょう。
- 妊娠後期…予定日が近づいてくるとちょっとした刺激で子宮が充血し収縮しやすくなります。特に37週以降はその危険性が高く、破水や感染の原因になる為、控えましょう。

### ⑨妊娠中の体重コントロール

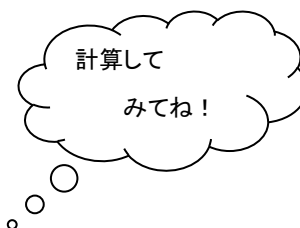
妊娠中の過度な体重増加は、妊娠性高血圧症候群、糖尿病を合併しやすく、分娩時には微弱陣痛となりやすいため、安産のためには適切な体重コントロールが必要となります。

適切な体重増加とは、非妊時のBMIにより個々に異なります。

BMI(Body Mass Index)=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算し22を標準とします。

それぞれの適正な体重増加は以下の通りです。

BMI<18 では 10~12kg  
BMI18~24 では 5~7kg  
BMI>24 では 5~7kg



#### 〈体重増加のうちわけ〉

|          |         |         |          |
|----------|---------|---------|----------|
| ● 胎児     | 2.5~3kg | } 6~7kg | } 9~12kg |
| ● 胎盤     | 0.5kg   |         |          |
| ● 羊水     | 0.5kg   |         |          |
| ● 子宮筋の重量 | 1kg     |         |          |
| ● 血液増加量  | 1.5~2kg |         |          |
| ● 脂肪     | 3~4kg   |         |          |



体重を適切にコントロールするためには、定期的に体重測定を行い記録していくと自己管理に役立ちます。妊娠中期以降は1週間に500g以内の体重増加を目安にしましょう。

### ⑩妊娠中の運動

妊娠中は子宮の増大により活動しづらくなることで運動不足になりやすい状態といえます。適度な運動は血液循環を促し、食欲増進・便秘の改善・下肢の浮腫の軽減につながります。疲れを感じないような適度な運動ならばおこなってもよいでしょう。

マタニティビクスやマタニティスイミングを行う場合には、医師に相談しましょう。



## IV. 妊娠中におこりやすい症状

妊娠中は、赤ちゃんの成長に伴い子宮が大きくなるため、様々な症状が現れます。

自分にあった解決法を見つけ、うまくコントロールしましょう。

### 1) つわり

つわりは食欲減退、吐き気、嘔吐、嗜好の変化を主症状とし、妊娠5週頃より現れ11週頃には軽減しますが個人差が大きいのが特徴です。全妊婦の50～80%が経験するといわれています。また空腹時に症状が強くなることが多いとも言われています。

#### ●つわりの対応策●

- ・調子の悪いときに頑張って食べようとしない
- ・調子のよい時に食べたいものを少量食べる
- ・冷たいものや酸味のあるものは食べやすい
- ・家庭のことは手抜きし、家事は家族にゆだねる
- ・調子のよい時には気分転換に外出する
- ・好きな香りをかぐ



### 2) 頻尿・尿失禁

頻尿は85%の妊婦さんに出現し、特に妊娠初期と妊娠後期に起こりやすいといわれています。尿意を我慢せず、水分を十分にとることが必要です。骨盤底筋の低下により、尿失禁も起こりやすくなりますので、お尻や膣をぎゅっと締める骨盤底筋体操をしましょう。

### 3) 腰痛・背部痛

約70%の妊婦さんに現れます。大きくなった子宮により重心が前方に移動し背中が反った姿勢になるために、腰部・背部の負担が増えて痛みが現れます。また、妊娠中は筋肉や関節が緩むホルモンが分泌されているため、支持力の低下によっても痛みが増強します。

まずは正しい姿勢を心がけ、長時間の歩行や同一姿勢を避けるようにしましょう。ストレッチや体操をして腹筋や背筋を強化することも必要です。腰痛が強い場合にはマタニティガードルや腹帯を使うと楽になります。

### 4) 浮腫

25%の妊婦さんに現れます。妊娠後期には、大きくなった子宮が大静脈を圧迫するために手足が浮腫みます。長時間の立位や座位を避け、足を高くして休息を取ると予防になります。食事の面では塩分を控えましょう。

## 5)便秘・痔

妊娠による運動量の低下やホルモンの作用に伴い消化管の運動低下、また大きくなった子宮による腸管の圧迫により便秘を起こします。便秘になると痔になりやすいため、便秘の予防が大切です。排便が困難な場合は、医師・助産師にご相談下さい。

### ●便秘の対応策●

- ・食物繊維の多い食品を食べる
- ・便意を我慢しない
- ・睡眠を十分にとる
- ・食後に便意がなくても排便を試みる
- ・起床後すぐに冷たい水や牛乳を飲む
- ・運動する
- ・水分をたくさんとる



## 6)静脈瘤

子宮が大きくなるにつれて、腹部の大静脈が圧迫され足からの血流が妨げられる為、血管が浮き出ることがあります。外陰部や下肢に多いといわれています。予防は長時間の立位や座位を避けること、足を高くして休むことが基本です。きつい下着やガードルを避けるようにしましょう。静脈瘤ができてしまった場合には、弾性ストッキングをはいたり、足を暖めるようにし、悪化を防ぎましょう。

## 7)こむらがえり

血液循環が悪いこと、また大きくなった子宮を支える筋肉疲労が原因で筋肉が痙攣を起こすために起こります。予防には長時間の歩行や立位を避け、足を高くして休むと良いといわれています。またストレッチや足のマッサージをして、足の循環をよくすることも効果的です。食事面ではカルシウムを取るよう心がけてください。

## 8)おりものが増える

ホルモンの作用によりおりものが増えます。外陰部を清潔に保ち、おりものシートを使用する場合はこまめに交換するようしてください。おりものの色の変化やかゆみが出るようでしたら、医師にご相談ください。



## V. 妊娠中の異常

以下の症状が見られた場合には受診し相談しましょう。



### 1. 妊娠前半期の異常

#### 1) 妊娠悪阻(にんしんおそ)

つわりが悪化した状態を言います。つわりでおこる嘔吐は、胎児の発育に問題はありません。しかし、妊娠悪阻は嘔吐が頻発して、食事や水分の摂取が出来なくなり、体重減少や皮膚の乾燥など、栄養障害が現れます。つわりがひどい時には、相談して下さい。点滴治療により症状が軽減する場合があります。

#### 2) 切迫流産

妊娠 22 週未満の分娩が流産です。症状が軽度でまだ流産していないものを切迫流産といい、初めの徴候は出血や下腹部痛で、出血が少量の時は、茶褐色のおりもの程度のこともあります。

#### 3) 妊娠貧血

妊娠中は、血液中の水分が増えるため相対的に血色素量が減少するため、貧血になりやすくなります。妊娠中にみられる貧血は、ほとんどの場合鉄欠乏性貧血です。妊娠中期(24~27 週)で最低値となります。貧血は、めまい・息切れ・動悸・体がだるい・頭痛として現れます。鉄分の多い食事をとるよう心がけてください。程度によっては治療が必要になることもあります。



### 2. 妊娠後半期の異常

#### 1) 切迫早産

妊娠 22 週以降 37 週未満の分娩を早産と言います。前ぶれは、下腹部重圧感、下腹部痛、腰痛や出血などですが、早産すると多くは低出生体重児(2500g未満)となるため、このような症状がある場合には診察を受けましょう。

#### 2) 妊娠性高血圧

蛋白尿、高血圧が主な症状です。胎盤の働きが悪くなるため、低出生体重児になることが多く早産の原因にもなります。体重が 1 週間で 500g 以上増えたり、尿に蛋白がでた時、最高血圧が 140 以上、最低血圧が 90 以上の時には注意しましょう。減塩・高たんぱく・心身の安静が必要です。また、症状が重い場合は入院治療が必要になることもあります。

#### 3) 多胎妊娠

子宮内に同時に 2 人以上の胎児が存在することをいい、胎児の数により双胎、三胎、四胎などと言います。妊娠性高血圧や早産になる頻度が高いため、注意して経過をみていきましょう。



#### 4) 前置胎盤

胎盤が子宮口の一部、または全部をふさいでいる状態で、妊娠末期になると痛みを伴わないで出血したり、分娩時に突然多量に出血することもあります。ほとんどの場合、帝王切開となります。

#### 5) 胎盤早期剥離

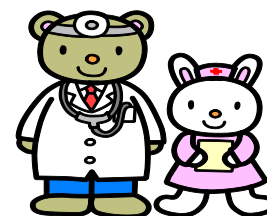
妊娠中または分娩時に、胎児よりも先に胎盤がはがれることをいいます。突然、腹部に激痛、異常な緊張感が現れ、母児共に大変危険な状態となり、緊急の帝王切開が必要となります。

#### 6) 過期妊娠

予定日から2週間を過ぎても(42週以降)お産にならない場合を過期妊娠といいます。予定日を過ぎると胎盤の機能が低下してしまうことがあるので、尿中ホルモンの測定や胎児心拍変動検査をするなどして、胎児や胎盤の状態を監視する必要があります。

### 3. 合併症

以前に次のような病気になったり、現在もかかっている人は医師とよく相談しながら妊娠経過をおくりましょう。



#### 1) 糖尿病

母体の高血糖が奇形を生じやすく、死産や新生児死亡の頻度が高くなります。尿中に糖が出ることは稀ではありません。しかし定期妊婦健診で2~3回続く場合には詳しく検査をすることもあります。妊娠前より糖尿病をお持ちの方は、十分な血糖のコントロールが必要です。妊娠高血圧症候群と合併することもあります。

#### 2) 心臓病

軽い労作(日常の家事程度)でも息切れ、動悸、めまい、疲労がある場合には妊娠継続が困難な場合があります。心臓病がある場合は、医師と相談の上、十分な管理が必要です。

#### 3) 腎臓病

慢性腎炎のある人は妊娠高血圧が併発しやすく、しかもその多くは重症となりやすいです。また、尿路感染症のうち急性腎盂腎炎は母児ともに危険な状態になることがあります。そのため、入院し治療が必要になります。

#### 4) 喘息

妊娠中はふだんより良くなることもありますが、分娩後は一般的に悪くなりがちです。規則正しい生活を送り発作を予防しましょう。お薬を使用しているママは、医師と相談し十分にコントロールしましょう。

#### 5) 甲状腺

甲状腺機能亢進症では、流産・死産・胎児の発育障害・新生児一過性甲状腺機能亢進症などを起こしやすく、抗甲状腺薬の内服は継続します。

甲状腺機能低下症では、流産のほか妊娠高血圧症候群をおこしやすいです。甲状腺ホルモン薬の内服を継続します。内科医と相談のうえ、十分な管理が必要です。赤ちゃんは、生まれた後小児科の医師に診察してもらうことがあります。



### 4. 感染症

#### 1) B型肝炎

慢性肝炎になる場合もあるので、過労にならないように気をつけなければなりません。母子間の感染経路は出産時の産道感染がほとんどです。感染している妊婦さんから産まれた赤ちゃんにはワクチン接種をして予防に努めています。

#### 2) C型肝炎

B型肝炎と同様に慢性肝炎になる場合もあるので、過労にならないよう気をつけなければなりません。母子間の感染経路は、経胎盤感染・産道感染が考えられます。出産後、赤ちゃんが感染しているかどうか血液検査を行います。

#### 3) 風疹

風疹は一般に小児期にみられる軽い発疹症ですが、妊娠初期に風疹感染した妊婦さんから先天性風疹症候群という先天異常児が出生することがあります。先天性風疹症候群とは、先天性白内障、心奇形、難聴を伴うことをいいます。これらを予防するために、通常は成人までにワクチン接種が行われています。妊娠初期に風疹抗体陰性の場合は、周囲の風疹患者に気をつけ、家族内の風疹抗体陰性者にワクチン接種を促しましょう。

#### 4) 梅毒

胎盤を介して赤ちゃんに感染します。流産、早産、死産の原因にもなり、先天性梅毒の赤ちゃんが生まれることがあります。妊娠初期に梅毒検査を妊婦全員に行っています。

#### 5) HIV感染症

母児感染の経路としては、経胎盤感染・産道感染・母乳感染の3つがあります。母児感染防止のためには、産道感染に対して帝王切開を行い、母乳感染に対しては人工栄養(ミルク)を行います。



#### 6) 性器ヘルペス

母児感染の多くは、生まれてくるときの産道感染です。新生児ヘルペスになると水頭症や結膜炎、皮膚に水疱ができたり全身感染症になります。お産の時、病変がある場合には、帝王切開になることもあります。

#### 7) カンジダ膣炎

白いチーズや豆腐カスのようなおりものが増え、陰部のかゆみを伴います。ひどい時には外陰部が腫れることもあります。このような場合、産道を通ってくるときに赤ちゃんに感染することがありますので、妊娠中に膣錠で治療が必要になります。

#### 8) クラミジア感染症

自覚症状が乏しいため気がつきにくいですが、時に激しい下腹部痛を伴いおりものが増えます。感染しているママから生まれてくる赤ちゃんは産道感染により、結膜炎や肺炎を起こすことがあります。また、流早産の原因にもなるので注意が必要です。妊娠初期に検査を行い薬を内服することで治ります。またパパの治療も必要になります。

#### 9) GBS 感染症

妊娠中、2～3回おりものを検査し判定します。産道感染により赤ちゃんが結膜炎や肺炎をおこすことがあります。赤ちゃんへの感染予防のために、出産時に抗生剤の点滴を行います。

MEMO

## VI.妊娠中にパパにやってほしいこと

### 1 お互いの気持ちをいたわりましょう！

ママは体調も変化しやすく、いろいろな不安を抱えています。また、妊娠により精神的に不安定になり、イライラしたり涙もろくなったりすることもあります。このような状態をマタニティブルーといいます。ママの気持ちを理解して、いたわり優しく励ましてあげましょう。時には一緒に散歩したり、心身共にリフレッシュしましょう。



### 2 家事の分担は誠意の見せどころです！

つわりの時の食事の準備はママにとって、とても大変なことです。具合の悪い時には、パパも積極的に料理をしましょう。また、休日の買い物、夕食の後片付け、高い所の物の上げ下げ、ゴミだし、お風呂掃除は率先して行いましょう。

### 3 住まいの点検も忘れずに！

ママは大きくなったお腹のために、つまづきやすくなったり、足もとがみえにくくなります。つまづいたりする心配のないように、整理整頓を心がけましょう。

### 4 家の中は禁煙にしましょう！

タバコを吸うママからは吸わないママより低出生体重児が生まれやすいといわれています。同室でパパがタバコを吸えば同様の影響があります。また、乳幼児突然死症候群の要因になることも明らかになっています。健康のためにも吸いすぎに注意！禁煙が一番ですが、吸うときにはママから離れたところで十分換気をしてください。



### 5 出産の準備はできましたか？

ママと赤ちゃんに必要なものを準備しておきましょう。また、入院の時に困らないように、パパの連絡先や入院の方法についてもよく話し合っておきましょう。

赤ちゃんを迎えるための心の準備はできていますか？お産のときのママへの援助方法、オムツの替え方、抱っこの仕方など学んでおきましょう。

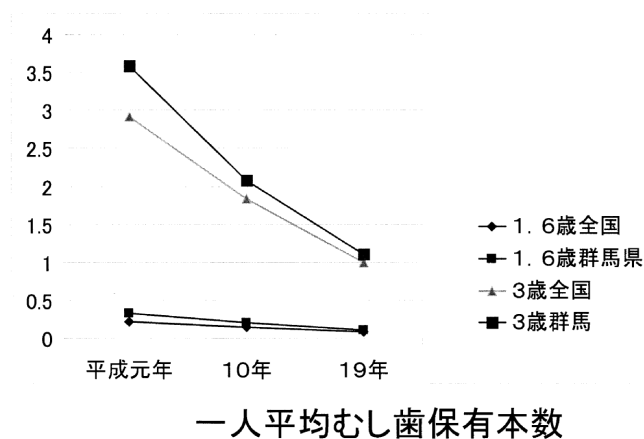


## VII. 歯の衛生

妊娠中にはこんなことも注意してくださいね！！

- 乳歯のもととなる芽は妊娠 7 週頃にでき始め、生まれる頃には歯肉の下にあります。妊娠 4 ヶ月頃には歯の石灰化が始まります。赤ちゃんの歯のためにバランスのとれた栄養を心がけてください。
- 妊娠中はエストロゲンなどの女性ホルモンが多く分泌されます。このため歯周病菌が活発に働き、歯周炎をおこしやすくなります。上手な歯磨きが大切です。
- かかりつけ歯科医をもってお口の健康を守ってください。歯の治療は神経質にならず、なるべく安定期に治してください。歯科健診を受けて、お母さん一人一人にあった保健指導を受けてください。

1歳6か月児と3歳児の歯科健診結果の推移(全国と群馬県)



### ★☆☆むし歯の原因はプラーク(歯垢)です！☆☆★

お口の中には、多くの細菌が住んでいます。プラークは食べかすなどを栄養分として増え、歯や歯ぐきにくっつき、ネバネバしていてもうがいで取れません。

#### ●むし歯

歯の表面のエナメル質がプラークの出す酸によって穴をあけ溶かされてしまうことにより起こります。ひどくなると激痛や膿の袋をつけてしまいます。

#### ●歯周病

歯と歯肉の境についての歯周病菌が歯を支えている骨を溶かしてしまうことにより起こります。出血したりグラグラしたりしてしまいます。

## ●細菌

お口の中には約 300 種を超える細菌が住んでおり、むし菌や歯周病菌は生まれた後に、お口の中に入ってきてしまいます。

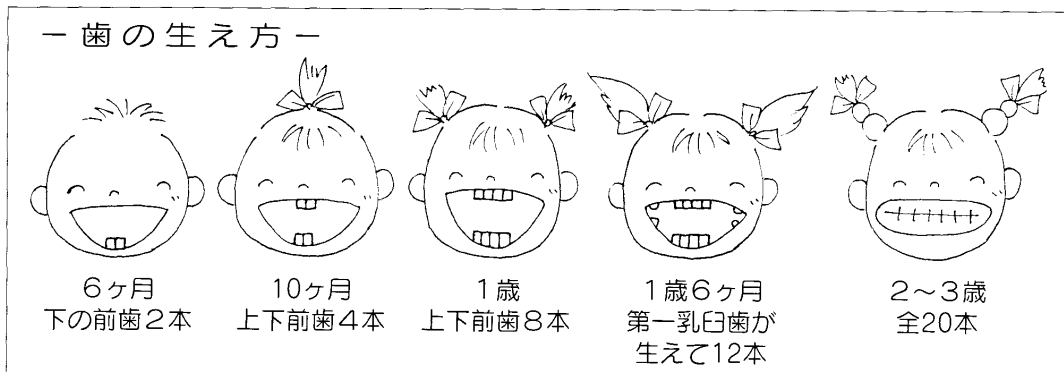
この細菌がプラークについてむし菌や歯周病になってしまいます。

## ★★どうしたら歯は守れるの??★★



## ★ 上手に歯磨きしてね！

- 方法 歯ブラシを鉛筆のようにして歯に直角にあて、一ヶ所に止めて細かく振動させてください。
- 順序 歯の裏側→表側→歯のかみ合わせ
- 歯ブラシ 毛先が短く、ナイロン製のもの。柄はストレートで弾力のあるもの
- 回数 食べたら磨くことが基本ですが、まず習慣化することが大切です



## ■子供の歯の磨き方■

抱っこ磨き(生えた頃の頃):おっぱいをあげている時姿勢で行います。

そっと左手で上唇をめくって右手で磨きます。

膝の上で寝かせ磨き:ゆったりと膝で頭を挟むようにして磨きます。

子供の練習用に持たせて習慣化することも大切です。

必ず親の仕上げ磨きをします。

## ★★プラークを上手に落とすにはどうしたらいいの？★★

1

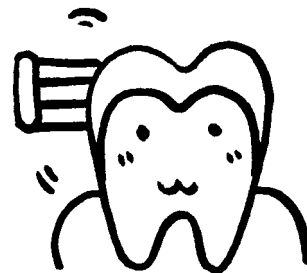
歯磨き・デンタルフロス・歯間ブラシ・うがいなどを効果的にしてね！

### ■ 歯磨き ■

ブラシを直角に当てて、一ヶ所にとめて細かく2~3mm 振動してください。やさしく、丁寧に磨きます。(力を入れすぎると歯を削ってしまいます)

### ■ 歯ブラシ ■

ナイロン製で、ブラシ部が前歯2本分くらいの大きさで、柄は真っ直ぐで弾力性のあるものがよいでしょう。



※デンタルフロス・歯間ブラシは、歯ブラシでは磨けない所に使う補助的なものです

デンタルフロス: 歯と歯の間に糸を通して汚れをとります。

歯間ブラシ: ブリッジの人工歯の下など隙間のあるところを磨きます。

うがい: 歯磨きの前後に行うとより効果的です

2

正しい食事の仕方をしてね



つわりの時など  
歯ブラシが使えな  
い時には積極的  
にうがいをして

食事をした後は口の中が酸性になり、歯にプラークがついていると歯の表面を溶かしてしまいます。これはプラーク中のむし菌が食品中の砂糖などをえさにして、酸を作るからです

### ■ 甘いものはどうするの?? ■

なるべく時間を決めて食後のデザートにとってみてはいかがでしょうか。甘い飲み物1本には約20gの砂糖が入っています。甘いものをダラダラ食べていると、むし菌になりやすい環境をつくってしまいます。おやつなど回数を決めて規則正しい生活をするのが大切です。

■よく噛んで食べましょう！■

唾液の分泌が多くなり、酸性に傾いた口やプラークを中性に戻してくれます。ストレスは唾液の分泌を減らしてしまいます。お子さんもよく噛んで食べ、よく遊び、よく眠ることがむし菌予防のために大切です。

■まず母乳から！！■

母乳を吸うことで噛むための筋肉がつくられます。離乳が始まり1歳を過ぎた頃、ミルクやジュース、スポーツドリンクなどを哺乳瓶で飲ませてから寝かしつけるという習慣をつけるとむし菌になりやすくなります。

3 歯の表面(エナメル質)を強くしてね！

フッ素………エナメル質の表面の無機成分ハイドロキシアパタイトを酸に強いフルオロアパタイトに変えます。フッ素入り歯磨き剤をほんの少しつけ1日2回以上磨いてください。

カルシウム…乳歯は胎児期に作られます。

妊娠7週目頃に乳歯の芽が始めます。歯を構成しているカルシウムを十分とることが重要です。

またカルシウムの吸収をよくするためにはバランスの取れた食生活がかかせません。



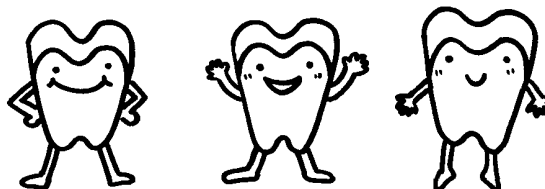
4 キシリトールはむし歯をやっつけてくれるよ！

キシリトールはむし歯の力を弱める天然の甘味料です。

白樺などの樹木などから抽出される成分を原料とする天然素材の甘味料で、イチゴやプラムなどにも含まれています。

キシリトールは甘みがあるので唾液を大量に分泌させてくれます。

唾液中のカルシウムにくっつきエナメル質の再石灰化を強化してくれます。





## VIII. 妊娠中の栄養

### 1. 妊産婦の食事摂取基準

★ 必要エネルギー量の算出方法★

妊娠前の必要エネルギー量は、  
 $(\text{身長(m)}^2 \times 22) \times 25 \sim 30\text{kcal}$

● 妊娠に伴いママと赤ちゃんに必要な栄養が増えます。



#### 〈食事摂取基準〉

|              |         | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>エネルギー比<br>(%) |
|--------------|---------|-----------------|--------------|---------------------|
| 身体活動<br>レベルⅡ | 18～29 歳 | 1950            | 50           | 20～30               |
|              | 30～49 歳 | 2000            | 50           | 20～25               |
| 付加量          | 妊娠初期    | 50              |              |                     |
|              | 妊娠中期    | 250             | 5            |                     |
|              | 妊娠末期    | 450             | 25           |                     |
|              | 授乳期     | 450             | 20           |                     |



|              |         | ビタミン<br>B <sub>1</sub><br>(mg) | ビタミン<br>B <sub>2</sub><br>(mg) | ビタミン<br>B <sub>6</sub><br>(mg) | 葉酸<br>(μg) | ビタミン<br>B <sub>12</sub><br>(μg) | ビタミン<br>A<br>(μg RE) | ビタミン<br>E<br>(mg) | Ca<br>(mg) | Fe<br>(mg) |
|--------------|---------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------|---------------------------------|----------------------|-------------------|------------|------------|
| 身体活動<br>レベルⅡ | 18～29 歳 | 1.1                            | 1.2                            | 1.1                            | 240        | 2.4                             | 650                  | 6.5               | 650        | 6          |
|              | 30～49 歳 | 1.1                            | 1.2                            | 1.1                            | 240        | 2.4                             | 700                  | 6.5               | 650        | 6.5        |
| 付加量          | 妊娠初期    | 0                              | 0                              |                                |            |                                 | 0                    |                   |            | 2.5        |
|              | 妊娠中期    | 0.1                            | 0.2                            | 0.8                            | 240        | 0.4                             | 0                    | 0                 | 0          | 15         |
|              | 妊娠末期    | 0.2                            | 0.3                            |                                |            |                                 | 80                   |                   |            | 15         |
|              | 授乳期     | 0.2                            | 0.4                            | 0.3                            | 100        | 0.8                             | 450                  | 3                 | 0          | 2.5        |

\* 初期(16 週未満)、中期(16～28 週未満)、末期(28 週以後)(日本人の食事摂取基準、2010 より)

## 2. 体重コントロール

- 肥満度の判定を行い、正常な妊娠・分娩を目指しましょう。



BMI(Body Mass Index)とは、  
肥満の判定に用いられる指標のことです。BMIは22を標準とします。

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

(正常妊娠における BMI の推移)

| 妊娠月数 | BMI       | 妊娠月数 | BMI       |
|------|-----------|------|-----------|
| 非妊時  | 18.0~24.0 | 6ヶ月  | 20.0~25.5 |
| 2ヶ月  | 18.5~24.0 | 7ヶ月  | 20.5~26.0 |
| 3ヶ月  | 18.5~24.0 | 8ヶ月  | 21.5~27.0 |
| 4ヶ月  | 18.5~24.0 | 9ヶ月  | 22.0~27.5 |
| 5ヶ月  | 19.0~25.0 | 10ヶ月 | 22.5~28.0 |

(日本産婦人科学会: 婦人(非妊婦・妊婦)および胎児・新生児の胎位現  
状調査。日産婦誌、40: 1487~1492、1988 より。一部改変)





- 体重の増減をチェックしましょう!
- 肥満の場合は妊娠高血圧症候群や糖尿病などのリスクが高まります。
- 痩せの場合は、正常妊婦の体重増加に沿うように食事コントロールを行いましょう。
- 付加量を満たしたバランスのとれた食生活を目指しましょう。
- 鉄は不足がちなので、十分注意します。
- 妊娠初期の葉酸欠乏は神経管閉鎖障害のリスクを高めるので注意が必要です。


### 3. 食生活の注意

- 1) いろいろな食品を取りまぜましょう！  
出来るだけ多くの種類の食品を組み合わせ、栄養のバランスを考えた食事にしましょう。
- 2) 糖質や脂肪は、控えめにして体重増加に注意しましょう。
- 3) 果物や繊維の多い野菜をとりましょう。
- 4) 塩分の取りすぎに注意しましょう。塩分は、1日10g以下にします。
- 5) カルシウム・鉄の摂取量は不足なく！
- 6) コーヒー・紅茶はカフェインが含まれていますので、薄めにしましょう。
- 7) アルコールは調理に利用する程度にします。
- 8) 香辛料は食欲を起こす程度に上手に利用します。(減塩食にも役立ちます)



### 4. ビタミンの種類とはたらき

| 種類  | 多く含んだ食品名                           | 欠乏すると起こる病気                | はたらき                             | 調理で  |    |
|---|------------------------------------|---------------------------|----------------------------------|------|----|
|   |                                    |                           |                                  | 水に   | 熱に |
| A<br>              | 卵黄 バター レバー<br>トマト 人参 かぼちゃ<br>ほうれん草 | 産褥熱<br>夜盲症                | 成長促進 抵抗力増大<br>皮膚粘膜の健康<br>視力 乳汁分泌 | 溶けない | 強い |
| B <sub>1</sub><br> | 穀類の胚芽<br>落花生 豆類(特に大豆)<br>レバー       | むくみ かつけ<br>多発性神経炎         | 含水炭素の代謝促進<br>食欲増進 消化吸収<br>便通を整える | 溶ける  | 弱い |
| B <sub>2</sub>  | 牛乳 チーズ<br>卵 有色野菜<br>レバー            | 胎児発育不良<br>口唇炎<br>皮膚病      | 発育促進<br>乳汁分泌<br>肝臓機能             | 溶ける  | 強い |
| B <sub>6</sub>  | 魚肉 大豆 牛乳<br>レバー                    | 貧血<br>皮膚炎                 | タンパク質・脂質・糖質などの代謝促進               | 溶ける  | 強い |
| B <sub>12</sub>   | レバー 牛乳 肉 卵                         | 悪性貧血                      | 造血作用 肝臓機能                        | 溶ける  | 強い |
| ナイアシン   | ロースハム レバー<br>落花生                   | 皮膚病                       | 糖質代謝促進                           | 溶ける  | 強い |
| C<br>              | 新鮮な生野菜<br>くだもの(特にみかん)<br>緑茶        | 胎児発育不良<br>分娩時の出血<br>歯肉の出血 | 血液の産生・凝固<br>体細胞の活力               | 溶ける  | 弱い |
| D   | 魚の内臓<br>干魚 バター                     | くる病<br>骨軟化症<br>抵抗力減退      | 骨や歯の成長促進<br>カルシウムとリンの代謝          | 溶けない | 弱い |

|   |  |       |       |      |    |
|---|--|-------|-------|------|----|
| E | リーフレタス 小松菜<br>ブロッコリー  | 流・早産  | 生殖機能  | 溶けない | 強い |
| K | 春菊 のり 納豆<br>ほうれん草 ブロッコリー   | 新生児メナ | 血液凝固性 | 溶けない | 強い |

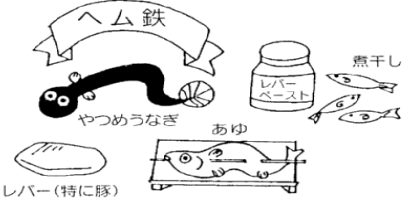
●● 資料 ●●

鉄分をとりましょう

**MENU** まずは、「ヘム鉄」からご賞味あれ。


食品に含まれる鉄分には、「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の2種類があります。魚や肉に含まれる鉄分がヘム鉄。野菜や穀類に含まれる鉄分が非ヘム鉄。ヘム鉄は非ヘム鉄に比べて、数倍も腸での吸収がよいのです。脱貧血には、ヘム鉄を十分にとってください。

**ヘム鉄**



やつめうなぎ あゆ  
レバー(特に豚) 魚 魚干し


**非ヘム鉄**



ひじき しじみ ほうれんそう  
大豆 凍り豆腐 切り干し大根  
あさり

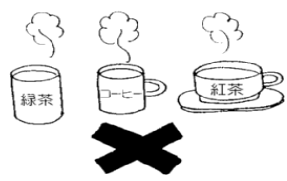
**MENU** いろいろなメニューをお楽しみください。

血液は鉄分だけでなく、タンパク質・ビタミンB<sub>6</sub>・ビタミンB<sub>12</sub>・葉酸・ビタミンC・銅などから作られます。これらを十分にとるには、いろいろなものを偏りなく食べることが必要。貧血解消には、やはり、バランスのよい食事が必要です。




**MENU** 仕上げは、ほうじ茶・ウーロン茶。

増血剤を飲まれている方は緑茶・コーヒー・紅茶を控えてください。これらに含まれるタンニンが、鉄の吸収を悪くします。食事の時には、ほうじ茶やウーロン茶を。



ほうじ茶  
ウーロン茶





カルシウムをとりましょう

## POINT かしこい食事で骨太ライフ

1

### カルシウム を十分に！

骨の材料になるカルシウムを十分にとることが大切です。

2

### ビタミンD をとる

カルシウムの吸収を助けるビタミンDをとることも必要。

3

### タンパク質 は適量を

タンパク質のとりすぎは、カルシウムの利用を悪くするのでご注意を。

4

### 塩分 のとりすぎに注意！

塩分をとりすぎると、カルシウムの利用が悪くなります。

5

### リン、マグネシウム も必要

リンは穀類や肉類に、マグネシウムは幅広い食品に含まれ、両方とも骨の材料になります。ただし、リンのとりすぎはカルシウムの吸収を妨げるので気をつけて。

6

### アルコール は控えめに！

アルコールの飲みすぎは、カルシウムの吸収を妨げます。

7

### 喫煙 に注意！

喫煙はカルシウムの吸収を悪くするため、できれば禁煙を！

## M E N U

### カルシウムたっぷりの献立

カルシウムは乳製品や魚介類、大豆食品、青菜、海藻に多く含まれます。  
上手な献立で、カルシウムをたっぷりと食卓に！

