

元気な赤ちゃんを産むために ～妊娠と健康管理～

静岡県産科婦人科学会 会長
静岡医療科学専門大学校 大学校長
かば記念病院 顧問医師



金山 尚裕先生

妊娠中に入院が必要になる代表的な病気は3つ。切迫早産、妊娠高血圧症候群、胎児発育不全です。切迫早産は脳性麻痺の原因とされる早産未熟児の大きな原因になっています。また妊娠高血圧症候群は、蛋白尿、胎児発育不全などが起こります。高血圧が進行すると脳出血なども起こりやすくなり、母子ともに大きな影響を及ぼします。

これらの病気にならないために、日ごろからストレスを減らして、バランスの良い栄養を摂ることが大切です。妊娠中には精神的・肉体的（睡眠不足など）・悪い生活習慣からくるストレスの3つがあります。

生活習慣に由来するもののひとつに間食があります。3食を規則正しく食べていると1日3回血糖値が上がり、インスリンも正しく上下します。間食が多いと血糖値が上がった状態のままになりインスリンも高い状態に。そうすると交感神経を刺激するのでストレス状態が続くことになります。

運動不足も血糖値を下げにくくします。有酸素運動すると子宮動脈血流が増え、また血圧も上がりにくくなるので、ウォーキングや水泳などがお勧めです。また、半身浴も同じ効果があるといわれています。

足の冷えは血圧が上がりやすくおなかが張り、子宮収縮しやすくなります。子宮動脈への血流が悪くなるので赤ちゃんに大きな影響があります。また悪い姿勢は妊娠子宮が大きくなった時に大動脈の上にある交感神経を圧迫しやすくなり、おなかが張ったり、血圧が上がったりします。普段から良い姿勢を心がけましょう。

腹式呼吸も良い姿勢と関連しています。腹式呼吸とは、お腹を出したり引っ込めたりすることにより横隔膜を上下させる呼吸法です。呼吸が浅い状態では脳を含めた体全体への酸素供給量が減り、リラックスした状態が得られにくくなります。深くゆっくりと酸素を吸い込むことで、全身に新鮮な酸素が行き渡り、血行が良くなり、赤ちゃんへの酸素濃度も増えます。

便秘にも気を付けましょう。腸の表面積は、テニスコート1面ぐらいと言われており、そこに交感神経が密に分布しています。便秘による腸の拡張は交感神経の強力な刺激となりおなかが張りやすくなります。腸内環境が悪いと便秘が発生しやすく、免疫力が低下して早産などの原因にもなりかねません。虫歯・歯周病も要注意。炎症性物質が全身に回り早産や胎児発育不全の原因となるので、早めに治療しておきましょう。

膈内は酸性度が強く乳酸菌によって病原細菌が増えないようになっています。

温水式の便座シャワーの過剰利用はその乳酸菌を減らしてしまう可能性があるため頻繁には使わないように。また普段のシャワータイムの時も、弱酸性の専用ソープを使うことをおすすめします。

妊娠中のカロリーの摂取が少ないと、赤ちゃんの発育に大きく影響してきます。低出生体重児は将来的に肥満児になりやすいとも言われているので、妊娠中の低栄養が成年時の生活習慣病の発生に影響することを覚えておきましょう。妊娠中は、痩せの人は9～12キロ、普通の人では7～12キロ増えても大丈夫です。偏った食事を避けて、バランスのよい食事を。油はマーガリンやショートニングを減らし、紅花油やごま油、オリーブオイルを使うなど、普段から気を付けて。また、乳酸菌を含む食品もおすすめ。植物由来の乳酸菌B240※は、継続的な摂取で免疫細胞の1つであるIgA抗体を増やす効果や風邪の感染リスクの低減が期待されています。そして、ビタミン、ミネラル、葉酸、亜鉛も摂取してください。葉酸欠乏は神経系異常を導き血栓形成を促進するので、妊娠を考えている時期から積極的に摂取することが大切です。亜鉛欠乏は貧血の原因にもなるので、赤身の肉、レバーなどを摂りましょう。喫煙は低体重胎児生まれるリスクが高いのでやめてください。

分娩を安産にのりこえるポイントは呼吸法と体位です。なるべく腹式呼吸や蹲踞（そんきょ。お相撲さんが土俵でシコを踏む前にしているポーズ）の姿勢を生活に取り入れてください。元気な赤ちゃんを産むために妊娠前からの健康管理を心がけましょう。

