2. 妊娠中に起こりやすい不快な症状

1）めまい、立ちくらみ

妊娠初期のめまいはいくつかの原因が考えられます。まずは、妊娠したことによりホルモンバランスが変化し、そのことから自律神経が乱れて、めまいが起こることがあります。

また、妊娠すると赤ちゃんに酸素や栄養を送るためにママの血液量が増えますが、血液中の赤血球よりも血漿量の増加が上回るため、ママの血液は薄まったような状態になります。このことが原因で妊娠中は貧血になりやすく貧血が原因でめまいが起こることもあります。さらに、妊娠初期はつわりによる水分不足でめまいが起きることもあります。

―対策―

まずはゆっくりと横になって休むようにしてください。妊娠が原因のめまいならば特に問題はありませんので安心してくださいね。『まわりがぐるぐるまわる感じ』のめまいは病気が原因のこともありますので、診察を受けるようにしましょう。

2）腰背部痛

妊娠中はどうしても腹筋を使うことが少なく、背中をそらせた姿勢などで腰や背中に負担がかかって、痛むことが多くなります。子宮による神経の圧迫、あるいは骨盤の関節のゆるみなども原因になっています。それに加えて、経産婦さんは上の子を抱っこするなどの負担でなおさら痛くなります。ご主人やご家族に協力してもらって体への負担がかかり過ぎないように注意しましょう。

―対策―

妊娠中でも軽い体操を続けていれば防げます。マタニティスイミングやマタニティビクス、マタニティヨーガ、妊婦体操などで体の柔軟性や持久力を養っておくとよいでしょう。家事をするときは膝を曲げて腰に負担がかからないようにし、荷物を持つときは左右対称に持つようにしましょう。バッグは同じ方ばかりに掛けないように注意しましょう。抱っこも同様とします。立ち仕事のときは、同じ方の足にばかり重心が偏らないように注意しましょう。

3）脚の付け根が痛い

妊娠がすすむと子宮も大きくなり、子宮を支えている靭帯も伸びてきます。そのために刺激痛が生じると考えられています。また、体重の増加や妊娠に伴う姿勢の変化に加えて、妊娠中は体を動かす機会が減り筋肉も衰えがちで、そのようなことが重なって付け根に痛みを感じるようになるといわれています。

―対策―

・痛い方を下にして横になると、靭帯の緊張が取れ楽になります。
・ストレッチを行って筋肉を適度に動かしましょう。床の拭き掃除なども有効です。
・妊婦体操、マタニティヨーガ、 散歩、スイミングなどを行ってみましょう。
・長時間立ったままの姿勢を避け、こまめに休憩を取ってください。

4）足がつる（こむらがえり）

妊娠期間中に、腰痛に次いで多い不快症状です。特に、妊娠中期から末期にかけて多く、頻度は40％～60％ともいわれています。子宮の増大による重心の変化によって下肢の筋肉疲労が起こり発症します。また、子宮の増大によって下肢の血液循環が悪くなることによってうっ血をおこして足がつりやすくなります。

―予防―

・ストレッチなど下肢の循環をよくする運動をしましょう。足の指を閉じたり開いたり、かかとを曲げたり伸ばしたり・・・急にやると逆につるのでゆっくりすること。
・筋肉の緊張を予防しましょう。かかとの高すぎる靴、低すぎる靴、長時間同じ姿勢で過ごす事などを避けましょう。
・急激な体重増加を避けましょう。散歩などで適度な運動を続け、カルシウム、 ビタミンB_1（大豆、レバー、豚フィレ、サツマイモ、胚芽米など）、ビタミンD（キノコ類、魚介類、卵など）を摂取しましょう。
・脱水にならないように水分補給を適度に行いましょう。
・足を冷やさないように靴下やレッグウォーマーを使いましょう。

5）しみ、そばかす

妊娠中は黄体ホルモンの影響によりメラニン色素が沈着しやすくなりますので、しみやそばかすが目立ちやすくなります。また、乳首の周辺、おへそから下腹部にかけての縦の線、外陰部、わきの下なども黒っぽくなります。しみの原因は紫外線やストレスで、そばかすの原因は遺伝的要素とされています。

睡眠と栄養をたっぷり取るように心がけましょう。緑黄色野菜をたくさん取り、ビタミンCの多い果物を適量取ることも予防になります。当然、夜更かしや暴飲暴食などの不摂生はよくありません。妊娠中はホルモンの影響で肌が敏感になり、かぶれやすくなったり、肌荒れしやすくなります。肌がかぶれているときは、香辛料や熱い食べ物など刺激の強いものは控えた方がよいでしょう。また、肌にかゆみがあるときは、冷たいタオルで冷やすようにして、できるだけかかないようにしてください。しみ、そばかす、肌荒れなど、いずれも産後は次第に薄くなったり消えたりして、肌の状態は落ち着いていきます。

6）つわり

胃のむかつき、嘔気・嘔吐、食欲不振、倦怠感、唾液が多くなる、臭いが気になって気分が悪いなどの症状を起こします。妊娠による生理的な反応であり、ほとんどの人が自然に治まります。

―対策―

つわりの時期は、食べたいときに食べられる物を好きなだけ食べるようにしましょう。この時期に栄養が偏っても、赤ちゃんの成長には影響しませんので心配はいりません。脱水にならないよう水分補給をしましょう。お水が飲めず、尿の量・回数が少なくなるような時には早めに受診しましょう。

7）胸やけ、げっぷ、胃の圧迫感（胃もたれ）

妊娠すると胃腸の働きが弱くなり、食べ物が長時間胃の中にとどまっていたり、胃の内容物が食道に逆流してくるために起こると考えられています。また、胃の内容物は強い酸性のために、食道の粘膜が炎症をおこし胸やけの症状が現れます。それに加えて、妊娠後期に入ると大きくなった子宮で胃が押し上げられることも、胃もたれの原因となります。

―対策―

脂肪分の多い食物を避け消化の良いものを摂取しましょう。一回の食事量を少なめにする、就寝中の胸やけの場合は寝る前の数時間は食べものを取らない、頭を少し高めに休む、食べた後すぐ横にならない、など工夫してみましょう。

8）便秘

妊娠するとホルモンの影響で便秘が起こりやすく、子宮が腸を圧迫してひどくなることがあります。便秘を放置すると痔の原因にもなります。食物繊維の多い食品を摂取する、適度に水分を取る、決まった時間に排泄をする、便秘解消の体操なども取り入れてみましょう。ひどい時には主治医に相談し、自己判断で市販の薬を服用しないようにしましょう。

9）静脈瘤

妊娠が進むと子宮が大きくなり、下肢の静脈が圧迫されて血液循環が悪くなるためにおこります。長時間の立位や座位はさけましょう。適度な運動、弾性ストッキングの着用、足を高くして休むなどが効果的です。マッサージで血行を良くするのも効果的ですが、できてしまった静脈瘤へのマッサージは避けましょう。

10）尿が近くなる

妊娠初期と末期に起こりやすくなります。妊娠初期には、子宮が大きくなって膀胱を圧迫する刺激によるものです。妊娠後期には、赤ちゃんの頭が下がって骨盤内に入ってくるため膀胱が圧迫されて尿が近くなります。また、妊娠によって膀胱粘膜が充血して骨盤の神経を刺激して尿が近くなります。