

3. 妊娠中の異常

1) 貧血

妊娠中は循環血液量が増えるけれども、赤血球の生成が追いついていかず血液が薄まった状態、貧血になりやすくなります。そのため妊娠前よりも赤血球生成のために鉄分の必要量が増します。貧血の症状として、動悸、息切れ、根気がない、疲れやすいなどがあります。

—対策—

鉄分を多く含む食品を取りましょう。鉄分を多く含む食材といえばレバーが有名ですが、ビタミン A を多く含むため妊娠中は取りすぎに注意しましょう。たんぱく質、ビタミン C を組み合わせて食べるようにすると吸収がよくなります。鉄分が多い食品には高野豆腐、キクラゲ、大根の葉、ほうれん草、アサリなどがあります。

2) 妊娠高血圧症候群

妊娠時に高血圧を発症した場合、妊娠高血圧症候群といいます。また妊娠前から、もしくは妊娠 20 週までに高血圧を認める場合を高血圧合併妊娠と呼びます。妊娠 20 週以降に高血圧のみ発症する場合は妊娠高血圧症、高血圧と蛋白尿を認める場合は妊娠高血圧腎症と分類されます。

2018 年からは蛋白尿を認めなくても肝機能障害、腎機能障害、神経障害、血液凝固障害や赤ちゃんの発育が不良になれば、妊娠高血圧腎症に分類されるようになりました。収縮期血圧が 140mmHg 以上、あるいは拡張期血圧が 90mmHg 以上になった場合、高血圧が発症したといいます。尿中に蛋白が 1 日当たり 0.3g 以上出ること(重症では 2g 以上)を蛋白尿を認めるといいます。

—予防—

この病気を予防できないか、生活上の注意(塩分制限など)など様々な方法が試みられてきましたが、未だ確立されたものではありません。妊婦健診をきちんと受診し、かかりつけの医師の指導の下、適切な周産期管理を受けることが最も大切です。

必ず医師の指導、管理を受けて下さい。

3) 前置胎盤、低置胎盤

胎盤が子宮口をふさいでいるのを前置胎盤、子宮口の近くにあるのを低置胎盤といいます。前置胎盤や低置胎盤では妊娠28週前後から、お腹の張りや痛みが無いのに出血することがあります。医師の指示に従いましょう。

4) 流早産(出血、腹痛、破水)

妊娠したにもかかわらず、妊娠の早い時期に赤ちゃんが亡くなってしまうことを流産と言います。定義としては、妊娠 22 週(赤ちゃんがお母さんのお腹の外では生きていけない週数)より前に妊娠が終わることをすべて「流産」といいます。医療機関で確認された妊娠の 15%前後が流産になります。早期に起こった流産の原因で最も多いのが赤ちゃん自体の染色体等の異常です。つまり、受精の瞬間に「流産の運命」が決まることがほとんどです。この場合、お母さんの妊娠初期の仕事や運動などが原因で流産することは、ほとんどないと言って良いでしょう。

腹痛としては大きくなる子宮を支える靱帯が伸びる時の痛み、子宮が収縮する時の痛み、便秘の時の痛みなど様々です。今までに感じたことがないような痛みの場合はかかりつけ医に相談しましょう。

破水とは赤ちゃんを包んでいる卵膜が破れて羊水が出ることをいいます。生温かい水様のものが出たりします。破水した場合はすぐに受診しましょう。

—対策—

普段と違い腹痛がある場合や出血がある場合、破水ではないかと感じた時にはかかりつけ医を受診しましょう。