

悪阻（つわり）のおはなし



みなさん、こんにちは。公立八女総合病院 産婦人科 宮川三代子です。
今回は、妊娠中に起きる「悪阻（つわり）」についてお伝えします。

悪阻の原因について

悪阻は、妊娠すると妊婦の体内に分泌される、「hCG」というホルモンが原因で起こります。「hCGホルモン」は妊娠4-5週から増え始め、8-12週でピークになった後減少してきます。それに伴い悪阻も妊娠5-6週からスタートし8-10週ごろがピークになり、妊娠12週位から楽になってきます。
通常は、妊娠16週ごろには自然に症状が無くなります。



なぜ悪阻が危ないのか？（※血栓症に注意）

妊娠初期の平均体温は、36.7度とやや高めなので、汗もかきやすく、妊娠を維持するために体内の血液量が最大1.4倍も増えます。このため、水分を必要とする量が、妊娠していない時より多くなります。悪阻がひどいと、吐き気や嘔吐から食事や水分が摂れず脱水を起こしやすくなります。

更に、これは意外に知られていないことですが、妊娠中は、出産の出血に備えて血液が固まりやすくなっているため、体内に血栓が作られ「**血栓症**」を起こしやすと言われる。このため、妊娠中の血栓症のリスクは、妊娠していない時と比べ5～20倍と高くなります（年間1万人あたり、5～20人）。

「**血栓症**」を起こすと、その血栓が肺に飛び、更に肺の大きな血管が詰まってしまうと「**肺塞栓症（エコノミークラス症候群）**」を起こし、生死に関わる状態になることがあります。このため、悪阻は危険な場合もあるのです。

3つの悪阻対策

1. 生姜を摂取する

生姜の辛味や香りが、胃や腸の働きを調整してくれると言われています。

1日で、ティースプーン2杯分くらいの生姜を、お湯や炭酸水に解いて蜂蜜やレモンを入れて飲むといいでしょう。



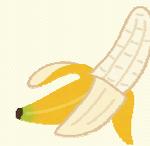
2. 水分を「ちょこちょこ」まめに摂る

「ちょこちょこ」がポイントです。

いっぺんに飲むと吐いてしまいがちですが、喉が乾く前に少量ずつ飲んでください。経口補液や清涼飲料水など、上手に取り入れてくださいね。

3. 「ビタミンB6」を含んだ食品を摂る

ビタミンB6は、様々な代謝を調整すると言われていて、悪阻を軽くすると言われています。バナナなど果物やお魚、鶏肉などに含まれているので、バナナを凍らせてシャーベットにしたり、お魚も臭みの少ない白身のミンチを使って試してみてくださいね。



この3つの対策で少しでも悪阻が楽になり、血栓症が予防できますように。

最後まで読んでいただき、ありがとうございました！

宮川 Dr.からのお知らせ

～思春期の娘さんを持つ保護者対象！生理痛勉強会開催のご案内～

「生理痛がひどくて学校を休む」、「生理の量が多くてキツそう」など、娘さんの生理痛で困っていませんか？
なぜ生理痛が重い人と軽い人がいるのか？生理痛の対処法などわかりやすくお伝えします。

日程：令和4年2月14日（月曜日）16時～17時（個別相談含む）

講師：公立八女総合病院 産婦人科医師 宮川三代子

※詳細は決まり次第ホームページでお知らせいたします。

