

妊娠について 知っておきたいこと



岡山医療センター産婦人科
日本周産期・新生児医学会 母体・胎児専門医
塚原 紗耶

目次

1. 妊娠と薬
2. 妊娠中の生活、マイナートラブル
3. 最近の話題



目次

1. 妊娠と薬
2. 妊娠中の生活、マイナートラブル
3. 最近の話題

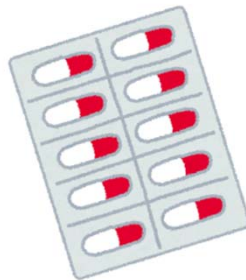


妊娠と薬

妊娠中に薬を飲んでも大丈夫？



時期と**種類**が大事！



妊娠と薬

妊娠中の薬の使用は、胎児への影響を考慮して慎重に

受精前から2週間(妊娠3週末まで)



→妊娠3週末までの胎芽に与えられたダメージは胎芽死亡(流産)を引き起こす可能性はあるが、死亡しなければダメージは修復され奇形は起こらない。

妊娠4週以降7週まで

→4週以降7週末までは器官形成期(心臓、消化器、四肢、中枢神経などの臓器が作られる時期)で、胎児は薬物に対して感受性が高く、催奇形性が理論的には問題に成り得る時期だが、催奇形性が証明された薬物は比較的少ない。

8週以降12週まで

→大奇形は起こさないが小奇形を起こしうる薬物がごくわずかある。

12週以降

→奇形は起こさないが胎児機能障害を引き起こす可能性のある薬物がごくわずかにある。

妊娠と薬

自己判断で薬の内服を中止しないでください。

胎児への影響を心配するあまり必要な治療(薬)が提供されないと、かえって母体や胎児へ悪影響が出る可能性があります。

常用薬(普段飲んでいる薬)がある場合は、主治医や産科医へ相談を。

妊娠と薬情報センター(国立成育医療研究センター)
岡山医療センター(拠点病院;全国38施設)



妊娠と薬

葉酸って飲んだ方がいいの？



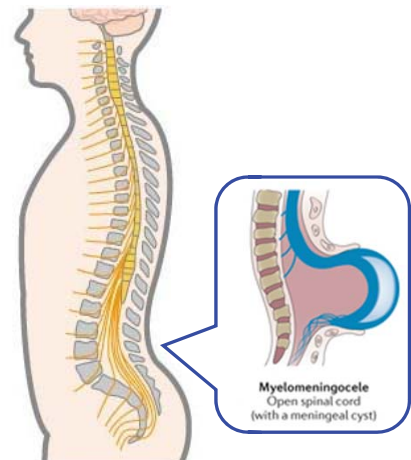
妊娠初期に葉酸サプリメントを服用することで、
胎児の**神経管閉鎖障害**の予防効果があります。



妊娠と薬

神経管閉鎖障害とは

無脳症、二分脊椎、脳ヘルニアなど、神経管の器官形成期に発生する障害です。



妊娠と薬

葉酸とは

ビタミンB群の水溶性ビタミンです。
緑黄色野菜や豆類、果物、レバーなどに多く含まれます。



予防効果を期待するためには、
妊娠を計画する2か月前から妊娠12週までの
葉酸サプリメントの服用(1日摂取量400 μ g)
が推奨されています。

妊娠と薬

漢方なら飲んでも大丈夫？

漢方 ~~×~~ 安全

ではありません。



?



妊娠と薬

漢方の中にも**安胎薬**、**慎用薬**、**禁忌薬**があります。

器官形成期(妊娠12週まで)は慎重に使用する。

安胎薬(例)

当帰芍薬散; 切迫流・早産、不育症、習慣性流産
五苓散; 妊娠悪阻(つわり)、浮腫、妊娠高血圧症候群
柴苓湯; 浮腫

禁忌薬(例)成分として

峻下逐水薬、巴豆、甘逐、商陸など



妊娠と薬

授乳中にも注意が必要な漢方があります。

注意したい生薬 哺乳した児への影響

大黄(だいおう); 下痢
麻黄(まおう); 興奮やほてり
牛黄(ごおう); 興奮、血圧上昇

昔からよく使われる薬

抑肝散; 小児夜泣き
母の精神安定(神経が高ぶるような症状)

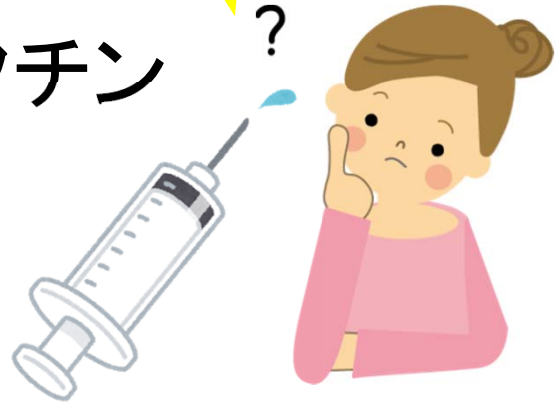


妊娠と薬

妊娠中・授乳中に予防接種してもいいの？

○ 不活化ワクチン

✕ 生ワクチン



妊娠と薬

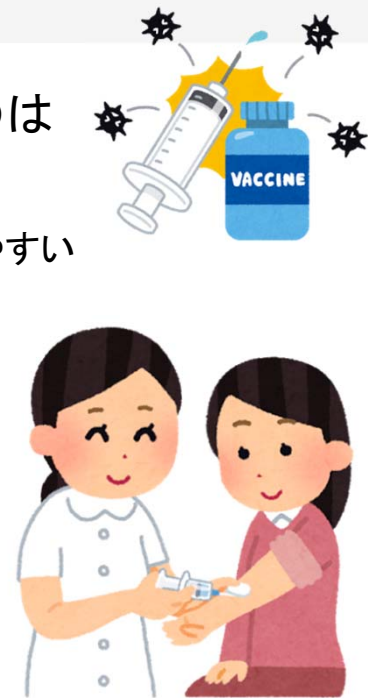
妊娠中に積極的に接種が行われているのは
インフルエンザワクチンのみです。

妊娠中はインフルエンザにかかった場合に重症化しやすい
ことがわかっています。

そのため妊娠週数を問わず、流行の時期に合わせて
10月～11月の接種が勧められています。

生ワクチンは、ワクチンの成分が胎盤を經由して
胎児に移行する可能性を考慮して、接種しない
ことになっています。

(例) 風疹、麻疹、水痘など



妊娠と薬

産後、授乳中に接種禁忌のワクチンはありません。

風疹は妊娠中に感染すると胎児へ影響が出ることがあります。(先天性風疹症候群)

風疹の抗体価が低い人(免疫がない人)は産後入院中にワクチンを接種する病院も多いです。



目次

1. 妊娠と薬
2. 妊娠中の生活、マイナートラブル
3. 最近の話題



妊娠中の生活、マイナートラブル

妊娠中にコーヒーは飲んでもいいの？



1日に**マグカップ2杯**
くらいまで



妊娠中の生活、マイナートラブル



カフェインは



お茶、コーヒー、コーラ、チョコレート、
栄養ドリンクなどに多く含まれています。

妊娠中は母児ともにカフェインの影響を受けやすい状態です。
特に、胎児の発育への影響が懸念されます。

同じコーヒーやお茶でも、種類や入れ方によってカフェインの含有
量は大きく異なるため、正確な摂取量を把握することは困難です。



普通の濃度の紅茶や緑茶を、200ml未満のカップで毎食時や食間
に楽しむ程度の摂取量では問題ありません。



妊娠中の生活、マイナートラブル



妊娠中にお酒を飲んでも大丈夫？

赤ちゃんに
身体的障害、行動・学習障害
 などの影響を及ぼすリスクが
 あります。



妊娠中の生活、マイナートラブル

胎児性アルコール・スペクトラム障害 (FASDs)

妊婦さんが摂取したアルコールは、胎盤・臍帯を通じて胎児の体に入ります。

○胎児性アルコール症候群

特徴的な顔、発育の遅れ、中枢神経系の障害など
 学習・記憶・注意力・コミュニケーション・視覚・聴覚にも問題を
 生じることがある。

○アルコール関連神経発達障害

知的障害、行動・学習障害など

○アルコール関連先天異常

心臓・腎臓・骨・聴覚などの障害



妊娠中の生活、マイナートラブル



現在のところ、妊娠中の安全なアルコールの摂取量、接種時期はわかっていません。

妊娠中にアルコールを摂取しなければ赤ちゃんへの影響は予防できます。

「健康日本21」では、現在8.7%の妊娠中の飲酒率を、2022年までにゼロにすることを目標としています。



妊娠中の生活、マイナートラブル

妊娠に気づかずに飲酒していたら・・・

**妊娠をあきらめる
必要はありません。**



どうしても飲みたい場合・・・

英国国立医療技術評価機構(NICE)のガイドラインより
飲酒量 普通のビールで570～1140ml (1～2英オンス)
ワイン165ml程度
週1～2回を超えないように



妊娠中の生活、マイナートラブル

妊娠中にたばこを吸うと どんな影響があるの？

赤ちゃんに
先天異常、発育遅延
などの影響を及ぼすだけでなく、
子宮外妊娠、流産・早産・死産
など**妊娠経過**へ影響を及ぼすリスクがあり
ます。



妊娠中の生活、マイナートラブル

たばこは、体中のすべての臓器に影響を及ぼすことがわかっています。

<妊娠への影響>

妊娠前

男女ともに**妊娠しやすさ**に影響します。

妊娠初期

口唇口蓋裂、内反足、腹壁破裂、先天性心奇形など
子宮外妊娠、流産

妊娠中

胎児発育遅延、早産、死産
前期破水、常位胎盤早期剥離、前置胎盤
新生児死亡、周産期死亡



妊娠中の生活、マイナートラブル



受動喫煙も避けましょう。

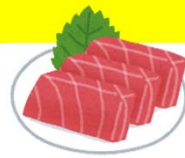
低出生体重のリスクが上昇します。

死産や先天奇形との関係も
指摘されています。



妊娠中の生活、マイナートラブル

妊娠中の魚の食べ方で注意することは？



?

マグロや**キンメダイ**など
食物連鎖の上位にある魚には注意
が必要です。



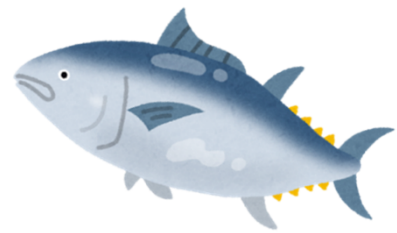
妊娠中の生活、マイナートラブル

水銀を体内に多く蓄積していることが考えられます。

魚は低脂肪で、良質な蛋白源のため、妊娠中・授乳中の女性にとって重要な栄養源です。

しかし環境汚染の影響を受けやすく、**有機水銀**や**ポリ塩化ビフェニル(PCB)**などは、食物連鎖の上位にいる高脂肪の魚の体内に多く蓄積されます。

水銀は**中枢神経系**に障害をもたらします。



妊娠中の生活、マイナートラブル

厚生労働省

これからママになるあなたへ

お魚について知っておいてほしいこと

お魚はからだに良いものでも妊娠中はちょっと注意が必要

お魚はからだに良いものです。お魚(シラス以外の魚)は、良質なタンパク質や、脂質、ビタミンA、D、E、K、鉄、亜鉛、カルシウム、銅、セレン、ヨウ素、ビタミンB12、コラーゲン、EPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)を多く含みます。またカルシウムなどの栄養素で、骨質の健康を維持するために重要な役割を果たしています。妊娠および出産のための栄養素としての高い重要性は、充分なものです。

でも妊娠中はちょっと注意が必要です。ところが、お魚(シラス以外の魚)には、食物連鎖の上位に位置する魚から蓄積される有機水銀や、PCB(ポリ塩化ビフェニル)が蓄積されています。お魚は食物連鎖の上位に位置する魚から蓄積される有機水銀や、PCB(ポリ塩化ビフェニル)が蓄積されています。そのため、年毎に15年に1回に蓄積される水銀の量が減少しています。そのため、年毎に15年に1回に蓄積される水銀の量が減少しています。そのため、年毎に15年に1回に蓄積される水銀の量が減少しています。

2006年10月の厚生労働省の調査結果、妊娠中の魚の摂取量と水銀の蓄積量は、魚の摂取量が増えるほど蓄積量も増加する傾向が認められました。

注意が必要なのは、食べるお魚の**種類**と**量**です

食べ方の注意

- お魚1人前(80g)に達する水銀量にまずは留意しよう
- 次に、1週間を基準として、摂取する水銀量を考えよう
- いろいろなお魚を組み合わせる場合 例1
- ある週に注意が必要なお魚をその目安量をこえて食べた場合 例2

日本人が平均1週間に食べるお魚の量は、お魚1人前、約80gです。それぞれ約80gです。右図では、1人前(約80g)を単位として、それぞれに達する水銀量を単位で表しています。

おなかの中の赤ちゃんに影響を与えない水銀量は、1週間に●1個までが目安です。

注意が必要なお魚を組み合わせる場合は、それぞれに達する水銀量から、1週間の水銀量を合計し、1週間で●1個までになるようにしてください。右図の例1のように、ある週に、「サジの魚物」1切れ(●1/2)、「なまぐろの刺身」1人前(●1/2)を食べるのならば、その他の魚類は、注意が必要なお魚ではなく、ツツやサバなどに注意が必要でないものを食べましょう。

例えば、ある週に、「キンダイの魚物」を1切れ(●1/2)、「なまぐろの刺身」1人前(●1/2)を食べたら合計●1個(●1)になります。翌週には、「マカジキの刺身」1人前(●1/2)など水銀量を半分(●1/2)に控えましょう。

1週間で 例1

例2

2週間で 例2

1週間で 例1

※消費税率も考慮し、お魚の消費量は目安として表されています。

妊娠中の生活、マイナートラブル

注意が必要なお魚について

下図を参考に食べるよう心がけてください。

目安！ 1週間に●(黒丸印:水銀量)1個までが目安です！

新鮮1人前、旬魚1品以上(それぞれ80g)含まれる水銀量(●)	注意が必要なお魚の名前	1週間に食べるお魚の献立例	
		例1	例2
● (1個)	キダイ マカジキ エスカタジ ホシママロ(インドマダロ) ホシキリザメ イシムカ クダム(ワケギ) 黒毛和牛	キダイの焼物 100g(例)	マカジキの焼物 1人前(例)
● (1個)	キンメダイ ツチクジラ メカジキ クロマツロ(本マダロ) メノチ(メノチマダロ) エッチュウバイガイ マッコウクジラ	なし	キンメダイの焼物 1人前(例)
●● (2個)	コシゴンドウ	なし	なし
●●●● (5個)	バンドウイルカ	なし	なし

特に注意が必要なもの
キハダ ビンナガ メジマダロ
ツナ サケ アジ サバ
イワシ サンマ タイ フリ カツオ など

健康的な食生活のためにお魚をバランス良く食べましょう！

Q&A 疑問にお答えします

Q1 なぜ妊娠中にはお魚の食べ方に気をつける必要があるのですか。

A. お魚の中に含まれる水銀の量がある一定以上になると胎盤の中のお母さんから胎児へ水銀が移行してしまいます。それはおなかの中のお母さんへ、お母さんのからだの中に取り込んだ水銀をからだの外に出すことができないからです。

Q2 お魚などに含まれる水銀がおなかの中のお母さんに取り込まれたとき、どんな影響を与える可能性があるのですか。

A. 今日産しなければならぬお魚を、食べらる量のお魚よりも多く食べてしまった場合、胎児は、胃を閉じた場合の反応が1/1000秒以下のレベルで遅れる可能性があることが知られています。

Q3 私たちが普段の食事からただ取り込んでいた水銀は健康に影響を与えないのですか。

A. 私たちが普段の食事からただ取り込んでいた水銀の量は、健康に影響を与えないと考えられる最大量の57%です。また、からだの中に取り込まれた水銀は、徐々にからだの外に出ています(2ヶ月で取り込んだ量の半分になります)。そのため、平常的な食生活をしている限り、水銀が過剰にからだの中に取り込まれていくことはなく、健康への影響を心配するようものではありません。

Q4 なぜ、注意しなければならないお魚と注意しなくてよいお魚があるのですか。

A. 小さいお魚がそれよりも大きいお魚へ、そしてもっと大きいお魚へ食べられていくことが食物連鎖(しくちづれんさ)です。そして大きいお魚はそれぞれが食べたものを取り込むこととなります。お魚それぞれが水銀が蓄積されていますから、一般的には、大きいお魚は小さいお魚に比べて自然に多くの水銀を取り込むこととなります。今回注意が必要とされたお魚は、おちにおちこのように大きなお魚(クダム/イルカを含む)で、その中で水銀の量が比較的多いお魚となっています。

Q5 妊娠に気づくのが遅れて注意しなかったのですが、大丈夫ですか。

A. 赤ちゃんは胎盤(たいばん)を通して水銀を取り込みます。この胎盤(たいばん)は一般的に妊娠4ヶ月で形成されます。胎盤(たいばん)が形成される前には、それ以前にからだの中に取り込まれた水銀の量は減少しています。そのため、妊娠に気付いたときから注意することで対応できると考えられます。

問合せ先 詳しくはWEBで

その他、わからないことは、最寄り保健所、市町村の母子保健担当窓口、厚生労働省へお問い合わせください。

妊娠中の生活、マイナートラブル

妊娠中に生ハム、生肉を食べても大丈夫？



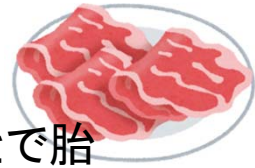
トキソプラズマ症にかかる危険性があります。



妊娠中の生活、マイナートラブル

トキソプラズマ症とは

単細胞の原虫であり、妊娠中に感染することで胎盤を通じて胎児に感染を引き起こす可能性があります。



胎児への影響

水頭症、視力障害、脳内石灰化、精神・運動機能障害など
聴力障害や知能障害がみられることもあります

他のリスク因子

ネコとの接触、汚染された土との接触、
洗浄していない生野菜や果物の摂取など



妊娠中の生活、マイナートラブル

つわりがしんどい時はどうしたらいい？

非薬物療法では

生姜(しょうが)の摂取が有効であるとされています。



?



妊娠中の生活、マイナートラブル

つわりとは



妊娠初期に生じる吐き気や嘔吐などの症状のことです。



エストロゲンやヒト絨毛性ゴナドトロピン(hCG)が影響していると言われています。

hCGの増加の時期(妊娠8週から12週頃)と一致して認められます。

体重が著しく減少したり、全身状態が悪化している場合は、「**妊娠悪阻**(にんしんおそ)」という病名になり、治療が必要です。



妊娠中の生活、マイナートラブル

妊娠すると便秘になりやすい？



便秘は妊娠中に一般的にみられる症状です。

およそ4割弱の妊婦さんに認められます。



妊娠中の生活、マイナートラブル

原因

プロゲステロン(ホルモン)の増加
 食物の消化管通過時間が長くなる
 大きくなった子宮による腸の物理的圧迫 など



放置すると、痔の原因になったり、早産の誘因となったりします。



生活リズムの改善
 食事内容の変更(食物繊維の摂取)
 薬剤の使用

妊娠中の生活、マイナートラブル

妊娠してから全身がかゆくなったけど・・・

妊娠中は基礎代謝が上昇し、汗をかきやすくなります。またホルモンバランスの影響などにより皮膚が敏感になります。



刺激を避ける、保湿クリームを使用する、綿の下着を使用するなどに対応を。

「妊娠性皮膚掻痒症」1-2%に発症



妊娠中の生活、マイナートラブル

足がつるのはどうしたらいい？



運動やマッサージで対応を？

妊娠中～後期にかけて起こりやすいのですが、原因ははっきりしていません。

カルシウム摂取は効果がないと言われています。



妊娠中の生活、マイナートラブル

腰痛があるんだけど・・・どうしたらいい？

骨盤の靭帯に弾力性が出ることや、子宮が大きくなることでの姿勢の変化、坐骨神経の圧迫などが原因です。

運動や鍼治療が有効な場合があります。

痛み止めに市販の**湿布**を使用する場合は医師に確認してください。



妊娠中の生活、マイナートラブル

妊娠後半で動悸・息切れが多くなった…



原因のほとんどは妊娠による生理現象です？

安静にしても治らない動悸や、息切れがみられた場合は医師へ相談しましょう。



妊娠中の生活、マイナートラブル

腹帯ってしたほうがいいのか？

お腹を冷やさない
腰痛の緩和
には有効です？



使用することで不快感がある場合は不要です。



妊娠中の生活、マイナートラブル

授乳中に卵や小麦粉、乳製品を食べると
赤ちゃんはアレルギーになりやすいの？



食物抗原のある食事を制限することは、十分な根拠がないため推奨されていません。



妊娠中の生活、マイナートラブル

男女の産み分けはできますか？



できません。



目次

1. 妊娠と薬
2. 妊娠中の生活、マイナートラブル
3. 最近の話題



最近の話題

新型出生前診断について

無侵襲的出生前遺伝学的検査
(NIPT;noninvasive prenatal genetic testing)
のことを言います。

?



最近の話題

無侵襲的出生前遺伝学的検査 (NIPT)とは
お母さんの血液を利用して、赤ちゃんの遺伝学的検査(染色体検査)を行う方法です。

お母さんの血液の中に含まれる胎児DNAを最新の技術を用いて検出します。
費用は約20万円です。



2013年～日本では臨床研究として実施
検査前に遺伝カウンセリングが必要です。



最近の話題

わかること

- 21トリソミー(ダウン症)
- 18トリソミー
- 13トリソミー

しかし確実な診断ができるわけではなく、**陽性**の場合は診断の確定に**羊水検査**や**絨毛検査**などの侵襲的検査を必要とします。

陰性と診断された場合には、胎児がこれらの染色体の異常を持つ可能性は極めて低く、流産リスクのある侵襲的検査を避けることができます。

わからないこと

- その他の染色体異常や遺伝子異常、先天異常など

最近の話題

対象となる妊婦さん

- 1) 出産予定日の時点での年齢が35歳以上である。
- 2) これまでの妊娠・分娩で、児が13トリソミーや18トリソミー、21トリソミー（ダウン症）のいずれかの染色体異常であった。
- 3) 妊婦さんご本人または夫が、上記の染色体異常の胎児を妊娠する可能性の高くなる染色体転座保因者である。
- 4) 今回の妊娠で、超音波検査や母体血清マーカー検査により、胎児が上記の染色体異常に罹患している可能性が高くなっていると指摘されている。



最近の話題

検査の精度

妊婦の年齢（歳）	検査時期にダウン症の児を妊娠している確率	陽性的中率（％）	陰性的中率（％）
30	1/470	67.8	99.99
35	1/185	84.3	99.99
40	1/50	95.3	99.98
44	1/15	98.6	99.94

終わり