



川野 信之

発行 一般社団法人 相模原市医師会

妊娠中のマイナートラブル



はじめに

妊娠は女性の体に様々な変化をもたらします。体の変化が、長い年月をかけてゆっくりと進むのなら慣れていけるものです。しかし、妊娠は短期間の急激な変化のため、多くの女性は戸惑ってしまいます。

ここでは、妊婦さんからよく相談される、妊娠中のマイナートラブルについていくつかご紹介します。

妊娠線は絶対イヤ!

できてしまった妊娠線（肉割れ）は消えません。そのため予防が大切になります。保湿クリームを小まめに塗るのも良いと思いますが、必要以上に体重を増やさないことが大切です。

うつ伏せじゃないと眠れない

おなかが大きくなってくると、うつ伏せでは眠れません。妊娠の初期から横向きに寝る癖をつけましょう。横向きに寝てみてくださいというと、膝をそろえて曲げる人が多いですが、大きくなったおなかには不安定なため不向きです。

妊婦さんにとって最も良い寝方は、左側を下にして左足を背中への延長に伸ばし、右膝を曲げておなかの前に突っかえ棒のようにすることで（シムスの体位）。この体位だと、お母さんにも赤ちゃんにも負担をかけないとされています。左下が最も良いとされていますが、右を下にしても可です。（図1）



図1 シムスの体位

仰向けで寝ていると気分が悪くなる

臨月の子宮は、赤ちゃん・胎盤・羊水込みでおよそ5kg程度の重さです。その子宮の重みで妊婦さんの大血管を圧迫してしまい、気分が悪くなることがあります（仰臥位低血圧）。そのとき赤ちゃんにも苦しいサインが出るため、できる範囲内で良いので横向きで寝るようにしてみましょう。

つわり

つわりは妊娠初期の代表的な厄介者です。大昔から妊婦さんを悩ませてきました。大切なことは、吐き癖をつけない・気持ち悪くなるものを摂取しないということです。

まずは甘いものを食べない・飲まないことです。プリン・ゼリー・ヨーグルト・アイスクリーム・果物・炭酸飲料・スポーツドリンクなどたくさんあります。これらはつわりの時期にも手に取りやすく、口にしやすいもので、実際のども通りますが、胃に入って20~30分もするとムカムカしてきます。次に満腹にしない・空腹にしないことです。そして水分を多くとることです。また、つわりは食べ物のにおいで誘発されるケースが多く見受けられるため、できるだけにおいをかがないことも大切です。

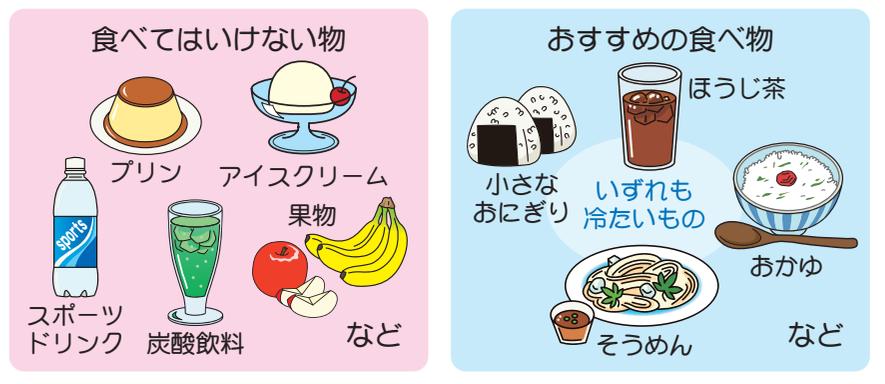
このような制約のなかでお勧めしているものは、においがわきあがらない、比較的冷たい食べ物を食べることです。冷たい小さなおにぎりを3~4時間おきに1つ食べて、冷たいほうじ茶をコップ1杯飲むと良いでしょう。

日に日に秋が深まり、日増しに寒くなる季節です。健康には留意してお過ごしください。

今回のテーマは『妊娠中のマイナートラブル』と『かかりつけ薬剤師・薬局』です。「妊娠は病気ではない」と世間では言われていても、妊娠中にはいろいろなトラブルが発生します。妊娠中のマイナートラブルの対処についてとても参考になります。また、近年、開業医でも院外処方せんが発行されています。複数の医療機関受診の際にはとても頼りになる「かかりつけ薬剤師・薬局」についてです。ぜひご一読ください。

う。おにぎりのかわりに冷たいおかゆ・そうめんも良いでしょう。番茶もおすすめです。（図2）

図2



また、自分でご飯を炊く・麺をゆでるなどにはおいでつわりを誘発するので、ご主人などに頼んで、冷蔵庫に小分けに入れておいてもらいましょう。自分で用意出来るようになれば、症状が良くなってきた証拠です。

もう一つ大切なことは動くことです。つわりの時期に寝たきりになってしまう妊婦さんを見かけますが、血栓症などの怖い病気の予防のためにも外に出かけましょう。用事がなくても外に出て、お気に入りの公園や子供用品のお店などへ行って気分転換をしてみましょう。

以上のことを1週間がんばっても改善しなければ、かかりつけの産婦人科医に相談しましょう。必要があれば点滴をしてもらうことで、劇的に改善する場合もあります。

おわりに

妊婦さんの悩み事はまだまだたくさんあります。おなかに赤ちゃんがいなければ気にならないことでも、気になってしまうものです。自分で考えると怖いことばかり浮かんできます。インターネットで調べても、怖いことばかり目につきます。

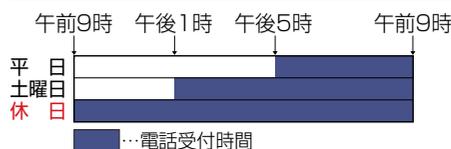
分からないこと、心配なことはかかりつけの産婦人科医に相談し、すっきりさせて楽しい妊娠生活を送りましょう。

（相模原市医師会 池田 泰裕）

休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000
相模原救急医療情報センターへ
お電話してください。



市民のみなさんへお願い

- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談・歯科案内は行なっておりません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
- ◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇**歯科の急病**については**休日急患歯科診療所** ☎042-756-1501へ（ウェルネスさがみはら2階）
- ◇服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。



かかりつけ薬剤師・薬局に 何でも気軽に 相談してみましょ



はじめに

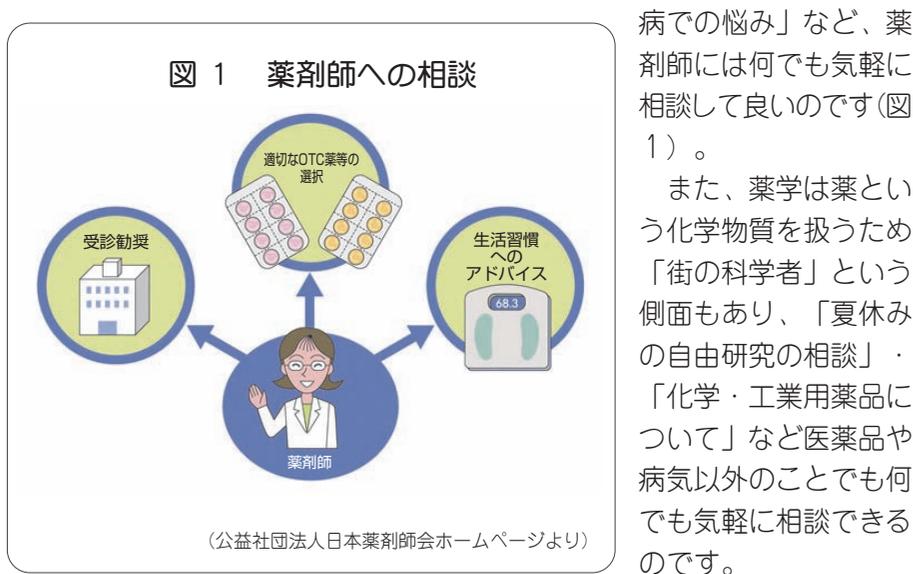
皆さんは薬剤師というと“処方せんを持っていくと薬を渡してくれる白衣の人”を思い浮かべるかもしれません。本当はこういった調剤だけでなく、いろいろな相談もできるのです。

日頃、皆さんの日常的な病気を治療したり、健康管理をする「かかりつけ医」と同じように、ちょっとした身体の不調や普段の生活全般について相談できるのが「かかりつけ薬剤師・薬局」です。

薬剤師に何を相談していいの？

薬局を訪れた患者さんの症状などから、薬剤師は医療機関への受診勧奨・一般用医薬品（OTC薬：Over the Counter）による対応・生活指導のいずれかを提案しています。

薬には医師の処方せんによって調剤する医療用医薬品と、処方せんが無くても購入できるOTC薬があります。薬の調剤・服薬指導・情報提供だけでなく、「健康や病気の相談」・「受診すべき医療機関」・「介護や看病での悩み」など、薬剤師には何でも気軽に相談して良いのです(図1)。



また、薬学は薬という化学物質を扱うため「街の科学者」という側面もあり、「夏休みの自由研究の相談」・「化学・工業用薬品について」など医薬品や病気以外のことでも何でも気軽に相談できるのです。

薬の交通整理

複数の医療機関に通院している場合およびOTC薬で改善せず病院を受診する場合には、同じ薬が重複して処方されてしまうケース（重複投薬）

や、薬の組み合わせによっては効果が強くなったり弱くなったりするケース（相互作用）が増えています。こうしたケースの解消のために、「かかりつけ薬剤師・薬局」は地域の薬の交通整理を行います(図2)。



処方せんを持っていけば、日本全国どここの薬局でも薬を出してくれますが、普段から自宅・職場・学校の近くや、買いものをする商店街・通勤・通学途中

における、顔なじみの薬剤師がいる「かかりつけ薬剤師・薬局」を持つことをお勧めします。さらに、家族で同じ「かかりつけ薬剤師・薬局」を利用するのもとても良いでしょう。

おわりに

医療法においても、薬剤師は医師・歯科医師とともに「医療の担い手」とされており、薬局も「医療提供施設」として定義されています。「かかりつけ薬剤師・薬局」を決めておき、最も身近な医療提供施設として、また健康支援ステーションとしてご活用下さい。

(相模原市薬剤師会 大岡 元)

相模原市内科医会 市民公開講座

漢方というチョイス

～漢方と上手く付き合いハッピーライフ～

日時 平成29年2月4日(土) 午後3時～4時30分
 場所 相模原南メディカルセンター2階 大会議室
 (相模原市南区相模大野4-4-1 グリーンホール相模大野内)
 講師 室賀 一宏 先生(黒河内病院 漢方内科医師)
 入場無料、事前申込不要、定員先着150名
 詳細は相模原市医師会のホームページをご覧ください。
 お問い合わせ先 相模原市医師会事務局 ☎042-755-3311

メディカルセンター急病診療所の 非常勤看護師募集

職種 非常勤看護師
 募集人数 数名
 勤務場所 相模原中央メディカルセンター急病診療所
 相模原南メディカルセンター急病診療所
 相模原北メディカルセンター急病診療所
 勤務時間 休日(午前9時から午後5時)
 夜間(午後5時または8時から11時)
 深夜(午後11時から午前6時)
 勤務日 当方の指定する日(シフト制)
 給与 一般社団法人相模原市医師会規定によります。
 応募資格 看護師免許または准看護師免許をもつ者
 採用予定 応相談
 申し込み 電話連絡の上、写真を貼った履歴書を郵送してください。
 〒252-0236 相模原市中央区富士見6-1-1 5F
 一般社団法人相模原市医師会
 相模原中央メディカルセンター事業課 宛
 お問い合わせ先
 相模原中央メディカルセンター事業課 ☎042-756-1700

