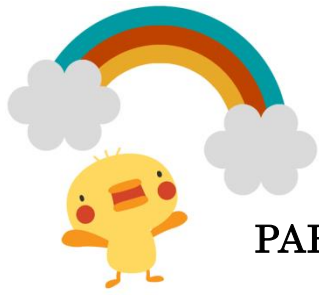


つわりを体験していらっしゃる妊婦の皆さまへ

自分に合ったつわり軽減方法が、
きっとある！





PART 1 自分に合ったつわり軽減方法を見つけよう

つわりは、個人差がとても強いもの

つわりは、全妊婦さんの 50～80%に見られます。しかし、人によって、その程度は様々です。ほとんど症状がない人もいれば、一日中吐き気が続く人もます。

よく見られる症状は、吐き気、おう吐、食欲不振です。中には、胸やけ、胃の圧迫感、口の渇き、だ液量の増加、全身のだるさ、頭痛や頭が重い感じ、眠気、耳鳴り、下痢や便秘などが見られる人もいます。

つわりは 5、6 週から始まり、11～13 週にピークを迎えます。その後、14 週頃には 50%が、22 週頃には 90%が終わります。出産近くまで吐き気などが続く妊婦さんもいますが、それはつわりではありません。子宮が大きくなることでの胃の圧迫等によるものと考えられています。

OUR NEW FAMILY!!



つわりの原因はよく分からない

つわりの原因は、次のようなことが考えられます。

- ・ホルモンによって、消化管の運動がゆっくりになっている
- ・ホルモンや亜鉛不足によって、味覚や嗅覚が過敏になっている
- ・ホルモンによって、バランス感覚（平衡感覚）をつかさどる前庭器官が変化している（車酔いのような状態が見られやすくなっている）
- ・血糖とインスリンの変化によって、血糖が急激に変化しやすくなっている（食事直後から低血糖になり気持ち悪くなりやすくなっている）
- ・ビタミン類が不足している
- ・精神的、社会的、遺伝的な要因

でも、詳しいことはまだよく分かっていません。そこで、つわりは、妊娠による体の変化（身体的状態）、思い（精神的状態）、文化価値等（社会的状態）が合わさって起こるのではないかと考えられています。



つわりがあっても赤ちゃんはスクスク成長。でも、妊娠悪阻になると要注意

お母さんにつわりがあっても、赤ちゃんの身長や体重には影響がないようです。それは、お母さんが低栄養になると胎盤の発育が進み、お母さんの栄養状態が改善した後で赤ちゃんの発育が更に進むからだそうです。

また、つわりがあると流産や先天性心疾患のリスクが低いという報告もあります。よく、「つわりがあるのは赤ちゃんが元気な証拠」と言われますが、それはこれらのような報告から来ているのかもしれませんが。

でも、重症な妊娠悪阻*が見られた妊婦さんでは、赤ちゃんの出生体重が小さいという報告もあります。そこで、妊娠悪阻にならないよう、早目の対処が勧められています。

* 妊娠悪阻

吐き気やおう吐が続き、妊娠前より5%以上体重が減少している状態。薬剤を使った治療が必要となります。

つわりって辛い。でも、何か意味があるんだろうな・・・

現在のように妊娠検査薬や超音波技術が発達していない頃、つわりがあることで女性は妊娠していることに気付いていました。そこで、つわりを「妊娠を確信するサイン」と感じる妊婦さんもいます。また、胎動やお腹の膨らみから赤ちゃんの成長を感じられるようになるまでの期間、「赤ちゃんの存在を感じるサイン」と捉える方もいらっしゃいます。あなたは、どのように感じていらっしゃいますか？

みんなのつわりを軽減できる方法はないけど、自分に合った方法はきっとある！

つわりを軽減する可能性がある方法は、いくつかあります。でも、皆さんのつわりに効果があると切り切れるものはありません。なので、妊婦さんが自分に合ったつわり軽減方法を見つけることが効果的と考えられ始めています。

自分に合っていそうなつわり軽減方法を試してみよう

自分に合ったつわり軽減方法を見つけるために、つわりを軽減する可能性があるものをいくつか試してみましょう。選ぶときは、「これならできるかも！」「これをしたら楽かも！」という妊婦さんの感覚がとても大切です。

すぐに、劇的に良くなる方法は見つからないかもしれませんが。焦らず、『見つかったらラッキー』という気持ちで、様々なものを試してみましょう。



つわりを軽減する可能性のある対処法 一覧

症状の メカニズムに 働きかける 方法	消化管の 働きを調整	生姜	p. 4
		ミントなど、アロマオイル芳香	p. 5
		マッサージ	p. 6
		腹式呼吸	p. 9
		ツボ刺激	p. 10
	代謝を調整	葉酸	p. 11
		ビタミン B ₆	p. 12
	薬剤	水分・栄養・電解質の補充、吐き気止め、漢方薬	p. 13
食べる／飲む ための工夫	食べやすい／飲みやすい食品を「摂る」		p. 14
	食べにくい／飲みにくい食品を「避ける」		
	食べる／飲む「タイミング」を見計らって摂る		
	食べやすい／飲みやすい「量」を摂る		
	食べやすい「環境」で摂る		
つわりを 予防・軽減 する行動上の 工夫	休む時間を増やす		p. 15
	つわりがマシな時間帯に動く		
	急に体を動かすのを避ける		
	調理の臭いを避ける		
	気持ち悪くなる「臭い」を避ける		
	気持ち悪くなる「音」を避ける		
	気持ち悪くなる「映像」を避ける		
	気持ち悪くなる「錠剤」を避ける		
	吐く		
	だ液の不快感が和らぐ工夫をする		
	歯みがきの吐き気が和らぐ工夫をする		
	気を紛らわしたり、気分を変える		
	自分の体験や思いを誰かに分かってもらう		
	(上の子がいる方) 上の子の育児の仕方を工夫する		
	(仕事をしている方) 仕事の仕方を工夫する		



行いやすいものから、
試してみましょう

生姜

【効能、効果】

生姜の辛み成分（ジンゲロール・ショウガオール）や香り成分（ジンギベレン）が消化管の働きを調整し、つわりが軽減すると考えられています。

「おう吐は2日目以降に、吐き気は3日目以降に軽減する」という研究もあります。2日以上続けると効果的かもしれません。

【方法】

1日 1000mg の生姜エキス*を摂ってみましょう。妊婦さんの摂取量は1日 2000mg までがよいという報告もあります。

* 生姜エキス 1000mg：おろし生姜ティースプーン1杯、生姜エキス 2ml 相当

【妊婦さんへの影響】

1日 500mg の生姜エキスを摂った妊婦さんの中には、胸やけ等が見られた方もいました。しかし、多くの妊婦さんは、それ以上の生姜エキスを摂っても副作用は見られませんでした。

ただし、**次の妊婦さんは使用を避けましょう。**

- ・ヘパリン、ワーファリン、非ステロイド性抗炎症薬（NSAID）、アスピリン、
血圧を下げる薬、インスリンを服用する方
- ・流産、血液の凝固障害、心臓の病気、胆石がある方
- ・胸やけ、めまいが見られる方

【赤ちゃんへの影響】

アメリカ産婦人科医師会では、妊婦さんが利用できる方法とされています。赤ちゃんへの影響は報告されていません。



ミントなど、アロマオイル芳香

【効能、効果】

ミントによって消化管の働きが調整され、つわりが軽減すると考えられています。

好みに合わない香りを使った妊婦さんではあまり効果が見られていないので、好みに合った香りを選びましょう。また、「吐き気は3日目以降に軽減する」という研究もあるので、3日以上続けると効果的かもしれません。

【方法】

妊娠初期の妊婦さんが使用でき、つわりに効果的なアロマオイルです。

胃腸の働きを調整する・・・ミント

吐き気を和らげる・・・生姜

リラックスする・・・グレープフルーツ、ライム、マンダリン、
スウィートオレンジ、タンジェリンオレンジ

妊婦さんに合った量を使用しましょう。

部屋で使う（濃度 0.25%）・・・水 200ml に 10 滴加える

ハンカチ等に 1~2 滴落とす

マッサージに使う（濃度 2%以下）・・・5ml のベースオイルに 2 滴加える

【妊婦さんへの影響】

次の妊婦さんは、それぞれのアロマオイルの使用を避けましょう。

- ・心疾患やてんかんがある方・・・ミント
- ・柑橘系果物のアレルギーがある方・・・柑橘系オイル

【赤ちゃんへの影響】

妊婦さんは、次のアロマオイルの使用を避けましょう。

催奇形性：ジュニパー

通経作用*：バジル、シダーウッド、カモミール、クラリセージ、
フェンネル、ジュニパー、ラベンダー、マージョラム、ナツメグ、
ローズ、ローズマリー

* 通経作用：子宮からの出血を促す



消化管の働き を調整

マッサージ

【効能、効果】

マッサージによって、消化管の働きが調整され、つわりが軽減すると考えられています。

【方法】

足のマッサージ方法については、次のページ（p. 7-8）をご覧ください。ご自分でやるか、どなたかに行ってもらいましょう。

【妊婦さん、赤ちゃんへの影響】

マッサージを行った妊婦さんは、赤ちゃんの動きが活発になり、早産や低出生体重の割合が少ないようです。赤ちゃんへの影響は報告されていません。

ただし、**生殖器・卵巣・卵管・子宮の反射区**や、**三陰交への刺激は避けた方がよいかもしれません。**



生殖器反射区：かかと



卵巣・卵管反射区：外くるぶしの下

子宮反射区：内くるぶしの下



くるぶしから
指4本分上

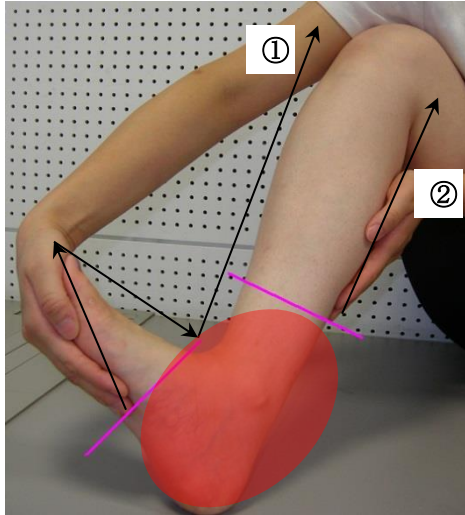
（邱, 2008、一部追加修正）

足のマッサージ

1. 足裏、足の指、足の甲、ひざ下を軽くさする <約 30 秒>

右足から始めます。片方の手で①を、もう片方の手で②をゆっくりさすります。

Point ! かかと、くるぶし、ふくらはぎの下はさすらないように



2. 足の指、足裏をもむ <約 90 秒>

親指を足裏に、その他の指を足の甲に当てます。足の指、足裏の気持ちがいいと思う場所をもみます。

1ヶ所ずつ、腹式呼吸をしながら、口で息を吐くときに力を入れ、鼻で息を吸うときに力を抜きます。

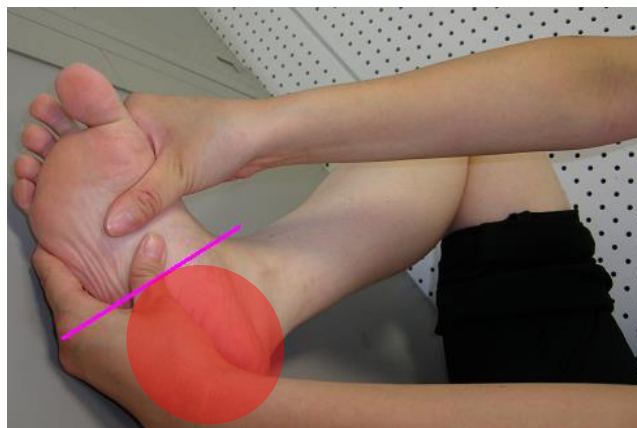
呼吸の目安としては、息を吸うのにかけた時間の2倍の時間をかけます

(例：3秒で吸って6秒で吐く、4秒で吸って8秒で吐く等)。

Point ! 足裏のかかとの部分はもまないように

口で息を
吐くときに、
力を入れる

鼻で息を
吸うときに、
力を抜く



3. 足首を回す <約 30 秒>

足裏を持って、できるだけ大きな円をゆっくり描きます。



4. ふくらはぎをもむ <約 120 秒>

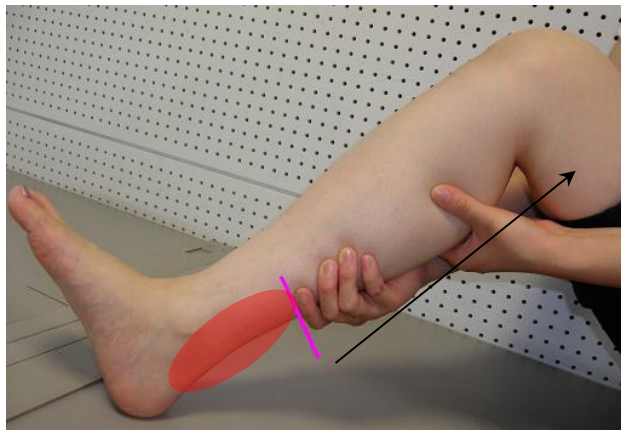
膝を立てて、両手でふくらはぎをつかみます。足首側から膝に向かってもみます。

1 ヶ所ずつ、腹式呼吸をしながら、口から息を吐くときに力を入れ、鼻から息を吸うときに力を抜きます。

呼吸の目安としては、息を吸うのにかけた時間の 2 倍の時間をかけます

(例：3 秒で吸って 6 秒で吐く、4 秒で吸って 8 秒で吐く等)。

Point ! ふくらはぎの下はもまないように



口で息を
吐くときに、
力を入れる

鼻で息を
吸うときに、
力を抜く

5. 足裏、足の指、足の甲、ひざ下にかけて軽くさする <約 30 秒>

「1」と同じ

右足が終わったら左足も同じように行います。最後に、腹式呼吸 10 回行います。

(岩国, 2006)

腹式呼吸

【効能、効果】

腹式呼吸によって、消化管の働きが調整されます。また、β エンドルフィンが分泌され、リラックスしやすくなります。これらの作用によって、つわりが軽減すると考えられています。

【方法】

お腹をふくらませて呼吸します。

☆より効果的に☆

- ・呼吸するときは、吸うことより吐くことを意識して
- ・お腹に手を当てて、お腹が膨らむ感覚をつかむ
- ・鼻から息を吸うとき・・・お腹をふくらませる
口から息を吐くとき・・・ゆっくりお腹を縮める気持ちで吐く
全身の力を抜く
- ・吸う時間：吐く時間が、1：2 になるように
(例：3 秒で吸って 6 秒で吐く、4 秒で吸って 8 秒で吐く等)



(邱, 2008、一部追加修正)

【妊婦さん、赤ちゃんへの影響】

腹式呼吸は、胸式呼吸よりもリラックスしやすく、過換気になりにくいようです。赤ちゃんへの影響は報告されていません。

ツボ刺激

【効果、効果】

中国伝統医学では、ツボを刺激することで内臓を治療することができると考えられています。吐き気には、内関（手のひら側の手首関節中央から3横指上）が用いられています。

【方法】

ツボ刺激方法には、2種類あります。

①自分で刺激する

☆より効果的に☆

- ・1日4回、1回10～20分行う
- ・腹式呼吸しながら、息を吐くときに押し、吸うときに力を抜く

②リストバンドを使う

内関を刺激するためのリストバンド（商品名シーバンド）



【妊婦さん、赤ちゃんへの影響】

赤ちゃんへの影響は報告されていません。

葉酸

【効能、効果】

葉酸*を摂ることで、有害物質（ホモシスチン）が減り、つわりが軽減すると考えられています。

葉酸を2週間摂り続けた研究では、「2週間過ぎる頃には吐き気などが軽減し、3週間過ぎる頃には更に軽減していた」ようです。2週間以上続けると効果的かもしれません。

*葉酸：水溶性ビタミンB群の一種



【方法】

妊娠初期の妊婦さんは、「葉酸 1 日 480 μg 」を摂りましょう。食事から摂るのは難しいので、サプリメント（葉酸 400 μg 以上）を勧める意見もあります。

葉酸の多い食品

食品	100g 中含有量 (μg)	1 食の目安量と、 それに含まれる葉酸含有量
鶏レバー	1300	1 食 50g 650 μg
牛レバー	1000	1 食 50g 500 μg
豚レバー	810	1 食 50g 405 μg
枝豆	320	1 食 50g 160 μg
モロヘイヤ	250	1 食 1/2 袋 50g 125 μg
ほうれん草	210	1 食 1/4 把 50g 105 μg
ブロッコリー	210	1 食 1/4 個 50g 105 μg
春菊	190	1 食 1/2 袋 50g 95 μg
アスパラガス	190	1 食 2 本 40g 76 μg
いちご	90	1 食 小 8 個 100g 90 μg

【妊婦さん、赤ちゃんへの影響】

葉酸推奨量（1 日 480 μg ）を超えない範囲において、赤ちゃんへの影響は報告されていません。

ビタミン B₆

【効能、効果】

ビタミン B₆* を摂ることで、アミノ酸、脂肪酸、糖などの代謝が調整され、つわりが軽減すると考えられています。

* ビタミン B₆：水溶性ビタミン B 群の一種

【方法】

妊娠初期の妊婦さんは、「ビタミン B₆ 1 日 1.9mg」を摂りましょう。

ビタミン B₆ の多い食品

食品	100g 中含有量 (μg)	1 食の目安量と、 それに含まれる葉酸含有量
マグロ赤身	1.80mg	1 切れ 80g ・ ・ ・ ・ ・ 1.44mg
カツオ	0.76mg	1 切れ 80g ・ ・ ・ ・ ・ 0.61mg
さんまの開き	0.54mg	1 枚 100g ・ ・ ・ ・ ・ 0.54mg
牛レバー	0.89mg	1 食 50g ・ ・ ・ ・ ・ 0.45mg
にしん	0.42mg	1/2 尾 100g ・ ・ ・ ・ ・ 0.42mg
さば	0.51mg	1 切れ 80g ・ ・ ・ ・ ・ 0.41mg
あじ	0.40mg	1 尾 100g ・ ・ ・ ・ ・ 0.40mg
バナナ	0.38mg	大 1 本 200g ・ ・ ・ ・ ・ 0.76mg



【妊婦さん、赤ちゃんへの影響】

ビタミン B₆ を 2mg 摂取した妊婦さんは、赤ちゃんの成長が促されたとの報告があります。ビタミン B₆ 推奨量（1 日 1.9mg）を超えない範囲において、赤ちゃんへの影響は報告されていません。

薬剤

いろいろなつわり軽減方法を試してもつわりが悪化し妊娠悪阻*に至っている場合は、薬剤を用いた治療が必要な場合があります。

* 妊娠悪阻

吐き気やおう吐が続き、妊娠前より 5%以上体重が減少している状態

【薬剤を用いた治療方法】

妊娠悪阻の程度により、下記の薬剤が用いられます。これらは、赤ちゃんへの影響が報告されていないものです。

- ・ 水分、栄養、電解質の補充・・・・・・・・・・点滴
ブドウ糖液、脂肪製剤、ビタミン B₁ など
- ・ 吐き気止め・・・・・・・・・・点滴又は内服
ドパミン拮抗薬メトクロプラミド（商品名プリンペラン）など
- ・ 漢方薬・・・・・・・・・・内服
小半夏加茯苓湯、半夏厚朴湯など



つわりが悪化している場合は、我慢せず、医師や看護師などに相談しましょう。

食べる／飲むための工夫



食べやすい／ 飲みやすい食品を 「摂る」	水分が多いもの： 果物（オレンジやグレープフルーツなど柑橘系、バナナ、桃、スイカ、りんご、梨、イチゴ）、野菜（トマト）、お粥、お茶漬け、スープ
	腹もちがいいもの： 小麦や米（クッキー、クラッカー、おにぎり、パン、麺）、食物繊維（リンゴ、キャベツ）
	口をすっきりさせるもの： 飴、グミ、ガム、氷、炭酸飲料（ジンジャーエール、炭酸水）
	冷たいもの： プリン、ゼリー、アイスクリーム、ヨーグルト
	味の濃いもの（唾液による不快感を和らげる）： ソース味（お好み焼き、たこ焼き、ハンバーグ）、ケチャップ味、果汁ジュース、いちごミルク、コーヒーストック、ヤクルト、カルピス
	味の無いもの： 水、お茶、紅茶
食べにくい／ 飲みにくい食品を 「避ける」	臭いが強いもの： 魚
	脂っこいもの： 肉、揚げ物
食べる／飲む 「タイミング」を 見計らって摂る	食べたい／飲みたいと感じるとき
	食べた／飲んだ方がよいとき （低血糖になっていそうな食事 1、2 時間後）
食べやすい／ 飲みやすい「量」 を摂る	少量ずつ（腹 7、8 分目）食べる、ストローを使って少しずつ飲む
食べやすい 「環境」で摂る	臭いを避ける： 湯気が立たないように冷ます、臭いが気になる場所で食事しない
	他の人が作ったものを食べる： 家族など誰かに作ってもらい、調理されたものを買う、外食する、実家に帰る
	楽しい環境で食べる： 人と話しながら食べる、外食する
	食べられる／飲めるものを準備する： すぐ食べられるもの（おにぎり、クッキー、飴、ゼリー、バナナ）を持ち歩く、夜中や起きた時に食べられるよう枕元に置いておく
	食後は消化しやすい姿勢で過ごす： 横になる、横にならず体を起こしておく

つわりを予防・軽減する行動上の工夫



項目	具体的には・・・
休む時間を増やす	食材等をネットで購入する、家事は休日にまとめて行う、休みながら動く、枕を使って楽な姿勢で横になる
つわりがマシな時間帯に動く	つわりがマシな時間帯を見計らって行動する
急に体を動かすのを避ける	急に体を動かさずゆっくり動く、車移動を避ける
調理の臭いを避ける	ガスでなくオーブンレンジの使用、温めるだけ等時間短縮、換気（換気扇、窓を開ける）、家族など誰かに作ってもらう、調理されたものを買う、外食する、実家に帰る
気持ち悪くなる「臭い」を避ける	気になる臭いを避ける、マスクをつける、アロマオイル等好む匂いを嗅ぐ、換気（換気扇、窓を開ける、外に出る）
気持ち悪くなる「音」を避ける	TV や音楽を消す、外出時は耳栓を使用する、心地良い音楽を聴く
気持ち悪くなる「映像」を避ける	食べ物が載っている本・チラシ・TV を見ない
気持ち悪くなる「錠剤」を避ける	葉酸等のサプリメントを摂らない、気持ち悪さが見られにくそうなタイミングに錠剤を摂る
吐く	意図的に吐く、吐きやすいものを食べる（海苔や長い麺など吐きにくそうなものを食べない、水分と一緒に食べる）
だ液の不快感が和らぐ工夫をする	唾液が多い又は味に違和感がある時は吐き出す、口をゆすぐ
歯みがきの吐き気が和らぐ工夫をする	起きてすぐに歯みがきしない、歯みがき粉を使わない、フルーツ味の歯みがき粉やマウスウォッシュ剤を使う、小さめの歯ブラシで前にかき出すようにみがく
気を紛らわしたり、気分を変える	温かい又は冷たいシャワー浴や入浴、忙しく何かする、外出する、人と話をする
自分の体験や思いを誰かに分かってもらう	家族や友達等に話を聞いてもらう、他にも体験している人がいることを知り励まされる
【上の子がいる方】 上の子の育児の仕方を工夫する	送り迎えや食事準備などを家族など誰かに任せる、実家に帰る
【仕事をしている方】 仕事の仕方を工夫する	勤務時間や通勤時間・方法を調整する、休憩時間を調整する、仕事内容を調整する、つわりが落ち着くまで仕事を休む



様々なサービスを利用しましょう

Q 家事や上の子の育児を頼めるところはありますか？

A 地域には、家事・育児を支援してくれる社会資源がいくつかあります。妊婦さんは無理をせず、誰かに任せられることは任してみましょ。神戸市で利用できる社会資源は、「資料1 社会資源」(p. 19)をご覧ください。

Q 仕事が辛いけど、できれば続けたい。何かいい方法はありますか？

A 妊婦さんは事業主に「通勤緩和、休憩に関する措置、症状等に対応する措置」をお願いすることが出来ます(男女雇用機会均等法第13条)。具体的な対応方法については、妊婦さんの体調に合わせて、事業主と相談しましょ。例えば、下記のような方法が考えられます。事業主には、必要な対応を口頭で相談するか、産科医師に書いてもら「母性健康管理指導事項連絡カード」(p. 20-21)を渡しましょ。

<通勤緩和>

- ・時差通勤 始業・終業時間を30分～60分ずつずらす
フレックスタイム制度を使う(労働基準法第32条の3)
- ・勤務時間の短縮 1日30分～60分ほど勤務時間を短くする
- ・交通手段や通勤経路の変更 混雑の少ない経路や車での通勤に変える

<休憩に関する措置>

- ・休憩時間を延長する、回数を増やす、時間帯を変える
- ・休憩場所(休憩室、長椅子、つい立て等)を準備する

<症状等に対応する措置>

- ・作業の制限 負担の大きい作業から移動する
- ・作業環境の変更 臭いがきつい作業から移動する
- ・休業 つわりが落ち着くまで休む



PART 2 妊婦さんを支えていらっしゃるご家族の皆さまへ

つわりは、体だけでなく、精神的にも辛いもの

よく見られるつわりの症状には、吐き気、おう吐、えづき等があります。一見、吐く人の方がつわりが強く辛いように見えますが、周りの人には分かりづらい、「吐き気やえづき」の方が辛いと言う妊婦さんが多いです。つまり、「吐いていない＝ひどくない」ではないようです。

つわりによって、82.8%の妊婦さんは、日常生活を送ることが難しくなっているようです。そのような妊婦さんにどんなことが難しいか聞いてみると、家事が出来ないこと（89%）、何をするにも普段より時間がかかること（81%）、上の子の育児を効率よく出来ないこと（70%）、最低限のことしかできないこと（66%）等がありました。

このようなつわりを体験する中で、妊婦さんの中には、「無力感、罪悪感、憂うつ」等を感じている方もいます。つわりを体験する中で最も辛いことは「吐き気と孤独だ」と述べる方もいます。



つわりは、コントロールが難しいもの

つわりの原因は未だよく分かりません。以前は、「精神的なものだ」と考えられていたこともありました。そうではないことは明らかになってきました。最近では、妊娠による体の変化（身体的状態）、思い（精神的状態）、文化価値等（社会的状態）が合わさって起こるのではないかと考えられています。

妊婦さんの中には、「今はお腹が空いているから気分が悪いのかな」など、その原因が分かり、対応できる方もいます。ただ、いくら考えても、妊婦さん自身にさえもその原因が分からないことも多いです。つまり、つわりは、コントロールして軽減させることがとても難しいものです。

自分に合ったつわり軽減方法が見つけれたら楽になるかもしれません

つわりの原因がよく分からないので、皆さんのつわりに効果があると言いきれる方法はありません。でも、つわりが軽減する可能性のある対処法はいくつかあります。そこで、妊婦さんが、自分に合ったつわり軽減方法を見つけることが効果的なのではないかと考えられ始めています。

自分に合ったつわり軽減方法を見つけるには、つわりを軽減する可能性のある対処法をいくつか試してみることが大切です。選ぶときは、「これならできるかも！」「これをしたら楽かも！」という妊婦さんの感覚がとても大切です。

妊婦さんがご家族に求めていることは、様々ようです

妊婦さんがご自分に合ったつわり軽減方法を見つけるには、妊婦さんを支えるご家族の方の支えがとても重要です。妊婦さんは、「何となく　〇〇が食べたい」と思っても、それをご自分で準備することが難しいこともあります。妊婦さんがご自分に合った方法を見つけられるようご家族の方が支援して下さいと、妊婦さんは試行錯誤して見つけやすくなります。

また、つわりを楽にする方法に、「休むこと」があります。これが効果的だと述べる妊婦さんは 77.2%もいるので、多くの方にとって効果的のようです。しかし、多くの妊婦さんは、妻として、上の子の母親として行わなければならない家事や育児をたくさん抱えています。そのため、ゆっくりと休めなかったり、休むことに罪悪感を抱いているようです。そこで、ご家族の方が、出来ないことを分かって下さったり、出来ないことを代わりに行って下さることは、妊婦さんにとってとても心強い支援になるようです。

と言っても、具体的に妊婦さんが求めていることは、「優しい言葉をかけて欲しい」、「辛い思いを聞いて欲しい」、「食器を洗って欲しい」、「上の子の世話をしたい」、「求めていることを察して欲しい」など様々ようです。妊婦さんがどのようなことを求めているのか、ぜひ聞いてみて下さい。





社会資源

資料 1

名称	対象	費用		連絡先	備考
		入会/年会費	利用料		
＜育児支援＞ 神戸市ファミリー サポートセンター	市内在住又は在勤で、概ね生後 3ヶ月から小学校6年生までの 子どもをお持ちの方	無料	1時間 700～800円 * 交通費実費	(078) 271・5545	事前に説明会(1時間半) 受講
＜育児支援＞ 神戸市一時保育 (緊急保育)	満1歳から就学前までの子ども * 保護者の病気、出席、行事等 で保育が困難となる場合 * 事由ごとに14日まで * 8～18時、日祝日なし	無料	1日 2,400円	各保育所	1週間前までに申込み 診断書、行事の案内通知 などが必要
＜育児支援＞ 神戸地域の子育て ファミリー・サポ- トくらぶ	子どもの一時預かり等			各サポ-ト くらぶ	活動内容は、グループに より異なる
＜育児・家事支援＞ 神戸市産後ホーム ヘルプサービス (家事・育児支援)	市内在住、産後1年以内で体調 不良等のため家事や育児が困難 で、昼間手伝いをしてくれる人 がいない方 * 1日1回2時間以内(外出伴 う場合は4時間以内) * 3カ月間に20時間まで * 9～18時、日祝日なし	無料	1回(2時間) 1,600円 * 外出時の 交通費実費	各区役所 こども 保健係 中央区 232・4411 長田区 579・2311 兵庫区 511・2111 須磨区 731・4341 灘区 843・7001 垂水区 708・5151 東灘区 841・4131 西区 929・0001 北区 593・1111	派遣申請書兼情報提供同 意書(こども保健係に有 り)を提出後、派遣決定
＜家事支援＞ コープくらしの 助け合いの会	家事支援等 * 1回2時間(最大4時間) * 10時～17時、日曜なし	年会費 1800円	1時間 800円 * 交通費実費	各コープ活動サポ-トセンタ- サポ-トセンタ-兵庫 652・2206 サポ-トセンタ-住吉 412・7850 サポ-トセンタ-神戸北 583・4911	

資料2 母性健康管理指導事項連絡カード

母性健康管理指導事項連絡カード

平成 年 月 日

事業主殿

医療機関等名

医師等名 印

下記の1の者は、健康診査及び保健指導の結果、下記2～4の措置を講ずることが必要であると認めます。
記

1. 氏名等

氏名	妊娠週数	週	分娩予定日	年	月	日
----	------	---	-------	---	---	---

2. 指導事項(該当する指導項目に○を付けてください。)

症状等		指導項目	標準措置
つわり	症状が著しい場合		勤務時間の短縮
妊娠悪阻			休業（入院加療）
妊娠貧血	Hb9g/dl 以上 11g/dl 未満		負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
	Hb9g/dl 未満		休業（自宅療養）
子宮内胎児発育遅延	軽 症		負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
	重 症		休業（自宅療養又は入院加療）
切迫流産（妊娠22週未満）			休業（自宅療養又は入院加療）
切迫早産（妊娠22週以後）			休業（自宅療養又は入院加療）
妊 娠 浮 し 腫	軽 症		負担の大きい作業、長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は勤務時間の短縮
	重 症		休業（入院加療）
妊 娠 蛋 白 尿	軽 症		負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
	重 症		休業（入院加療）
妊娠高血圧症候群 （妊娠中毒症）	高血圧が見られる場合	軽 症	負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
		重 症	休業（入院加療）
	高血圧に蛋白尿を伴う場合	軽 症	負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
		重 症	休業（入院加療）
妊娠前から持っている病気（妊娠により症状の悪化が見られる場合）		軽 症	負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮

症 状 等			指導項目	標 準 措 置
妊娠中にか かりやすい 病気	静脈瘤 ^{りゅう}	症状が著しい場合		長時間の立作業、同一姿勢を強制される作 業の制限又は横になったの休憩
	痔 ^じ	症状が著しい場合		
	腰痛症	症状が著しい場合		長時間の立作業、腰に負担のかかる作業、 同一姿勢を強制される作業の制限
	ぼうこうえん 膀胱炎	軽 症		負担の大きい作業、長時間作業場所を離れ ることのできない作業、寒い場所での作業 の制限
		重 症		休業（入院加療）
多胎妊娠（胎）				必要に応じ、負担の大きい作業の制限又は 勤務時間の短縮 多胎で特殊な例又は三胎以上の場合、特 に慎重な管理が必要
産後の回復不全		軽 症		負担の大きい作業の制限又は勤務時間の 短縮
		重 症		休業（自宅療養）

標準措置と異なる措置が必要である等の特記事項があれば記入してください。

--

3. 上記2の措置が必要な期間

(当面の予定期間に○を付けてください。)

1週間(月 日 ~ 月 日)	
2週間(月 日 ~ 月 日)	
4週間(月 日 ~ 月 日)	
その他()	

4. その他指導事項

(措置が必要である場合は○を付けてください。)

妊娠中の通勤緩和の措置	
妊娠中の休憩に関する措置	

[記入上の注意]

(1) 「4. その他の指導事項」の「妊娠中の通勤緩和の措置」欄には、交通機関の混雑状況及び妊娠経過の状況にかんがみ、措置が必要な場合、○印をご記入下さい。

(2) 「4. その他の指導事項」の「妊娠中の休憩に関する措置」欄には、作業の状況及び妊娠経過の状況にかんがみ、休憩に関する措置が必要な場合、○印をご記入ください。

指導事項を守るための措置申請書

上記のとおり、医師等の指導事項に基づく措置を申請します。

平成 年 月 日

所 属

氏 名 印

事 業 主 殿

この様式の「母性健康管理指導事項連絡カード」の欄には医師等が、また、「指導事項を守るための措置申請書」の欄には女性労働者が記入してください。

<主な参考文献>

- American College of Obstetrics and Gynecology (2004). ACOG (American College of Obstetrics and Gynecology) Practice Bulletin No.52: Nausea and vomiting of pregnancy. *Obstetrics and Gynecology*, 103 (49), 803-814.
- 岩国亜紀子 (2006). つわりを持つ妊婦に対する副交感神経機能を亢進させる介入とその反応: 足部マッサージと腹式呼吸を用いて (修士論文). 兵庫県立大学大学院: 兵庫県.
- King, T., & Murphy, P. (2009). Evidence-based approaches to managing nausea and vomiting in early pregnancy. *Journal of Midwifery and Women's Health*, 54 (6), 430-444.
- 厚生労働省委託母性健康管理サイト. 女性にやさしい職場づくりナビ.
<http://www.bosei-navi.go.jp/>
- 邱淑恵 (2008). 自分のからだと上手につきあうツボのつぼ. 東京都: 成美堂出版.
- Lacroix, R., Eason, E., & Melzack, R. (2000). Nausea and vomiting during pregnancy: A prospective study of its frequency, intensity, and patterns of change. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 182 (4), 931-937.
- 文部科学省科学技術学術審議会資源調査分科会 (2006年1月24日). 五訂日本食品標準成分表. http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/gijyutu/gijyutu3/toushin/05031802.htm
- 日本人の食事摂取基準策定検討会 (2009年5月29日). 日本人の食事摂取基準2010年版. http://www.ishiyaku.co.jp/download/kanei-khp/data/info_pdf/shokuji_kijun_2010.pdf
- 日本産科婦人科学会 (1988). 産科婦人科用語解説集 (p. 99-106). 東京都: 金原出版株式会社.
- Tiran, D. (2004). *Nausea and Vomiting in Pregnancy*. Philadelphia, PA: Churchill Livingstone.

イラストは許可を得て使用しています MOCOCO <http://moko.pupu.jp/index.htm>
パンフレット無断使用・無断転載禁



パンフレット作成 2013.1
改訂 2018.3

<お問合せ先>
関西医科大学看護学部
岩国 亜紀子
nvp.iwakuni@gmail.com

