

活動報告

妊娠中のからだの変化 ～働くためにみんなが知っておくべきこと～

よしかた産婦人科 山崎 愛美

ライフサポート部
活動報告 第73報
職場環境を考える

私たち、理学療法士は妊娠、出産について教育課程で知識を得る機会が十分になく、さらに、社会全体においても、妊婦を取り巻く周囲の人たちが十分にそれらを知り得る機会がありません。そのため、周囲は、妊婦にどのような配慮をしたらいいのか、妊婦はどのように伝えたらいいのかわからない、ということも多くあります。ここでは、妊娠による体の変化について学び、職場でどのように環境を整えていくとよいか、一緒に考えてみましょう。

1、妊娠報告される頃のからだの変化

もし、部下から妊娠を報告されたら、どうしますか？

まずは、ぜひ、「おめでとう」と伝えて下さい。本人は、妊娠がわかってから、あなたに報告するまで、さまざまな不安を抱えているかもしれません。妊娠が判明する頃には、身体の中で、ホルモン動態の大きな変化が始まります。

そして、妊娠初期は吐き気、嘔吐などを伴うつわりが多くの人に見られます。また、このつわりは、非常に個人差があるということも知っておいて下さい。Aさんはとても元気に働いているけれど、Bさんは頻繁に仕事を休むということも、十分に起こり得ます。

目に見える体の変化はまだ大きくありませんが、つわりの他にも、骨盤内で大きくなる子宮やホルモンの影響で、尿もれや、腰痛を感じることもあります。会議では、トイレ休憩をこまめに取りなどの配慮や、休憩できる場所が設けてあると妊婦は安心できるかもしれません。

2、お腹が目立ち始めた頃のからだの変化

妊娠中期になると、子宮は胃を押し上げるほどの大きさになってきます。また、妊娠を維持するためのプロゲステロンというホルモンの影響で、腸管や静脈壁が緩み、便秘や浮腫などが起こることもあります。また、血液の量も、妊娠前と比較して増加します。最終期には1.4倍ほどにまで増えていきます。中期は流産の確率が下がることから安定期とも言われますが、中にはつわりが継続する場合もあ

り、不安感が続く人もいます。安定期に入ると、妊婦自身もほっとして頑張りすぎてしまうことがあるかもしれません。体調に合わせた職務の作業量の相談や、後期に向けて産休のタイミングなどを本人と確認しておきましょう。

3、産休に入る前のからだの変化

妊娠後期は、お腹が大きくなり、体重は胎児や血液、脂肪などを含めて12kg前後増加します。この頃には、子宮増大により横隔膜、心臓、肺も押し上げられ、呼吸様式も変化し、息切れや動悸が起きやすい時期でもあります。また、筋骨格系も大きく変化します。子宮を支持する体幹のインナーユニットを構成する筋は伸長され、腹直筋は15cm程度伸張し、腹直筋離開を起こすこともあります。また、腰椎には大きなストレスがかかり、4.5kgの荷物を持った時、非妊娠時が29kg程度の腰椎への負荷であるのに対し、妊娠時には68kgまで増加するという報告もあります。この時期の、移乗動作介助などは、妊婦、患者、双方の安全面も含めた配慮ができるとう良いでしょう。また、ベッドサイドで理学療法を実施する場合には、腹腔を圧迫するような不良姿勢は、腰痛やお腹の張りにつながる可能性もあるため、ベッドの高さを高くするなどの工夫も必要です。また、妊娠による重心位置の変化や姿勢制御の影響で転倒リスクもあると言われています。足元の見えない階段などでの労務にも十分に注意し、環境の整備も行いましょう。

ここまで述べたように、妊娠中は、単にお腹が大きくなるという変化だけではなく、ダイナミックな生理学的変化が起こります。しかし、このような変化は本人以外にはわかりにくいことも事実です。外からはわかりにくい変化に対応するためには、普段からのコミュニケーションが非常に重要だと筆者は考えています。「今日の体調はどう?」「気にかけてくれてありがとう」このような相互のやりとりを大切に、妊婦も周囲の人も心地よく働くことができる環境になることを願っています。

.....



毎年、山崎先生から妊婦さんの体の変化について研修しながら、「両立しながら働ける環境」を考える取り組みをしています。妊婦さんの働き方は配慮しなくてはというのは、詳しく知識がなくてもわかることかもしれません。し

かし、お腹が目立たない初期も重要なのだと知りました。もっと言えば、妊婦でなくても、女性でなくても、仕事を続けていくのがつらく苦しくなることはあるのです。それが、思いやれる、相談できる職場が大事ですね。



月	日	内容	場所
11月	26日 (木)	職員採用面接	本会事務所
		第4回理事会	WEB会議
12月	19日 (火)	支部化検討委員会	WEB会議
	3日 (木)	第9回常任理事会	WEB会議
	17日 (木)	横浜市教育委員会受託事業打合せ 浅田理事、近藤事務長同席	本会事務所
	24日 (木)	第5回事業運営会議	WEB会議
1月	7日 (木)	第10回常任理事会	WEB会議
	27日 (水)	神奈川県医療専門職連合会	WEB会議
	28日 (木)	第6回事業運営会議	WEB会議
2月	4日 (木)	第11回常任理事会	WEB会議
	19日 (金)	臨時理事会	WEB会議
	24日 (水)	臨床実習指導者講習会協議会会議	WEB会議

**会長
行動報告**
11月~2月