

■妊婦初期～妊娠が報告される頃～

お腹の大きさが目立つ前から、妊娠すると様々な変化がダイナミックに起こっています。

例えば、血液循環量は通常時の1.5倍になり、心拍出量が増え、心拍数も20%増加します。このことから、相対的に赤血球量が不足することで、**息切れ、動悸、倦怠感などの貧血の症状**が出ることもあります。

平滑筋を弛緩させる作用のあるプロゲステロン 分泌が増加することで、腸管の動きが緩慢になり、胃食道逆流症を起こしたり、静脈瘤ができやすくなったりします。

このような変化は、妊娠は病気ではないという風潮に、本人も不調を訴えにくく、周りも気づきにくいのが現状です。

妊娠期は、いわゆる『順調な経過』という状態でも、様々な体の変化が起きていることを、本人も周囲も、理解しておくことが大切です

活動報告第66報（2019.4）山崎愛美氏コラムより

