

■妊婦中期～お腹が目立ち始めた頃～

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。



■妊婦中期～お腹が大きくなるとどう大変か～

「お腹が大きくて大変そう」ですが、どう大変なのでしょう。

分娩に向けて、産道を確保するため、靭帯を弛緩させるホルモンが全身的に作用します。骨盤帯にある強靭な靭帯組織にも作用し、体重の20%増加と靭帯の緩みで、**仙腸関節は力学的なストレスが2倍もかかる**と言われていています。**腰椎へのメカニカルストレスも非妊娠時と比較して、2.3倍ほどになる**という報告もあります。これだけでも妊娠したことによる体へのメカニカルストレスは相当なものだと想像できます。

妊娠中の刻々と変わる身体の状態に対応しながら、重心位置の変化に伴い運動パターンが変化したり、バランス能力が低下します。これに加え、妊娠はインスリン産生を増加させますが、本人が体重増加を気にするあまり、**栄養摂取が十分でない**と、**低血糖症による、疲労感やめまいを引き起こすこともあります。** バランス能力が低下した状態でのめまいとなると、注意が必要です。このような変化を知っておくことで、妊婦への配慮と作業分配がより円滑になり、妊婦自身も客観的に体調を伝えられるのではないかと思います。

