

■妊娠中に起こる変化（概要）

	妊娠前期	妊娠中期	妊娠後期	産褥期
注意すべき疾患	切迫流産 妊娠悪阻	切迫早産 妊娠高血圧症候群 (胎児発育への影響)	切迫早産 妊娠高血圧症候群 など	産後回復不全
身体変化・症状	嘔吐 頻尿、便秘 めまい、疲労、不眠 腰が重い お腹の張り	お腹目立つ、体重増加 腰痛 尿漏れ 臓器脱 浮腫、静脈瘤 貧血・動悸・息切れ・めまい こむらがえり	息切れ、動機、むくみ 背部痛、腰痛、恥骨部痛	尿もれ、尾骨痛、 恥骨痛、痔、腰痛、 仙腸関節痛、乳房トラ ブル、疲労、不眠
精神面	期待・不安 自己嫌悪 気分の変動が激しい 全てのことが気がりになる 否定的な感情が強くなりやすい	安定しやすい	出産・育児への不安 内向性が強まる	産後うつ
背景となる体の 変化	ホルモンと環境の急激な変化 靱帯が緩んでくる 循環血液量が増える 精神安定が保ちにくい	循環血液量が多い状態 子宮が大きくなり、周囲 (消化器、血管・・・)を 圧迫していく 姿勢が変化していく	子宮の増大によるアライ メントの大きな変化 肋骨部や鼠頸部の圧迫	ホルモンの急激な変化

■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



■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。



■妊婦後期～産休に入る前～

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。**



■妊娠中のメンタルヘルス

妊娠するとホルモンの変化も影響し、喜びとともに不安や緊張も感じやすくなります。女性労働者調査では約 30%の働く妊婦が精神的な症状もあったと報告されています。また、2003年にO'Connorらは、妊娠32週時に質問票で得た妊婦の不安の強さが、出生後81か月の子どもの行動や情緒の障害と密接に関連していたことを報告しました。胎児がストレスによって過剰に分泌される母親のコルチゾールに長期間さらされていることが一因である可能性があるとして述べています。このような視点からも、妊娠期のメンタルヘルス支援の重要性は理解できます。職場での具体的な支援制度として、相談窓口を整えたり、育休中の先輩ママのメンター制度などを導入している企業もあります。健康を支える職種だからこそ、より妊婦と職場がお互いに理解、協力し妊娠しても安心して働ける環境づくりをしていきたいですね。

活動報告第68報（2019.10）山崎愛美氏コラムより

