



■～つわりとは？～

つわりとは？

・いつから起こってどれくらい続くの？

妊娠5週ごろに起こり始め、14週から16週に自然治癒することが多いものです。

・どれくらいの人になるの？

程度には差がありますが、妊婦さんの50～90%の人に起こるといわれています。

**・検査は？**

尿中のケトン体の量によって重症度もある程度判定することができます。食べられない状況が続くと糖分が不足し、体脂肪を分解してエネルギーにしようとします。体脂肪が分解される過程でケトン体というものが尿に排泄されることとなります。このため、食べられない状況が続くと尿中にケトン体が出てくることになるのです。

そのほかの重症度の指標としては体重減少や皮膚の乾燥、血液検査での電解質異常などがあります。

**・なってしまったら…**

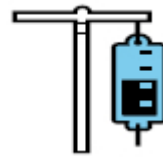
まず、心身の安静と休養や、食べ物や環境で嘔気を起こしやすいものを避けること、少量で頻回の食事摂取、水分補給などが必要です。



また、とてもひどくなってしまうと意識障害などをひきおこしてしまうことがあるため、その予防としてビタミンの摂取を促します。そのほかにはエコノミー症候群にならないように下肢の運動をすることもあげられます。

・どんなときに病院に行けばいいの？

1週間に2kg以上体重が減った時や、まったく食べられない場合は点滴での治療が必要になります。また、点滴の治療が必要な方には連絡カードをお渡しくこともあります。

**・予防法はあるの？**

ビタミンを摂取することによって嘔気が軽くなるといわれていますが、正確な機序はわかっていません。前回妊娠した時につわりがつかった方は、今回は受精前から妊婦用マルチビタミンを摂取することによってつわりを軽減するとともに、神経管閉鎖障害の発症頻度の効果を減らすことも期待することもできます。

※マルチビタミンに含まれる葉酸は神経管閉鎖障害の発症頻度を減らす効果があるといわれていますが、妊娠してからの服用の効果は証明されていないため、妊娠前からの摂取が必要です。

**・最後に**

つわりはほとんどの方が何もなくても自然によくなります。つわりがひどくても治療していれば流産や早産となることはなく、赤ちゃんが育たなくなることもありません。また、赤ちゃんに異常があるわけではありません。しかし、重症になると無治療では意識障害なども引き起こしかねない状態にもなりえます。

外来でも毎回の妊婦健診の尿検査の時にケトン体の量はみえています。不安なことがあればいつでも相談してください。つわりの間は食べられるもの、飲めるものを少しずつでも摂取し乗り切りましょう！



担当:産婦人科医師 小西 真理世

【参考文献】

周産期医学 2009年vol39.増刊号 周産期相談318

周産期医学 2010年vol40.増刊号 周産期治療指針2010