



■～「つわり」について～

# 「つわり」について

いよいよ夏本番、今年は例年に比べて平均気温も高く、妊婦の皆様にはつらい季節になって参りました。この時期に特に増悪が見られるのが「つわり」です。今回はこの「つわり」に関して勉強したいと思います。

「つわり」とは妊娠によって起こる消化器系の症状を主とした症候で、悪心、嘔吐、食欲不振などを主とするものであり、この症状が悪化し、脱水・栄養代謝障害などをきたしたものを妊娠悪阻と言います。「つわり」は全妊婦の約4分の3に認められ、妊娠5週頃より始まり、12週頃までに自然に治ることが多いですが、14～16週頃まで続くこともあります。特に早朝の空腹時に症状が悪化することが多く、英語ではmorning sickness = 朝の病気と表現されます。ほとんどが、自然に治ることが多いですが、なかには重症化して入院を余儀なくされるケースもあります。重症化した妊娠悪阻では、脱水や電解質異常、ビタミン欠乏による代謝性脳症を引き起こし、意識障害などにつながることもあるため、十分に注意する必要があります。

「つわり」の症状を完全に解消することは期待できませんが、不快感を最小限に抑えるように工夫することは、「つわり」を重症化させないために大切なことです。日常生活における対策としては、

- ① 便通の調節
- ② 適度な運動
- ③ 食事の一回量を減らして回数を増やし、満腹にはならないようにする
- ④ 食べ物のにおいを抑える

などが有効です。④については、食べ物のおいが強くなるように、冷ましたり、冷たい状態で食べられるものを食べるとよいでしょう。ただし、あまり冷やしすぎは禁物です。また、調理を替わってもらったり、里帰りするのも効果的です。

以上のことに気をつけて、無理をせず、焦らず、うまく「つわり」とつきあっていきましょう。



担当：産婦人科医師 尾崎