



■～あけましておめでとうございます～

## あけまして おめでとうございます

みなさん、あけましておめでとうございます。  
寒い日が続いていますが、いかがおすごでしょうか？

葛飾赤十字産院は、今年で60周年を迎えます。これからも、地域のみなさまに貢献できるような温かい医療を提供できるよう頑張っていきたいと思っています。

今回は、最近の外来で妊婦健診のときにうけた質問をいくつかあげてみました。  
(参照:ピジョン・インフォメーション <http://pigeon.info/m/feature/oshiete/index.html>)

### お刺身は食べてはダメですか？

おさかなは妊娠中の健康を維持するのに大切な栄養素をたくさん含んでいます。しかし、メカジキ、マグロ、金目鯛などは、水銀がほかの魚介類よりもたくさん含まれています。水銀は大量に摂取すると胎児の脳の発達に影響を及ぼすことがわかっています。そのため食べるならば、1回に約60～80gで週2回までを目安にしてください。

### 体重管理に気をつけていれば、甘いものは食べてもいいですか？

甘いものの食べ過ぎは栄養バランスを崩したり、おなかの赤ちゃんの発育にわるい影響をおよぼしたりします。気分転換に、少しつまむ程度にしてください。



### むくみが気になるときは、水分は控えたほうがいいですか？

水分を控えてむくみを解消しようとする、かえって血のめぐりを悪くしてしまうこととなります。むしろ、水分補給は積極的にしてください。むくみがあっても、高血圧など妊娠高血圧症候群(妊娠中毒症)を示す症状がないのなら、とくに心配ないことがわかっています。

### 貧血予防にレバーを食べてもいいですか？

レバーは、貧血予防に適した食材ですが、ビタミンAが豊富です。ビタミンAは、過剰に摂取すると胎内に蓄積されて、お腹の中の赤ちゃんに影響を及ぼす可能性があります。でも、食べすぎなければ大丈夫です。貧血が気になるときは、ひじきなどの海藻類やサプリメントで鉄分を補給したり、担当医に相談したりするのがいいでしょう。

### 市販のかぜ薬や胃薬は服用してもいいですか？

妊娠中でも服用できる薬はありますが、薬は病院や診療所で処方してもらうのが原則です。具合が悪いときは、受診するようにしてください。軽症の場合は産婦人科でも構いませんが、症状が強いときは内科などの専門科を受診することをおすすめします。

### 腰痛に市販の湿布薬を貼ってもOK？

湿布薬のような貼り薬でも、皮膚から体内に成分が浸透することで、お腹の中の赤ちゃんに影響を及ぼすことがあります。例えば湿布薬に含まれる成分インドメタシンは、赤ちゃんの心臓に悪い影響を与える可能性があります。腰が痛いときは自己判断で薬を使う前に、産婦人科や整形外科などで相談しましょう。



### インフルエンザなどの予防接種は、内科で受けてもOKですか？

インフルエンザは、妊娠中に感染すると重症化しやすいので、予防接種は受けたほうがいいでしょう。内科で受けても大丈夫です。そのときは「妊娠している」ことを必ず伝えましょう。

それでは、今年も宜しく願い申し上げます。

担当:副院長 鈴木 俊治