



## 妊娠中のセックスは、控えたほうが良いですか？



妊娠中は定期健診のため頻りに産婦人科を受診し、健康状態の評価と保健指導を受けています。健診では体調の不良や疑問があれば、医師や助産師に気軽に尋ねることができますが、妊娠中のセックスのことを尋ねるのは勇気のいることです。今回は、訊きたくてもなかなか訊けない妊娠中のセックスの話をしたしたいと思います。

### 1. 妊娠中の性欲は？

性欲は、もともと個人差が大きいものです。一般には、妊娠の進行に伴い性欲や性機能は低下すると言われています。カナダで行われた調査では、半数以上の女性で性欲が減少していたと報告されています。早産に対する心配が関連しているという指摘もあります。

### 2. 分娩時期に影響するの？

妊娠中の性交は、早産や破水を引き起こすのではないかと心配になります。これに関して、海外および我が国の報告では、性交回数と切迫早産には関係がみられなかったとされています。性交を営めるような健康な状態にある妊婦さんでは、性交は分娩時期に影響を与えない可能性が高く、早産の原因にはならないと考えられます。

### 3. 赤ちゃんへの影響は？

性交により子宮内に存在する胎児に対して物理的な刺激や子宮血流等を介した変化を及ぼす可能性があります。多くの研究をまとめた論文 (von Sydow 1999) では、危険因子がない場合には妊娠中の性交は胎児に害を与えないとしています。通常の性交であれば、児に影響しない可能性が高いと考えられます。

### 4. 感じるどダメ？

オルガズムはオキシトシン（子宮を収縮させるホルモン・愛情ホルモンとも呼ばれています）の上昇を伴います。このため切迫早産や早産のきっかけになる可能性があります。しかし、今までの報告 (Sayle 2001) では、女性のオルガズムが早産の誘因となることに関しては否定的です。

### 5. 妊娠中の性交時に注意すべきこと

妊娠後期において、ほとんどの性交体位や活動性は前期破水や早産と関連はありませんが、男性上位の体位が前期破水 (2.4倍) と早産 (1.8倍) を増加させたという報告 (Ekwo 1993) があります。性交の際には、赤ちゃんのいる腹部を圧迫しないような注意が必要です。精液中には子宮を収縮させるホルモンや炎症を引き起こす物質があり、早産の原因になる可能性があります。また、精子は頸管粘液を通過し子宮内感染を助長する作用があります。性交の際にはコンドームを使用した方がよいでしょう。乳頭刺激はオキシトシンの分泌をきたし、張りの原因となります。過度な乳頭刺激は控えましょう。また子宮頸管への直接的な刺激は頸管の熟化を促します。ペニスの深い挿入は子宮頸管への刺激になる可能性があります。

### 6. 妊娠中における性交の意味は？

夫婦の間の交流の仕方は、ともに生活する、会話を交わす、手をつなぐ、肌と肌を合わせる、性交をするなど、皆異なります。夫と良好な関係にある女性における妊娠中の性交について、女性の側から「愛情の確認」「コミュニケーション、スキンシップ」「精神的に安定する」等の意見がある一方、「赤ちゃんが大事」「夫が必要だから仕方なく」「早産のリスクがある」などの否定的な訴えも報告 (中元 2005) されています。また、別の報告 (大井 2002) では、妊娠中の性行動に多くの夫婦が「連帯性」を認識していたとしています。しかし、夫婦間の性行動欲求レベルは異なっており、「側にいればいい」としたのは妊婦の51.7%、夫の30.3%、「セックスをすること」としたのは妊婦の8.0%、夫の32.3%、「性生活への不満」を持っていたのは妊婦の5.0%、夫の34.3%でした。妊娠中の性交は子どもをつくることを目的でないことは明らかで、性的な触れ合いが心の安定に必要とされているのかもしれませんが、しかし、男女間で性的な触れ合いの捉え方は異なっており、調整が必要です。男性も妊娠による女性の心と体の変化を理解し、独りよがりにならない様にしなければなりません。

### 7. まとめ

健康な妊婦さんが妊娠中に性交をしていけないわけではありません。ただし、健診で子宮頸管が短縮している、切迫流産と診断されている、膣炎があると言われている妊婦さん、しばしばお腹が張る妊婦さんは、性交は厳禁です。妊娠・出産・育児は夫婦の共同作業です。赤ちゃんも仲の良いお父さんお母さんのところに生まれてくることを望んでいます。子宮の中には二人の子どもである赤ちゃんがいます。赤ちゃんも含めて、三人で交流の方法を考えてみるとよいでしょう。

総合周産期母子医療センター長 佐世 正勝

## マタニティレシピ



『わかめと桜エビのバター醤油炒め』

◎栄養情報 (1人分)		【1日の推奨量】	
・エネルギー	38 kcal		
・たんぱく質	2 g	【50g】	*1
・カルシウム	72 mg	【650mg】	
・塩分	1.2 g		
・鉄	0.7 mg	【6.5mg】	*2
・葉酸	26 μg	【240μg】	*3

\*1 中期+5g, 後期+25g \*2 中期+2.5g, 後期+9.5g

\*3 妊活中~初期+400μg\*, 中期及び後期+240μg (\*サプリメントや食品中に強化される葉酸より摂取)

【レシピ参考】栄養管理部



葉酸たっぷりのアボカド&ビタミン B6 が豊富なバナナを使った栄養満点のデザートはいかがですか？

### 材料 (2人分)

- ・アボカド 1個
- ・完熟バナナ 1本
- ・豆乳 100cc
- ・はちみつ 大さじ1~2 (お好みで調節してください)
- ・レモン汁 小さじ1

### 作り方

- ① アボカド、バナナを適当な大きさにカットする。
- ② 全ての材料をミキサーにかける。
- ③ ②を保存袋に入れて平らにならし、冷凍庫へ入れる。
- ④ 完全に固まる前に冷凍庫から取り出し、手でもむ。これをさらに2~3回繰り返し、完成！

【レシピ参考】cookpad



### 材料 (2人分)

- ・生わかめ 100g
- ・コーン 20g
- ・桜エビ 2g
- ・バター 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1



### 作り方

- ① わかめを沸騰したお湯にさつとくぐらせる。
- ② ザルに上げ、冷水に冷やして水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにバターを熱し、②のわかめ、コーンを炒める。
- ④ しょうゆを加え、最後に桜エビを混ぜる。



栄養満点 『アボカドバナナの豆乳アイス』

★アボカドとバナナの栄養素 (可食部 100gあたり)

栄養素	アボカド	バナナ	単位	1日の目標摂取量
葉酸	84	26	μg	240μg *3
ビタミン B6	0.32	0.38	mg	1.3mg
カリウム	720	360	mg	2600mg以上
食物繊維	5.3	1.1	g	18g以上

## センター稼働状況

分娩数	37件	緊急帝王切開	1件
母体搬送	1件	NICU稼働率	75.0%
新生児搬送	0件	MFICU稼働率	75.0%

(令和3年2月)

## 『ひなまつり 2021』



## 編集後記

各地で平年より早い春の便りが届いています。今年もコロナ禍でも花見気分を楽しめるように、おうち花見の商品が人気だとか。また、密を避けて人力車から桜をながめるツアーなどもあるようです。変異コロナウイルスも心配です。私たちができる対策は続けていきましょう。(K.F☆N.S☆Y.M☆K.H.)



周産期センターキャラクター マミー&メイ