



妊娠中のマイナートラブルについて ～ かゆみ、静脈瘤、むくみなど ～



妊娠中は、胎児の成長に伴って母体の生理的变化が多岐にわたって生じます。その中には、生命に関わるものではないものの、日常生活に不快感や支障をきたす「マイナートラブル」が頻繁に見られます。今回、代表的な症状である「皮膚のかゆみ」「下肢静脈瘤」「浮腫（むくみ）」について概説します。

皮膚のかゆみは、妊娠中期以降に妊婦の約 20%にみられる症状で、主に腹部、乳房、大腿部など皮膚が急激に伸展する部位に発症します。これは皮膚の乾燥や血行不良、エストロゲンというホルモンの増加、肝内胆汁うっ滞、ビタミン B 不足、エクリン汗腺機能亢進による多汗などが関与しているとされています。軽度の場合は保湿剤の使用や低刺激性のボディーソープなどを用いることが有効ですが、強い掻痒感を伴って広範囲におよぶ皮疹は「妊娠性痒疹」や「妊娠性痒疹状蕁麻疹」などの皮膚疾患の可能性もあり、医師に相談して下さい。

下肢静脈瘤は、妊娠子宮が増大して骨盤内の静脈を圧迫することや、プロゲステロンというホルモンの作用によって血管が拡張することが原因で発症し、妊婦の約 70%に認め、特に妊娠後期や多胎妊娠の場合にリスクが高まります。症状としては、ふくらはぎや大腿部にボコボコと浮き出た血管を認め、足の重だるさや痛みなどが生じます。予防および軽減には、長時間の立位や座位を避け、適度な歩行運動や足を高くして休む姿勢の確保が効果的です。また、医療用弾性ストッキングの着用や適正体重の維持が推奨されます。重症化や血栓症のリスクが疑われる場合には、専門医による管理が必要です。

浮腫（むくみ）は、特に妊娠後期に下肢を中心に発現します。妊娠により循環血漿量が増加し静脈還流が妨げられることや、ホルモンの影響によるナトリウムの貯留が原因とされています。塩分摂取の調整、水分の適切な摂取、下肢マッサージや軽い運動、医療用弾性ストッキングの着用が予防に有効です。軽度であれば病的意義は少ないとされていますが、急激な体重増加や高血圧・蛋白尿を伴う場合は「妊娠高血圧症候群」の初期症状である可能性があり、すぐに医師の診察を受けて下さい。

これらのマイナートラブルは、妊娠に伴う正常な変化の一部ではあるものの、症状の程度や経過によっては医療的な介入が必要な場合もあります。重要なのは、症状を軽視せず、適切な対応と早期の相談を行うことです。妊娠中は身体的・精神的な負担がかかる時期ですが、正しい知識とサポートを得ることで、より安心して妊娠生活を送ることができます。

生殖医療科 診療部長 浅田 裕美



マタニティレシピ



ニラだけあれば簡単に作れる料理です。小麦粉と片栗粉、水を合わせて時間を置くことで、もちもち感が出ます。生地には卵や豆腐を混ぜ込んだり、もやしやキャベツ・豚肉等を追加すると豪華にもできます。



『ニラのチヂミ』

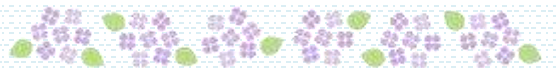


材料【1 枚分】

- ・小麦粉 大さじ 5
- ・片栗粉 大さじ 5
- ・水 大さじ 5
- ・ニラ 1 ね
- ・ガラスープの素 小さじ 1
- ・サラダ油 大さじ 1/2

🍽 栄養情報（2 枚分）	【1 日の推奨量】
・エネルギー 429 kcal	
・たんぱく質 6.0 g	【50g】*1
・葉酸 106 μg	【240μg】*2
・塩分 2.4 g	

* 1 中期 +5g, 後期 +25g, 授乳期 +20g
* 2 妊活中～初期+400 μg[※], 中期・後期+240 μg, 授乳期+100μg
(※サプリメントや食品中に強化される葉酸より摂取)



作り方

- ① ボールに小麦粉と片栗粉、水を混ぜ合わせる。 30 分程度冷蔵庫で寝かせる。
- ② ニラを 3cm 程度に切る。
- ③ ①のボールにニラとガラスープの素を混ぜる。
- ④ 油を引いたフライパンに 1/2 量を流し込む。
- ⑤ 表面が白っぽく乾いてきたら裏返して焼く。

ごま油に醤油を少量加えた物を付けて食べても美味しいです。



【レシピ提供】栄養管理部



センター稼働状況

分娩数	43 件	緊急帝王切開	5 件
母体搬送	3 件	NICU 稼働率	75.0%
新生児搬送	2 件	MFICU 稼働率	98.4%

(令和 7 年 5 月)



by. お飾り隊

「あめふりも楽しいね」



編集後記

大阪・関西万博が開幕して 2 ヶ月が経ちました。 1970 年の万博を体験されている方は感慨深いのではないのでしょうか？ さて皆さん、行ったおすすめのパビリオンや行ってみたいパビリオンはありますか？ まだ 6 月、もうすでに真夏日が続いています。皆さまご自愛ください。
(母子保健室)



周産期センター
キャラクター
マミー&メイ