

総合周産期母子医療センターだより

令和８年10月号

2026年10月19日発行（No.250）
山口県立総合医療センター
〒747-8511 山口県防府市大字大崎10077番地
https://www.ymghp.jp
tel:0835-22-4411（代表）

トピックス

妊娠中の便秘と上手につき合うために

妊娠すると、女性ホルモンの影響で腸の動きがゆっくりになり、便がたまりやすくなります。さらに、子宮が大きくなることで腸が圧迫され、排便しづらくなるのは自然なことです。産後も会陰部の痛みや授乳による水分不足が重なり、便秘が続きやすい時期が続きます。

便秘を放置すると、痔の悪化や腹痛、食欲低下など、生活の質に影響が出ることがあります。また、排便時の強い「いきみ」は子宮収縮を誘発する可能性があり、妊娠中はできるだけ避けたい行為です。こうした理由から、妊娠中の便秘は早めに対策することが大切です。

まず取り組みたいのは生活習慣の調整です。妊娠中は水分が不足しやすいため、こまめな水分補給を心がけましょう。食物繊維や発酵食品を取り入れることも腸内環境の改善に役立ちます。軽い散歩やストレッチなど、妊婦さんでも無理なくできる運動を取り入れると、腸の動きが良くなることがあります。ただし、体調の波が大きい時期でもあるため、できる範囲で続けることが大切です。

生活習慣だけでは改善が難しい場合は、薬を活用することも選択肢のひとつです。妊娠中でも使用できる薬はいくつもあります。代表的な薬をまとめます。

●整腸薬（ビオフェルミン錠、ミヤBM錠、ビオスリー錠など）

乳酸菌・ビフィズス菌・酪酸菌などを含み、腸内環境を整える薬です。即効性はありませんが、継続することで下痢・便秘のどちらにも改善が期待できます。近年、酪酸菌を含むプロバイオティクスが自然早産を予防する可能性があるという研究[1)]が報告され、腸内環境と妊娠経過の関係が注目されています。

●緩下剤（マグミット錠、モビコールなど）

腸に水分を引き込み、便を柔らかくして排便しやすくする薬です。妊娠中の便秘に対して、最も一般的に使われています。便の硬さをみながら、調節して服用することがポイントです。

●刺激性下剤（ピコスルファートナトリウム内用液など）

腸を直接刺激して排便を促す薬です。連用すると効果が減弱するため、基本は緩下剤でコントロールし、どうしても出ない時のみ補助的に使用するのが一般的です。

妊娠中の便秘は、体の変化によって起こる自然な現象です。無理に我慢すると痔や腹痛につながることもあるため、早めに対策することが大切です。整腸薬や便秘薬を上手に活用しながら、ケアしていきましょう。不安があれば、遠慮なく医師や薬剤師に相談してください。

薬剤部　岩本　尚子

1) 富山大学公式プレスリリース
「酪酸菌含有プロバイオティクスが自然早産を予防する可能性ー多施設共同研究 PPP trial の結果ー」
https://www.u-toyama.ac.jp/news-press/131407/

マタニティレシピ

旬の鮭ときのこを使った料理です。
せいろ蒸し器がなくても、フライパンでできます。
忙しい時でも短時間で作れます。



『鮭と野菜のホイル蒸し』

材料（1人分）

- 生鮭（なければ塩鮭）　1切
- 酒　少々
- 塩こしょう　少々（塩鮭の場合は振らない）
- しいたけ　2枚
- えのきたけ　大1/3袋
- トマト（中）　1個
- おくら　2本
- かぼちゃ　1片
- 豆苗　1/3袋
- バター　小さじ1程度
- ポン酢（食べるときに）　少々
- アルミホイル（30cm程度の大きいもののほうが包みやすい）

クッキングシートでも試してみましたが、留まりにくく、アルミホイルのほうが扱いやすかったです。

作り方

① 野菜は適当な大きさにカットしておく。
② アルミホイルを30ｃｍ×30ｃｍ程度にカットし広げる。
③ 生鮭は塩こしょうを振っておく（塩鮭の場合は振らない）。
④ 食材をバランスよく盛り付ける。
　野菜を立体的に、鮭は手前に盛り付けるときれいに見えます
⑤ 酒とバターをのせる。
⑥ ホイルを包む。　奥と手前を合わせて３回折り返して包む、左右それぞれ３回折り返して包む
⑦ フライパンに⑥を入れ、水を１cmの高さまで注いで火にかける。
⑧ 蓋をして10分蒸したら完成。

ポン酢やお好みの調味料をかけて食べてね

栄養情報（1人分）

		【1日の推奨量】
・エネルギー	240 kcal	
・たんぱく質	20.2 g	【50g】*1
・脂質	7.6 g	
・炭水化物	22.7 g	
・塩分	1.4 g	（ポン酢込み）
・葉酸	145 μg	【240μg】*2
・食物繊維	7.1 mg	

*1 中期+5g，後期+25g，授乳期+20g
*2 妊活中～初期+400μg※，中期・後期+240μg，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）

一口メモ

鮭の代わりを鶏肉や豚肉、卵や豆腐などにして、色々な蒸し料理が楽しめます。

今回はカットに時間のかからない野菜を利用しましたが、玉ねぎ、葉物野菜など好みのもので構いません。

１皿に色々な食材を盛り合わせているので、主食と一緒に摂れば、バランスのとれた食事になります。

【レシピ提供】栄養管理部

センター稼働状況

分娩数	39件	緊急帝王切開	3件
母体搬送	4件	ＮＩＣＵ稼働率	74.2%
新生児搬送	5件	ＭＦＩＣＵ稼働率	43.9%

（令和８年９月）

『Trick or Treat！』



by. お飾り隊

編集後記

空気も澄んで 過ごしやすい季節になりました。行楽の秋ですね。
10月と言えば･･･ハロウィン！
今年も周産期センター4 階のロビー←は賑やかです
朝晩は肌寒くなってきました。皆さまどうぞご自愛ください。

（母子保健室）

周産期センター
キャラクター
マミー＆メイ