

# 案ずるより産むがやすし



寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。

体調を崩さないように気をつけて下さい。

さて、今回は、妊娠中になりやすい**便秘**についてのお話です。

中国中央病院

産婦人科病棟

2018年12月号

VOL 248

## なぜ、妊娠中は便秘になりやすいのでしょうか？

- ・プロゲステロンというホルモンの分泌が妊娠に伴い増えるため、筋肉が緩み腸が動きにくくなる
- ・妊娠後期には子宮が大きくなり腸を圧迫することで、腸の動きが弱くなる
- ・変化する身体や生活、不安などのストレス
- ・不規則な食事・生活リズム(運動不足・睡眠不足)
- ・少ない食物繊維・水分摂取量の低下といった食習慣
- ・鉄剤を内服している場合は、便が硬くなる

## 便秘が妊娠中に及ぼす影響

- ・便が硬くなり便の回数が減ることで、腹痛やお腹の張りを感じたり、いきむことで早産のリスクが高まる
- ・固い便により痔が悪化してしまう
- ・お腹が痛いので食欲がなくなる、気分が悪くなる

便秘の予防・解消のため  
対策をとることが大切です。



## 🌸妊娠中の便秘対策について🌸

### ～食事編～

- ・主食・主菜・副菜を毎食に取り入れ、1日3食規則正しくバランスの摂れた食生活を心掛ける
- ・排便を促す作用のある食物繊維を多く摂る

### 食材の摂取量に対する食物繊維量の例

いんげん豆 (2本分) 3.9g	枝豆 (1食分) 1.8g	玄米 (一杯分) 1.2g	納豆 (1パック) 3.3g	米みそ (大さじ1) 1.0g	切り干し大根(乾燥) (10g) 2.1g
かぼちゃ (100g) 3.6g	アボカド (1個) 8.4g	キウイ (1個) 2.1g	ごぼう (20g) 1.1g	乾燥わかめ (1食分) 0.9g	モロヘイヤ (1/2袋) 3.0g

食物繊維は **18g/日**を  
目標にしてみましょう



### ・乳酸菌を摂取する

乳酸菌は腸の動きを整える作用があります。

ヨーグルトやチーズなどの乳製品、納豆、味噌、漬物、キムチなどの発酵食品に多く含まれます。

### ～生活編～

・毎朝便意がなくてもトイレに行く習慣をつける  
トイレに行くと自然と身体が反応して便意が促されるようになる場合があります。

### ・適度に運動する

妊娠中に運動の制限がない場合は、無理のない範囲で、ウォーキングや散歩、ストレッチなどしてみましょう。

・便意があれば、我慢しないでトイレに行く

・リラックスした状態で睡眠をとる



寝る前にゆっくりと深い深呼吸を行ってみましょう。

副交感神経が優位になるため腸の動きが活発になります。

就寝前にテレビ・携帯をみるのを控えましょう。

### ～便秘に効くツボ～

「神門」…手首の関節部分の  
小指側で、骨と筋肉の間の  
くぼみとなっているところ。  
親指で軽く押す。



対策をとっていても便秘が解消されない場合、  
医師に薬を処方してもらいましょう。

### ～母親学級のお知らせ～

場所：講堂 AB 時間：13:30～

産婦人科外来に予約ノートを用意しています。

予約なしの参加も可能です。

12月5日(前期) 12月12日(後期) 12月26日(後期)

1月16日(前期) 1月9日(後期) 1月23日(後期)

