

案ずるより産むがやすし

中国中央病院
産婦人科病棟
2022.7月号
VOL290

7月になり、これからまだまだ暑くなりそうな日が続いていますが、体調はいかがですか？
最近足がむくんでだるさを感じたり、足がつることが増えたと感じる方がおられるのではないのでしょうか。
今回のテーマは、**妊娠期のマイナートラブルである下肢の異常についてのお話**です。

むくみとは・・・妊娠によるホルモンの影響や体を循環している血液が増加することで、体内に水分が溜まりやすくなりむくみが発生します。さらに、子宮の増大と圧迫によってもむくみが増強します。

こむら返りとは・・・下肢に起こるけいれん性の筋肉収縮で、突然強い痛みを伴います。
妊娠週数が経過するにつれて子宮が大きくなる事で重心の変化が起こり、無理な姿勢を取ることで筋肉が疲労するほか、血液循環の悪化、カルシウム不足によって起こります。
妊婦の4～6割が妊娠中に経験すると言われています。



～・むくみ・こむら返りが起こりにくいような日常生活を送りましょう～

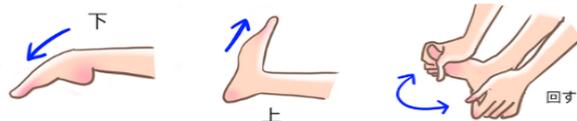
- ◆**体位の工夫**：長時間の歩行や立位、座位は下肢の血流が滞るためできるだけ避け、同じ姿勢が続くときは**膝の屈伸運動**や**下肢のストレッチ**（※1）を取り入れてみましょう。
 - ・就寝時はふくらはぎから踵にかけてクッションを置き、**足を高くして休みましょう**。
- ◆**服装の工夫**：循環が妨げられないようにするために、お腹・腕・胸・腰回りにゆとりのある下着や肌着、衣服などの着用を心がけましょう。
 - ・**着圧ソックス**の着用は足の筋肉のポンプの代わりとなり、足を加圧してくれるので循環を促し水分や老廃物を押し流します。
- ◆**食事の工夫**：減塩（6.5g未満）を意識しましょう。（減塩醤油や減塩味噌、薬味・香辛料を使用するなど）
 - ・貧血があるとむくみが増強しやすいため、**鉄分**（赤みの魚・肉、豆類や大豆製品、ほうれん草や小松菜などの野菜、ひじきなどの海藻類）を多く含む食事を意識しましょう。
 - ・**カルシウム**（小魚、大豆製品、乳製品、海藻など）、**ビタミンD**（魚・肉・卵・キノコ類など）を多く含む食事を心がけましょう。
 - ・ハムやソーセージなどの加工食品、加工乳には食品添加物が多く含まれているため、摂りすぎには注意しましょう。
- ◆**日常生活の工夫**：十分に**睡眠**をとり疲労の軽減に努めましょう。
 - ・できるだけ**入浴**する習慣をつけることで、身体を温めて冷え対策を取りましょう。
 - ・踵の高くない歩きやすい靴を履きましょう。

※1

足首のストレッチ

目的：下肢のむくみ、こむら返り予防

- 方法：①息を吐きながら、つま先を伸ばします。
②息を吸いなおし、次に息を吐きながら踵を押し出すように、つま先を引き上げます。
③足首をぐるぐる回す、指先をグーパーさせます。



ふくらはぎのストレッチ

目的：足全体の循環を促す

- 方法：①立った姿勢で左足を前に出し右足は踵を床に着けます。
②顎を引き、ゆっくり膝を曲げます。
③後ろ足のふくらはぎの筋肉が伸び、気持ちの良い所で止めます。
④左右の足を変えて同じように行います。



※むくみによる急激な体重増加や、その他頭痛や目がチカチカする、血圧が高い、蛋白尿が出ているときなどは、**妊娠高血圧症候群**の可能性もあるため注意が必要です。

※足のだるさやむくみ、こむら返りと合わせて血管が浮き出てポコポコしている場合は、**下肢静脈瘤**の可能性があるため**医師へ相談**しましょう。



母親学級のお知らせ

時間：13時30分～ 場所：講堂 AB
産婦人科外来の予約用紙に
記名してください。

（予約者のみ6名/回まで）※要予約
前期：7月6日 後期：7月13日/27日
前期：8月3日 後期：8月10日/24日