



案ずるより産むがやすし

中国中央病院
産婦人科病棟
2024.3月号
VOL.310

春らしい陽ざしを感じられる季節となりました。皆さんいかがお過ごしですか。
まだ寒暖差が激しく、冷えによるストレスや血流の悪化によって便秘が起こりやすい時期と言えます。
さらに妊娠中はさまざまな身体の変化によって便秘になりやすく、悩む妊婦さんは少なくありません。
今回は、妊娠中になりやすい「便秘」についてのお話です。



* どうして妊娠中は便秘になりやすいの？

〈妊娠初期〉ホルモンバランスの変化：妊娠中に増える黄体ホルモンが胃や大腸などの消化管の働きを抑えてしまう

つわりの影響：食事量や水分摂取量の減少・偏った不規則な食事

〈妊娠後期〉子宮の増大：大きくなった子宮に腸が圧迫されることで、腸の動きを鈍くしてしまい便が長く留まり排泄されにくくなる

* 便秘を解消した方がいい理由

〈子宮の収縮を防ぐため〉

便秘が続くことで腸が子宮を圧迫し、お腹が張りやすくなる場合があります。

また、いきむことで腹圧がかかり、切迫早産を引き起こす可能性があるため放置しないことが大切です。

排便は **2~3 日に 1 回** を目標に調整していきましょう。また 1 日 1 回出ていてもすっきり感が感じられなかったり、普段の排便回数より少ない場合は便秘気味と考えましょう。

〈痔の予防〉

痔は大きくなった子宮により直腸周辺の血液の流れが滞ることにより起こりやすくなります。

排便時のいきみで悪化するので、いきまずに排便できることが理想です。血流を促し、痔を予防するために身体を温めましょう。湯船につかったり、適度な運動・ストレッチを行い冷え予防をしましょう。（お産のしおり P.9）

* 便秘対策として・・・

〈食事〉

～つわり中のおすすめの食事方法～

- ① 食べられるときに食べられるものを食べましょう
- ② 食事の回数を複数回に分けてみましょう

～つわりが軽減したときの食事方法～

- ① 食物繊維の多いものを食べましょう(豆類・果物・野菜)
- ② 温かいものを摂りましょう

〈水分〉 ◎水分摂取を心がけましょう

⇒妊娠中は血液量が増えるため、**1.5~2ℓ** を目標に水分を摂りましょう！「目覚めの 1 杯に白湯を飲む」ことを習慣づけてみてはいかがでしょうか



水分を摂る習慣をつけることで産後にもメリットが！
母乳の約 88%は水分でできています。母乳育児中の水分不足は母乳の質や母乳量にも影響すると言われてるので、妊娠中からの水分摂取を心がけましょう。

腸内環境を整えることも大切！

注目されているのが『**シンバイオティクス**』

= **善玉菌を補う食材** + **善玉菌を育てる食材** を同時に摂取すること

ヨーグルト・納豆
味噌・ビフィズス菌など

バナナ・キノコ類
豆類・果物など

身体が冷えやすいので朝におすすめ

〈おうちでできるお手軽メニュー〉

- ① ビフィズス菌入りヨーグルト(200g)+はちみつ+バナナ
- ② 味噌汁(味噌+わかめ+キノコや豆腐)



〈簡単にできるストレッチ〉

◎血流をよくすると腸の動きが活発になります

おすすめは「**ねこのポーズ**」(お産のしおり P.12)

- ① 四つん這いになる
- ② 息を吐きながら、背中を丸める
- ③ 息を吸いながら、背中を反らす
呼吸に合わせて何度かくり返してみましょう

背骨のゆがみを解消する効果も！



〈緩下剤〉

◎便秘が続く場合は医師へ相談してください

妊娠中でも服用できる薬があります

〈ツボを刺激する〉 ◎合谷(ごうごく)

⇒手の甲側の親指と人差し指の骨の間にあるくぼみ

※気持ちいいと感じる強さで
ゆっくり押すのがポイントです

※つわりが軽減するとも言われています



副交感神経が優位になっていく**夕方以降から寝る前**が効果的！

～母親学級のお知らせ～

前期:3月 6日 4月 3日

時間:13時 30分～ 場所:講堂 AB

後期:3月 13・27日 4月 10・24日

産婦人科外来の用紙に記名してください。ご家族の付き添いも可能ですが、18歳未満の方は同伴できません。病棟案内は行っておりません。ご了承ください。

担当:木坂