



案ずるより産むがやすし

蝉の声も一段落し、少し秋の訪れを感じる季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。9月になったとはいえ、まだまだ暑い日が続いています。9月は比較的雨量も多く、雨の日には湿度が70-80%になることもあるため気温が25度位でも、湿度が高いと汗が出にくく、熱中症になる恐れがあります。さらに妊娠中はホルモンバランスが乱れ、妊娠前には簡単に出来ていた体温調節がうまくできなくなり、比較的高体温になることが多くなります。また、高体温は気温の体感温度を上げ、いつも以上に身体を冷やしがちになります。室内で冷えた身体は外出時の急な気温差に対応できず、熱中症にかかってしまうケースが多いと言われています。今回は「熱中症の症状と予防のポイントについて」お話しします。

症状

熱中症のサインは、体が熱い、頭痛、吐き気、足がつる、ぐったりするなど、元々妊娠中に起こりやすい症状と似ています。熱中症には段階があり、一番重度な「熱射病」になると、意識不明になることもあります。

妊婦さんにとって特に危険な症状は **体温の上昇・酸欠・脱水・めまい・立ちくらみ** です。

熱中症になると、体温がぐんぐん上昇します。また体温を下げるためにたくさんの汗をかくことで、酸欠や脱水などが出ます。妊婦さんが酸欠や脱水になると、当然お腹の赤ちゃんにも酸素が行きわたらなくなり、赤ちゃんも酸欠や脱水になり、新鮮な血液が胎盤に届きにくくなります。

また、めまいや立ちくらみを起こすといきなりバタンと倒れてしまうこともあります。失神して倒れた場合は、とっさにお腹をかばうことができない危険もあります。妊娠初期は見た目「妊婦」とわからないことも多く、救急搬送されても妊婦としての処置が受けられないケースも考えられます。妊婦さんの体温が異常に上昇し命にかかわる状態の場合は、赤ちゃんも命の危険があります。熱中症は妊婦さんと赤ちゃんにとってとても怖い病気なのです。気温が28度を超えたら油断しないようにしましょう。

熱中症の予防とはどのような工夫が必要なのでしょうか？

予防① 喉が渴いたと感じるのは、実はかなりの脱水状態にあります。水分補給で大切なことは、一度に沢山飲むことはしないこと、室内であっても喉が渇く前からこまめに水分を摂取することです。カフェインや糖分を摂りすぎないために水分は麦茶、ルイボスティーなどがお勧めです。妊娠中は身体を冷やさない工夫も必要です。できれば冷たいものばかりでなく、常温のものを飲むことを心がけましょう。

予防② 外出時には必ず日焼け止めを塗りつばの広い帽子や日傘を使う、UVカット素材のカーディガンなどを羽織ったり、アームカバーをするなどで乗り切りましょう。

予防③ 寝苦しい熱帯夜や明け方に心地よく眠るためにおすすめしたい工夫をご紹介します。

- ☆アイスノンや氷枕などを活用する→後頭部や首の後ろを冷やすと快適です。
- ☆寝室の温度を下げておく→寝る部屋はあらかじめエアコンで快適な温度にしておきましょう。
- ☆飲み物を準備しておく→夜中でも汗をたっぷりかくとのが渴きます。ペットボトルや水筒などで飲み物を用意しておきましょう。
- ☆パジャマ・肌着・寝具を工夫する→パジャマは通気性がよい涼しいものを選びましょう。
- ☆お風呂は早めに済ませておく→体から熱が逃げたタイミングは入眠しやすくなります。
- ☆抱き枕を用意する→お腹が大きくなって苦しい場合は、抱き枕を使用し体位の工夫をしてみましょう。

熱中症のリスクが特に高まる条件

気温「28度以上」

湿度「70～80%」

風がない・弱いとき

もちろん真夏は最も危険な時期です。さらに夜で日射しがなくても熱中症が起きることがあります。

急に暑くなった日、熱帯夜が続く、涼しい場所から暑い場所へ移動した時なども要注意です！！

母親学級のご案内

時間 13:30～ 場所 2階講堂 AB
※産婦人科外来に予約ノートを準備しています。
キャンセルの際は連絡の必要はありません。
前期：9月6日・10月4日
後期：9月13日・9月27日
10月11日・10月25日



編集担当：上野