## 希望や必要に応じて行う検査

母児感染のリスクがある感染症のスクリーニング検査などを受けることができます（詳細は別紙）。

- **サイトメガロウイルス抗体検査**：妊娠初期の初感染で児の難聴や中枢神経障害を起こすことがあります。
- **トキソプラズマ抗体検査**：妊娠中に初感染すると児の視力障害や神経障害を起こすことがあります。

## お産に備えて準備するもの

- ☐ **母子手帳、入院誓約書**、診察券、健康保険証
- ☐ **生活用品**：はし、スプーン、湯呑み、洗面・シャワー用具、タオル、バスタオル、ティッシュ、筆記用具、テレビ用のイヤホンなど
- ☐ **衣類**：部屋着（病院でも無料で提供しています）、スリッパ、産褥ショーツ２～３枚、タオルケット（必要な方）、など
- ☐ **赤ちゃんのもの**：授乳用のガーゼハンカチ、退院時の衣類
- ☐ **常用している薬**：院内にない薬もありますので必ず持参してください

**病院で準備しているもの**

- 分娩衣、病衣、おむつ、ミルク
- **お産セット**：ナプキン（L1個、LM2個、M1個、S1個）、産後パット、産褥ショーツ1枚、おしりふき２個、母乳パッド、防水シーツ
- **アメニティセット（右写真）**：歯ブラシセット、フェイスタオル、シャンプー・リンス、ボディソープ、ボディタオル、 ヘアブラシ、ヘアバンド、綿棒、コットン

※ 足りないものは院内で購入できます。スタッフにお伝えください。

## 帝王切開

- 予定帝王切開と緊急帝王切開とがあります。予定帝王切開は、狭骨盤、 胎児の位置異常（骨盤位など）、帝王切開や子宮筋腫核出術の既往がある場合に、陣痛が始まる前（妊娠37～38週）に日程を決めて行います。

## 出産後の経過

- 入院期間：経腟分娩後は初産の方が５日間、経産の方が4日間です。帝王切開分娩後は８日間です。
- 母児同室：経腟分娩後は1日目から、帝王切開後は2日目から母児同室となります。同室になったら直接授乳をすすめて母乳の確立をはかっています。授乳室で指導を行います。
- 沐浴指導：産後３日目以降に見学して指導を受けてから、退院までにご自身で沐浴を行っていただきます。
- 調乳指導：月・水・金曜日の午前中に栄養士が実施しています。
- 新生児の検査：退院までの間に新生児先天性代謝異常スクリーニング検査と聴覚検査を実施します。
- 退院までのお好きな日にお祝い膳（右写真）をお出ししています。ご家族の分もお出しできますので、希望される方はお申し出ください。
- 退院後に電話訪問をしています。母乳の状態を聞いたり、育児の質問など受けたりしています。

# 妊婦健診のしおり

ef.clinic

エフ.クリニック

産婦人科　生殖医療　内視鏡下手術　遺伝カウンセリング

院長　藤井俊策　　副院長　小口隆明

〒030-0843　青森市浜田3-3-7
TEL 017-729-4103　FAX 017-729-4108　URL www.efclinic.com

このたびは妊娠おめでとうございます。無事に元気な赤ちゃんを出産できるよう、医師・助産師をはじめ病院職員一同、お手伝いさせていただきます。

この「妊婦健診のしおり」には、当院における妊婦健診について記載しています。ご本人はもちろん、ご家族の方もお読みください。妊娠の経過、検査、治療などについてわからないことがありましたら、遠慮せずスタッフにお尋ねください。

## 妊婦健診で必ず行う検査

妊婦健診は、母体と赤ちゃんの健康を確かめ、異常の予防と早期発見を行うためのものです。自覚症状がなくても定期的に健診を受け、胎児の発育や自身の健康状態をチェックしましょう。

- **毎回行う検査**：血圧測定，体重測定，尿検査，診察（経腟超音波検査・内診）
- **血液型・不規則抗体検査**：出産時に大量出血すると輸血が必要になることがあります。また、血液型がRhマイナスであったり不規則抗体陽性だったりすると、胎児の赤血球が壊され貧血や黄疸になることがあります。 速やかに対応できるよう血液型を調べておく必要があります。
- **血清感染症検査**：お母さんが感染症に罹患していると、妊娠～出産あるいは授乳中に赤ちゃんに感染（母子感染）することがあります。検査により母子感染を予防できます。

  **風疹ワクチン**：妊娠初期に風疹にかかると、胎児に先天性風疹症候群（難聴、白内障、心奇形など）が起こることがあります。 風疹抗体価が低かった方（定期ワクチン接種を受けていない1979年4月2日～1987年10月1日生まれの方は要注意）には、出産後に次回の妊娠に備えてワクチン接種を勧めています。
- **血糖・糖負荷試験**：糖尿病では胎児発育異常、新生児低血糖や呼吸障害などが起こります。スクリーニング検査で血糖が高かったら75g糖負荷試験を行い、妊娠糖尿病であれば入院して血糖日内変動を調べます。
- **腟培養検査**：妊娠初期と妊娠後期に行います。初期は早産に関係する炎症（細菌性腟症）の有無、後期は新生児感染症を起こすB群溶連菌（GBS）感染の有無をチェックすることが目的です。
- **クラミジア検査**：妊娠初期～中期に行います。クラミジア頸管炎があると早産になったり、新生児の感染症を引き起こす可能性があります。陽性の場合は抗菌薬で治療します。
- **経腟超音波検査**：子宮頸管の長さを測定します。妊娠中期までに25mm以下になると、早産のリスクが高まります。必要に応じ早産マーカーの検査や腟培養検査を追加します。
- **経腹超音波検査**：胎児の発育・形態・位置、胎盤や臍帯の位置、羊水量などを調べます。
- **胎児心拍モニタリング（NST）**：妊娠36週（10か月）以降に行う検査です。お腹にベルトを巻いて、胎動や子宮収縮による胎児心拍数の変化を記録し、胎児の状態を評価します。

## 妊婦健診のスケジュール　※妊婦健診は完全予約制です

妊婦健診は以下のスケジュールで行います。受診回数は、妊娠23週（6か月）までは４週間に１回、妊娠24週（7か月）から35週（9か月）までは２週間に１回、妊娠36週（10か月）から出産までは週１回が目安ですが、間隔が空きすぎないようにしましょう。里帰り出産や何か症状がある場合は、検査を追加することがあります。

| | | 検査・診察など | 補助券（利用例） | 料金 |
|---|---|---|---|---|
| 4か月 | 12週 | 血液検査：血液型・不規則抗体、貧血、血糖値、感染症（梅毒・B型肝炎・C型肝炎・HTLV-1・風疹・HIV）、子宮頸がん検診、腟細菌培養、経腟超音波、Nスコア | 健診①<br>子宮がん<br>HTLV-1<br>Nスコア | 990円<br>※24,360円 |
| 5か月 | 16週 | 経腟・経腹超音波 | 健診②<br>超音波① | 0円<br>※8,620円 |
| 6か月 | 20週 | 血液検査：貧血、血糖値<br>クラミジア、経腟・経腹超音波 | 健診⑧<br>超音波②<br>クラミジア | 0円<br>※13,960円 |
| 7か月 | 24週 | 経腟・経腹超音波 | 健診③ | 2,860円<br>※8,620円 |
| | 26週 | 血液検査：50g糖負荷試験（絶食不要）<br>経腟超音波 | 健診④ | 2,200円<br>※7,960円 |
| 26～30週 | | ◎　青森市民病院で胎児超音波検査（青森市で出産予定の方が対象です） | 超音波③ | 0円<br>※1,550円 |
| 8ヶ月 | 28週 | 経腟・経腹超音波 | 健診⑤ | 2,860円<br>※8,620円 |
| | 30週 | 経腟超音波 | 健診⑥ | 0円<br>※5,760円 |
| 9か月 | 32週 | 経腟・経腹超音波 | 健診⑦ | 2,860円<br>※8,620円 |
| | 34週 | 血液検査：貧血、出血・凝固因子検査<br>経腟超音波 | 健診⑫ | 1,150円<br>※8,720円 |
| 10か月 | 36週 | NST<br>腟細菌培養（GBS）、経腟・経腹超音波 | 健診⑪<br>超音波④ | 1,740円<br>※13,560円 |
| | 37週 | NST<br>内診 | 健診⑨ | 1,100円<br>※6,860円 |
| | 38週 | NST<br>内診、経腹超音波 | 健診⑩ | 3,960円<br>※9,720円 |
| | 39週 | NST<br>内診 | 健診⑬ | 1,100円<br>※6,860円 |
| 11か月 | 40週 | NST<br>内診、経腹超音波 | 健診⑭ | 3,960円<br>※9,720円 |

※ 補助券がない場合の料金です。

◎　胎児超音波検査は、26～30週の火曜日または木曜日の午後に青森市民病院で行います。決められた検査項目すべてを時間をかけてチェックしますので、検査を受けられることをお勧めします。20週頃に当院受付で予約します。

## 出産育児一時金直接支払制度

この制度は、健保組合が出産された医療機関に対して費用（出産育児一時金、50万円）を支払うものです。これにより、出産時に医療機関に支払うのは出産育児一時金を上回った金額だけとなり、多額の出産費用を用意しなくて済みます。制度の利用の有無にかかわらず、用紙をお渡しして説明します。

## 母親教室

- 助産師が、お産の経過と呼吸法、入院時期、必要物品、入院中の生活などについて説明します。院内の見学も行っています。
- 毎週木曜日の 13：30～15：00 に２階ホールで開催しています。母子手帳、筆記用具が必要です。テキストは当日配付します。
- 受講を希望する方は予約システムをご利用ください。入院中も受講できます。

## マタニティビクス・マタニティヨガ

- 院内のホールでインストラクターの指導のもと、マタニティビクスとマタニティヨガを行っています。
- 合併症がなく妊娠経過が良好であれば、どなたでも参加できます。マタニティヨガには妊娠週数の制限がありませんが、マタニティビクスは妊娠16週から36週までの方に限らせていただきます。参加は無料です。
- 開催日を院内に掲示していますので、希望される方は受付でお申し込みください。

## 妊娠中のからだの変化

### 便秘

- 妊娠中は黄体ホルモンの影響で腸の動きが弱くなり、大きくなった子宮の圧迫などもあり便秘になりがちです。線維の多い食材をとる、朝にコップ1杯の水や野菜ジュースを飲む、朝食後に必ずトイレに行く、適度に運動する、ウォッシュレットで肛門を軽く刺激するなど、小さな工夫も有効です。

### 貧血

- 妊娠中は鉄の摂取不足、必要量の増加などにより鉄欠乏性貧血が起こりやすくなります。鉄を含む食品や吸収を高めるビタミン（ひじき、海藻、貝、豆、レバー、野菜、キノコなど）をバランスよくとりましょう。

### 体重増加

- 妊娠中期以降は胎児の発育、皮下脂肪や血液の増加、食欲亢進などにより体重が増えます。体重増加は自然で大切なことですが、肥満は妊娠合併症のリスクを高めます。２週間で1kg以上増えないようにしましょう。

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| BMI ＜ 18.5（やせ） | 12～15 kg | BMI 18.5～25（普通） | 10～13 kg | BMI 25～30（肥満Ⅰ度） | 7～10 kg |

### むし歯・歯周病

- 妊娠中は口腔内にトラブルを起こしやすい時期です。歯周病にかかっていると「低体重児」の出産や「早産」のリスクが高まると報告されています。また、子供もむし歯に罹患しやすくなります。
- 歯科のＸ線検査、抗菌薬、鎮痛薬、麻酔などの影響は心配ありません。早めに治療を済ませましょう。

## 高次医療施設での管理が必要な場合

- 肥満（BMI 28以上）、B型肝炎（HBs抗原陽性）、高リスクの不規則抗体陽性、３回以上の帝王切開既往、治療を要する内科疾患（高血圧、糖尿病、甲状腺疾患、自己免疫疾患、腎炎、血液疾患、心疾患、喘息など）、精神神経疾患、妊娠糖尿病、重症妊娠高血圧症候群（既往も含む）、胎児発育不全や胎盤早期剥離の既往、前置胎盤、36週未満の早産、40歳以上で初産の方、主要な食物や薬剤に対するアレルギーや摂取の制限がある方、社会的ハイリスク（行政のサポートが必要な妊娠）などは高次医療施設での管理が必要です。
- 妊婦健診の経過中に高次医療施設で管理したほうがよいと判断された場合は、青森県立中央病院または青森市民病院に紹介いたします。緊急搬送が必要な場合もあることをご了承ください。