



本日、講師を務めさせていただく加藤クリニック産婦人科の加藤恵利奈です。
本日は、「働く女性が安心して妊娠・出産するために」というテーマでお話しさせていただきます。

私について少しご紹介させていただきます。

現在、2人の娘を育てながら産婦人科医として働いています。

以前は大学病院で勤務していたため、妊娠、出産、育児について上司に相談しながら勤務していました。現在はクリニックの管理者として従業員の妊娠、出産、育児について考える立場にあります。

妊娠、出産はとても大きなことで、一人の力ではどうにもならないことがたくさんあります。そして経験しないとわからないこともたくさんあります。

真面目な方ほど抱え込んでしまっただけ追いつめられてしまうこともあります。

今日は参加していただいた方に、妊娠、出産について少しでも知っていただき、さまざまな立場から支えられるように、そして必要な時に助けを求められるようになっていただけたら幸いです。

健やかな妊娠 出産のために

- 健やかな妊娠 出産のために
 - 妊娠を考え始めたら
 - 妊娠中の生理的な変化について知ろう
 - 注意したい産科合併症
 - 妊娠期の仕事をする上で注意すること
- 周産期メンタルヘルスケアについて

本日は、このような流れで進めさせていただきます。

- ・妊娠を考え始めたら
- ・妊娠中の生理的な変化について
- ・注意したい産科合併症について
- ・妊娠期の仕事をする上で注意すること
- ・周産期メンタルヘルスケア についてお話しさせていただきます。

健やかな妊娠 出産のために

- 健やかな妊娠 出産のために
 - 妊娠を考え始めたら
 - 妊娠中の生理的な変化について知ろう
 - 注意したい産科合併症
 - 妊娠期の仕事をする上で注意すること
- 周産期メンタルヘルスケアについて

まず、妊娠を考え始めたらということでお話ししていきます。

プレコンセプションケア

- 妊娠前の女性やカップルに医学的・行動学的・社会的な保健介入を行うこと（WHO）
 - 体重
 - 栄養
 - 運動
 - 禁煙
 - アルコール
 - ストレス
 - 感染症
 - 基礎疾患について

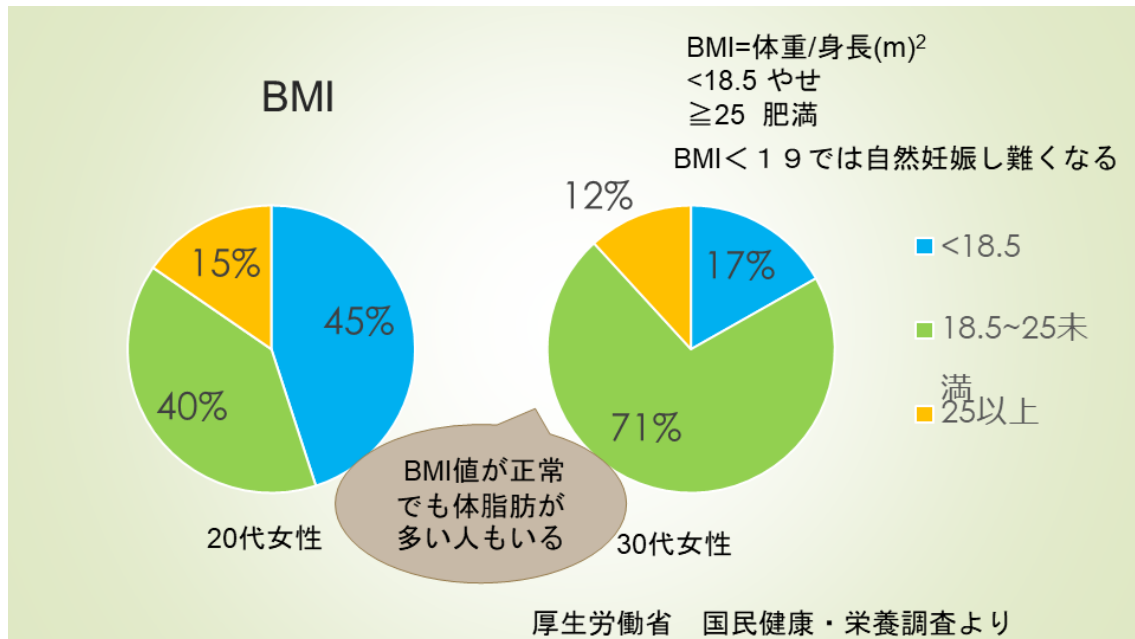


近年、プレコンセプションケアという考え方が広まっています。
妊娠、出産を安全に迎えるためには、妊娠してからではなく、妊娠前からいろいろな知識を得たり、準備をしていくことが重要であるという考え方です。
体重や栄養、運動、禁煙、アルコール、ストレス、感染症や基礎疾患などについて、事前にさまざまな知識を得ることが重要です。

プレコンセプションケア

- 妊娠前の女性やカップルに医学的・行動学的・社会的な保健介入を行うこと（WHO）
 - 体重
 - 栄養
 - 運動
 - 禁煙
 - アルコール
 - ストレス
 - 感染症
 - 基礎疾患について

まず前半についてです。



BMI というのは、体重を身長²で割ったものです。

18.5 未満が痩せ、25 以上が肥満とされています。

あまりに痩せすぎていると（例えば BMI19 未満）、自然妊娠がしづらくなると言われています。20 代の女性では痩せの割合が目立ちます。

18.5 未満の方が 45%ほどいらっしゃいます。

30 代になると BMI 適正の方が増えてくるのですが、今度は逆に BMI が正常でも体脂肪率が高い方というのもしばしば見られます。

BMI が適正で体脂肪率も適正であることが安全な妊娠を継続することになります。

妊娠中に摂取すべき栄養素

- 1. **葉酸**（ほうれん草、アスパラガスなど）；胎児の**神経管閉鎖障害**（**無脳症・二分脊椎**など）のリスクを減らす
- 2. **鉄分**（赤身の肉、豆、小松菜など）；鉄分の需要が増え、貧血になりやすいため
- 3. **カルシウム**（牛乳、ヨーグルト、小魚など）；胎児の骨や歯の形成に必要。妊娠中の骨密度低下を防ぐ。
- 4. **タンパク質**（肉、魚、卵、大豆など）；胎児の成長に必要。
- 5. **食物繊維**（野菜、果物、穀物、海藻類など）
；便秘の予防に。
- 6. **ビタミンC**（柑橘類、ピーマン、イチゴなど）
；鉄の吸収を助け、免疫力を高める。



次に、妊娠中に摂取すべき栄養素についてです。

ここで特に覚えていただきたいのが葉酸です。

葉酸の摂取が不足すると、赤ちゃんの無脳症や二分脊椎など神経管閉鎖障害という病気につながるということがわかっています。

特に妊娠初期にしっかりと摂取する必要があるので、妊娠が分かってからだと予防ができないこともあります。そのため、妊活を考え始めたら、葉酸をしっかりと意識して摂っていくことが重要です。

そのほか、妊娠中は貧血になりやすいため、鉄分をしっかり取る必要があったり、胎児の体の形成にとってカルシウムやタンパク質、ビタミンC、食物繊維など様々な栄養素をバランスよく摂ることが重要になります。



妊娠中、避けるべきもの

- 1. **生魚・刺身・寿司**；アニサキス、リステリア菌感染などのリスク
- 2. **ナチュラルチーズ・生ハム・ユッケなど生肉**；**トキソプラズマ感染**のリスク
- 3. **アルコール**；胎児アルコール症候群（発達遅延、発育不全など）
- 4. **カフェイン**（コーヒー、紅茶、エナジードリンクなど）；胎盤を通過し胎児の発育を妨げる
- 5. **水銀を多く含む魚**；多く取り過ぎると水銀が胎児の神経系に影響を及ぼすリスクがある
- 6. **ビタミンA**を多く含むもの（レバー、うなぎ、サプリなど）；**胎児奇形**のリスクが上昇する

妊娠中避けるべきもので、特に覚えていただきたいのが、生肉やチーズです。ユッケなどの生肉やナチュラルチーズなど 1 回でも生で摂食してしまうとトキソプラズマに感染するリスクがあります。

妊娠中に初めてトキソプラズマに感染してしまうと、赤ちゃんに先天性心疾患や難聴などの影響をきたすことがあります。

その他、アルコールやカフェインなどは有名だと思いますが、マグロなど水銀を多く含む魚を毎日食べ続けると摂りすぎてしまう可能性があるので注意が必要です。

また、ビタミン A についても胎児奇形のリスクがあるため、サプリメントを摂取する場合でも、妊婦さん用でないものだとビタミン A が含まれていることがあるので注意が必要です。

妊娠中の感染予防のための注意事項 - 11か条

1. 石鹸と流水で、しっかり手を洗ってください。
2. 小さな子供とのフーズやコップの共有、食べ残しを食べることはやめましょう。
3. 肉や魚は、しっかりと中心部まで加熱してください。
4. 殺菌されていないミルクや、それから作られた乳製品は避けてください。
5. 汚れた布巾のトイレに触れたり、掃除をしたりのはやめましょう。
6. げっ歯類(ネズミの仲間たち)やそれらの排泄物(尿、糞)に触れないようにしましょう。
7. 妊娠中の性行為の際には、コンドームを使いましょう。
8. 母子感染症の原因となる感染症について検査しましょう。
9. 自然免疫性シヤ球菌の保有者であるが検査してもらいましょう。
10. ワクチンが自給する感染症(たとえば、麻疹、風疹や水痘)から自分と胎児の身を守るために、妊娠前にワクチンを受けましょう。※1
11. 自分が十分な免疫力を持っていない場合、水痘や麻疹などに感染している人とは近づかないようにしましょう。※2

※1 麻疹に感染している方は、妊娠後、なるべく早く妊娠前までの間にワクチンを受けましょう。
※2 妊娠中に接種した場合はすでに感染に感染してしまい、胎児や産後の感染は、すでに免疫プロパティの注釈をすることです。
免疫を失うことができません。

まだ、自分には関係ないと思っていませんか？
トキソプラズマとCMV 感染を防ぐ、ご家族の声を聞いてください。

悔やまれるのは「知らなかった」

■ 2003年2月生まれ先天性CMV感染症、ひびきさんの体験談より
「CMVの感染によって、母体には全く無症状でしたが、大切な子供に引き渡したのにつなないダメージを与えてしまった事があるという事を「知らなかった」といいます。私も母はもちろんです。両方とも知識がなかったのではないかと思っています。母体の感染を予防して、上の子の食へ残しの管理などのお話でCMVに感染することが多いことを知りました。これには出たりが大変でした。知っていれば予防できたかもしれません。」

妊娠中期に「一度だけ」エケやレバ刺しを食べたことがありました。

■ 2011年生まれ先天性トキソプラズマ感染症、近太郎さんの体験談より
妊娠中期に「一度だけ」エケやレバ刺しを食べたことがありました。「お腹の中の赤ちゃんの感染の可能性があるトキソプラズマの母子感染だと知らなかった。私は知らずで、大層な覚悟であるにも、トキソプラズマに感染させ、障がいを与えてしまったのだと、非常に悔いて、そんな自分を呪いました。 ※年のレバ刺しは2012年7月から禁止されています」

先天性トキソプラズマとサイトメガロウイルス感染症患者会「トーチの会」



詳しい相談や入会、会員登録
ホームページをご覧ください

http://toxocmv.org/

toxo_cmv toxo_cmv



※1 先天性トキソプラズマとサイトメガロウイルス感染症患者会「トーチの会」



妊娠中の 母子感染に注意!!

妊娠中にウイルスや細菌、寄生虫などに母体が感染すると、胎盤を通じて母親から胎児に胎内感染(先天性感染)してしまい、赤ちゃんが何らかの障がいを持って生まれてくる場合があります。特にトキソプラズマとサイトメガロウイルス(CMV)に関しては、妊娠の感染を防ぐためのワクチンは存在せず、感染した妊婦や児が安心して治療を受けられる体制も十分整備されているとは言えません。※1

ですから、妊娠中は感染しないように予防することがとても大切です。

※1 2018年に胎児へのトキソプラズマ感染を予防する薬が、2023年に先天性CMV感染症の治療薬が臨床試験されましたが、先天性トキソプラズマ感染の第一選択治療薬は研究参加という形でしか手に入られず、臨床試験にも応じてもらえていません。また、両疾患とも代替治療薬の研究は進んでいます。

先天性トキソプラズマとサイトメガロウイルス感染症患者会「トーチの会」とはなんですか？

2012年9月、トキソプラズマとサイトメガロウイルスの胎内感染により障害を持った子どもの家族を中心に設立された患者会です。この二つの疾患は決して「珍しい病気」ではなく、診断される患者数は少なくありません。しかし現在、母子手帳の中に診断は無く、産科施設でも検査や治療を必ず行っているわけでもありません。注意すれば防げることがあるかもしれない母子感染で、と親子をなくすために、国や医療機関へ、妊婦さんへの注意や情報提供をよう、働きかけを行っています。

先天性トキソプラズマとサイトメガロウイルス感染症 患者会「トーチの会」
Association for Congenital Toxoplasma and Cytomegalovirus Infections

妊娠中の母子感染については、妊娠初期の方にこのようなパンフレットをお渡しして注意を促しています。赤ちゃんに感染が起きてしまった場合に、知らなかったことを悔やまれるという方がとても多いです。一度だけなら大丈夫だろうと思って、摂取してしまったりすることもあります。生肉などは一度でも感染のリスクがあることを知っておいてください。

また、トキソプラズマ以外にもサイトメガロウイルスという感染症があります。こちらに関しては、上のお子さんの食べ残しを食べたり、おむつ替えなどで体液に接触することで感染することがあります。

このようなことを知っておかないと感染を防ぐことができないので、予め知識を得ることが重要です。



そして、現在では仕事をしながら妊娠する方がとても増えています。そうすると、忙しいので休憩時間に慌てて食べたり、コンビニ食でおにぎりなどの炭水化物ばかりになってしまうことが起きがちです。

コンビニの食事を利用することはもちろん問題ないのですが、できるだけお惣菜を取り入れたり、サラダを取り入れるなどバランスの良い食事になるように少しでも工夫することが大切です。

プレコンセプションケア

- 妊娠前の女性やカップルに医学的・行動学的・社会的な保健介入を行うこと（WHO）
 - 体重
 - 栄養
 - 運動
 - 禁煙
 - アルコール
 - ストレス
 - 感染症
 - 基礎疾患について

次に感染症についてです。

感染症

➤ 性感染症

➤ 性器クラミジア・淋菌

性感染症で最も多い
腹腔内感染を起こし
た場合不妊症の原因
になることも

➤ 梅毒

ここ数年増加している
妊娠中の感染は
先天梅毒のリスクがある

性感染症で一番多いのがクラミジア感染症です。

お腹の中に感染が広がると、卵管が癒着してしまったりすることで、不妊症の原因にもなります。

そして、ここ数年急増しているのが梅毒の感染です。

妊娠中に梅毒に感染してしまうと、先天梅毒のリスクがあります。

不妊の原因となる疾患—クラミジア感染症—

子宮周囲の
癒着



卵巣・卵管
周囲の癒着

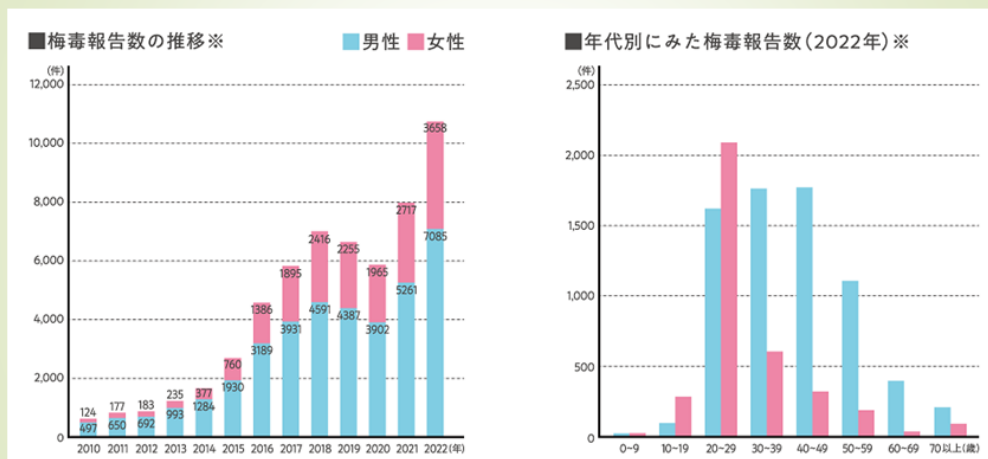


肝周囲癒着



こちらは、クラミジア感染症をきたしたお腹の中の映像です。
こちらのように子宮周囲がベタベタに癒着してしまったり、卵巣や卵管周囲が癒着してしまったり、お腹の上の方まで炎症が広がると肝臓の周囲まで癒着が広がってしまうことがあります。
こうなると卵の通り道（卵管）が癒着によって塞がれてしまったりすることで、不妊症の原因となります。

梅毒感染者数の推移 急増している！



厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/seikansenshou/syphilis.html

近年とても増えているのが梅毒の感染です。

こちらのグラフを見てもわかる通り、男女ともに非常に多くなっているのがわかります。

特に 20 代や 30 代など妊娠可能年齢の感染が非常に増えているため、妊娠中の感染についてもここ数年とても問題になっています。

梅 毒

- 胎盤を通して胎児に感染を起こすことがある
- 先天梅毒→角膜炎、難聴、骨の変形など
- 胎児への感染を防ぐために妊娠初期に検査を行う
- 症状に気づかないこともある
- 感染が判明した場合は抗菌薬による治療を行う

梅毒は胎盤を通して胎児に感染を起こすことがあります。

先天梅毒を起こしてしまうと、角膜炎や難聴、骨の変形など、赤ちゃんの目や耳、骨に異常をきたすことがあります。

症状が出ないこともあるので、胎児への感染を防ぐために妊娠初期に全例で検査を行っています。

妊娠中に感染が判明した場合は、抗菌薬によって治療を行います。

感染症 風疹ウイルス

風疹感染時期と
先天性風疹症候群の発生頻度

最終月経前の感染：0%
妊娠4～6週：100%
妊娠7～12週：80%
妊娠13～16週：45～50%
妊娠17～20週：6%
妊娠20週以降：0%



先天性風疹症候群（CRS）

- ・白内障
- ・先天性心疾患
- ・難聴

不顕生感染でもCRSは発症する
稀だが再感染でのCRSも生じうる

Ghidini A, et al.: Prenatal diagnosis and significance of fetal infection.
West J Med 1993; 159: 366-373 PMID: 823679

次に風疹ウイルスについてです。

風疹も妊娠中に感染してしまうと、先天性風疹症候群というのを起こしてしまうことがあります。白内障、先天性心疾患、難聴など、こちらも目や耳や心臓などに影響をきたします。

特に妊娠初期から中期にかけて感染することで、赤ちゃんへの感染のリスクが高くなっています。

風疹に関してもお母さん自体は症状が出ないこともあるため、気づかないまま感染していることもあります。



こちらは、先天性風疹症候群の届出数になります。風疹感染に関しても東京などの都心部を中心に時折流行が見られており、流行した年には先天性風疹症候群も届出数は増えています。

近年でも少しずつ報告が見られているので、予防することがとても大切です。

妊娠中の感染予防のために

- 風疹ワクチンは生ワクチンのため妊娠中に受けることはできません
- **妊娠前にワクチン接種**を受けましょう
- 妊娠初期の検査で風疹抗体価が低かった人は分娩後にワクチン接種を受けましょう（授乳中でも可）

接種後、2ヶ月程度の避妊が必要です。
妊娠を考えている人は、
早めに接種しましょう。



風疹の感染を予防するためには、風疹ワクチンというものがあります。風疹ワクチンは生ワクチンのため、妊娠中に接種することができません。そのため、妊娠前にワクチン接種をぜひ受けてください。接種してから2か月程度、避妊が必要になりますので、妊活を考え始めたら早めに摂取するのがおすすめです。妊娠初期の検査でも風疹抗体価を検査します。この時の妊娠中に、ワクチンは接種できませんが、分娩が終わったら接種をしておくと、次の妊娠の時に安心です。授乳中でも風疹ワクチンは接種できます。

集団免疫の 獲得を

2回接種していない人は、
追加接種を検討しましょう

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれ
た男性は抗体保有率が低い
44歳から61歳くらい



https://www.city.koshigaya.saitama.jp/kurashi_shisei/fukushi/yobouse_sshu2/yobouse_sshu/koshigayafushin2019.html

現在では1歳で一期、小学校就学前に二期の摂取が行われていますが、以前は1回のみの接種だった時代があります。そのため、十分な免疫が獲得できていない人たちがいます。

昭和37年から昭和54年の間に生まれた男性は、1回のみの接種になっていることが多いので、抗体保有率が低いとされています。

集団免疫と言って、たくさんの人がワクチンを接種して免疫を持つことで、妊婦への感染なども防ぐことができるので、2回接種していない方は追加接種を検討して下さるといいかと思います。

プレコンセプションケア

- 妊娠前の女性やカップルに医学的・行動学的・社会的な保健介入を行うこと（WHO）
 - 体重
 - 栄養
 - 運動
 - 禁煙
 - アルコール
 - ストレス
 - 感染症
 - 基礎疾患について

次に基礎疾患についてです。

基礎疾患

- 糖尿病
- 高血圧
- 甲状腺疾患
- 膠原病
- 精神疾患
- 血液疾患
- 心疾患
- 子宮筋腫
- 子宮内膜症
- 卵巣嚢腫
- 子宮頸部異形成
- などなど

妊娠した場合のリスクは？ 安全に出産できる？

妊娠中に問題のある基礎疾患としては、糖尿病、高血圧、甲状腺疾患、膠原病、精神疾患、血液疾患、心疾患などたくさんの病気が関わります。

また、子宮筋腫、子宮内膜症、卵巣嚢腫や子宮頸部異形成などの婦人科疾患なども診断されている場合、妊娠中にリスクが起こることがわかっています。

これまで検診などを一度も受けたことがない方はこの機会に安全に妊娠できる状態なのかを一度確認しておくことをお勧めします。

もしあなたが妊娠前だったら



- 妊娠したいと思っていることをかかりつけの先生に相談しましょう
- 病状が安定してからの妊娠が理想的
- 服用している薬剤について相談しましょう
- （量や種類の調整）

何か病気があることがわかっている場合ですが、妊娠したいと思っていることをかかりつけの先生になるべく早くお伝えすることが大切です。

例えば、糖尿病や膠原病など、あまりコントロールができていない状態の時に妊娠した場合、せっかく赤ちゃんを授かっても、妊娠継続によって母体が非常に危険になってしまうという判断で中絶を選択しないといけないということもあります。

病状が安定していれば、妊娠が可能な病気もあるので、事前に相談してどういう状態であれば妊娠できるのか、妊娠してから薬は続けても大丈夫なのか、などをしっかりと相談しておくことが大切です。

妊娠経過と薬剤の影響

	妊娠初期					妊娠中期			妊娠末期			
三半期 (trimester)	第1三半期					第2三半期			第3三半期			
妊娠 月数	1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
妊娠 週数	0w0d ～ 1w6d	2w0d ～ 3w6d	4w0d ～ 7w6d	8w0d ～ 11w6d	12w0d ～ 15w6d	16w0d ～ 19w6d	20w0d ～ 23w6d	24w0d ～ 27w6d	28w0d ～ 31w6d	32w0d ～ 39w6d	36w0d ～ 39w6d	40w0d ～ 43w6d
薬剤の 影響	無影響期		絶対 過敏期	相対過敏期 比較過敏期		潜在過敏期						
	All or none の法則		← 催奇形性が問題				胎児毒性が問題 →					

佐藤孝道、塩田綾子、佐上友子：妊婦と薬物治療、月刊薬事48（2）20、2006年を改変）

- 0 w 0 d ~ 3 w 6 d

4 w 0 d ~ 1 5 w 6 d

1 6 w 0 d ~
- 無影響期 (all or none)

絶対・相対過敏期

潜在過敏期

薬剤の影響については、妊娠の時期によって異なります。
特に妊娠 4 週から 16 週ぐらいの胎児奇形が問題になる時期が、薬剤の影響がと
ても大きくなっています。

妊娠中の薬剤服用について

- 先天性疾患の自然発生率 3～5%
- 胎児の薬に対する影響は妊娠時期によって異なる
- 先天性疾患の自然発生率よりも高くなる薬剤は多くない
- 多くの場合は**薬剤中断による原疾患の悪化**の方が問題となる



妊娠がわかっても
薬剤を自己中断しないで
ください

何ものなくとも、先天性疾患が自然発生する率は3～5%あると言われています。胎児の薬に対する影響は、妊娠の時期によって異なります。妊娠中に推奨されない薬剤も確かにあるのですが、先天性疾患の自然発生率よりも割合が高くなる薬剤はそれほど多くないことがわかっています。むしろ薬剤を自分の判断で中止してしまうことによって、もともとの病気が悪化することの方が問題になる場合が多いです。例えば、喘息や精神疾患などをお持ちの場合、妊娠が分かったということで、自分の判断で薬をやめてしまうことがよく見られます。そうすると喘息が悪化してしまい、呼吸状態が悪くなって胎児に悪影響を及ぼしたり、精神疾患が不安定になってしまい、妊娠の継続に関して不安定になってしまうというようなこともあります。そのため、薬を普段から飲まれている方は、妊娠した場合どうしたらいいのかというのを事前にかかりつけの先生に相談しておくことが大切です。妊娠が分かって自己判断で中断することは避けて、必ず相談するようにしてください。

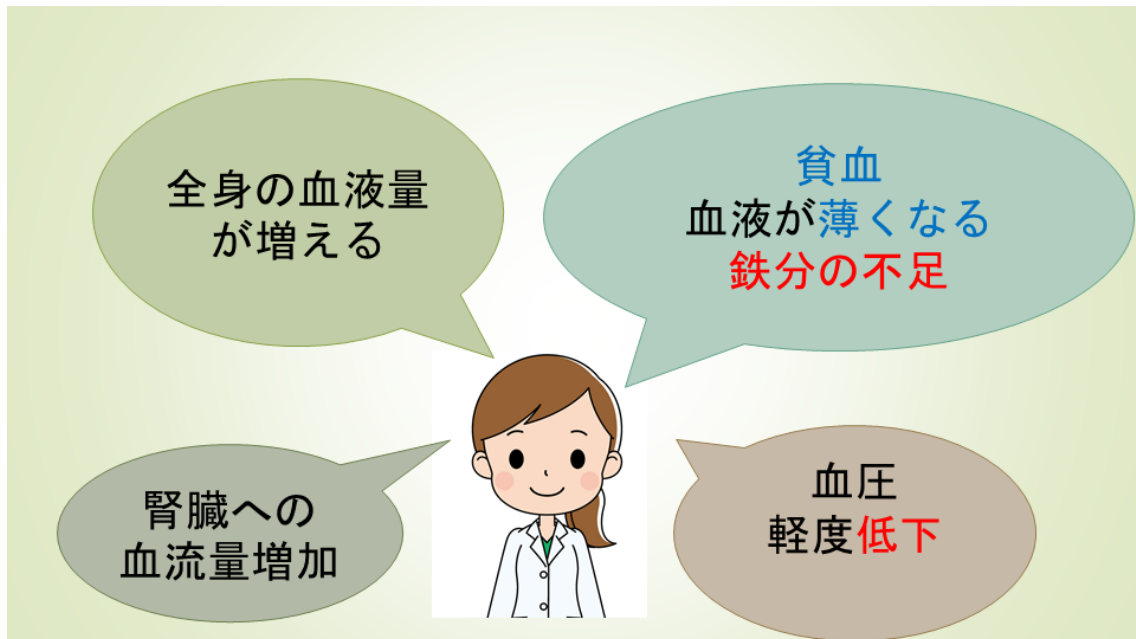
健やかな妊娠 出産のために

- 健やかな妊娠出産のために
 - 妊娠を考え始めたら
 - 妊娠中の生理的な変化について知ろう
 - 注意したい産科合併症
 - 妊娠期の仕事をする上で注意すること
- 周産期メンタルヘルスケアについて

次に妊娠中の生理的な変化についてです。



妊娠すると、どんな変化が体にかかるのでしょうか？



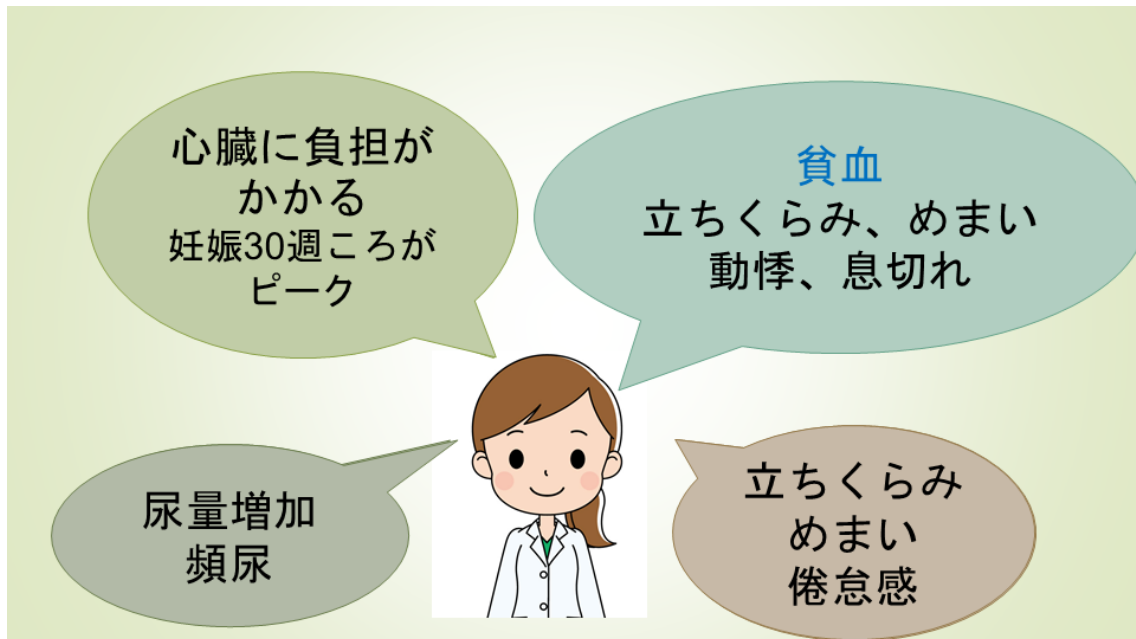
妊娠すると全身の血液量が増えます。

腎臓への血流量も多くなります。

また、貧血になりやすく、出産の時にたくさん出血してしまうのを防ぐために血液が薄くなります。

そして、赤ちゃんに鉄分を移行させるために鉄分の不足も起こりやすくなります。

血圧は軽度低下見られることが多いです。



全身の血液量が増えると心臓に負担がかかり、妊娠 30 周頃がピークになるのですが、普通に歩いているだけで動悸がしたり、息切れしたりということが起こってきます。

腎臓への血流が増えると、尿の量が増えて頻尿が起こります。

しょっちゅうトイレに行きたくなるという症状が出ます。

また、貧血によって立ちくらみやめまい、動悸、息切れなどが生じます。

血圧が少し普段よりも下がることで立ちくらみやめまい、倦怠感が出ることもあります。



基礎代謝は酸素の消費量が 20%程増加し、基礎代謝率が 8～15%ほど亢進することがわかっています。

また、お産の出血に備えて血が固まりやすい状態になっています。

糖の代謝も普段と違い、空腹時の血糖は低くなりやすく、食後の血糖は上がりやすいという性質があります。

また、腸管の動きが悪くなるという特徴もあります。



基礎代謝が増えるので、必要なエネルギー量が増えます。
妊娠初期はプラス 50kcal、中期が 250kcal、後期は 450kcal、授乳中は 350kcal
と、普段よりも多く摂取する必要があると言われています。
また、糖代謝の変化によって妊娠糖尿病を起こすことがあります。
また、血液が固まりやすくなることで、血栓症を起こしやすくなります。
腸管の動きが悪くなることで、胃もたれや便秘も起こりがちです。

妊娠に伴う体重の増加

部位	増加量
乳房の増大	0.5～1.0
子宮の増大	0.5～1.0
皮下脂肪の貯蔵	3.0～3.5
タンパク質の貯蔵	
水・電解質の増加	1.0
胎児および胎盤	4.0～4.5

妊娠に伴う体重の変化ですが、乳房の増大や子宮の増大、そして皮下脂肪も蓄えられます。

また、タンパク質が貯蔵されたり、水や電解質も体に多く蓄えられます。

そして胎児と胎盤自体の重さもあります。

だいたいこちらの表にあるぐらいの増加量が普通で、合わせるとおよそ 10 キロ増えることになります。

妊娠中の体重増加量について

- 妊娠前の体格によって推奨体重増加量が異なる
- 体重増加が著しく少ない場合 低出生体重児分娩 早産のリスク
- 体重増加が著しく多い場合 巨大児分娩、帝王切開分娩のリスク

➤ 妊娠中の体重増加指導の目安

妊娠前体格	BMI kg/m ²	体重増加量指導の目安
低体重	<18.5	12～15kg
普通体重	18.5 ≤ ～ <30	10～13kg
肥満（1度）	25 ≤ ～ <30	7～10kg
肥満（2度以上）	30 ≤	個別対応（上限5kgまでが目安）

増加量を厳格に指導する根拠は必ずしも十分ではない
個人差を考慮したゆるやかな指導を心がける

産婦人科診療ガイドライン 産科編2020

妊娠中の体重増加についてですが、妊娠前の体格によって推奨される体重増加量は異なっています。

体重増加が少なすぎる場合、低出生体重児といって赤ちゃんが小さすぎる状態で生まれてしまうリスクや早産になるリスクなどがあります。

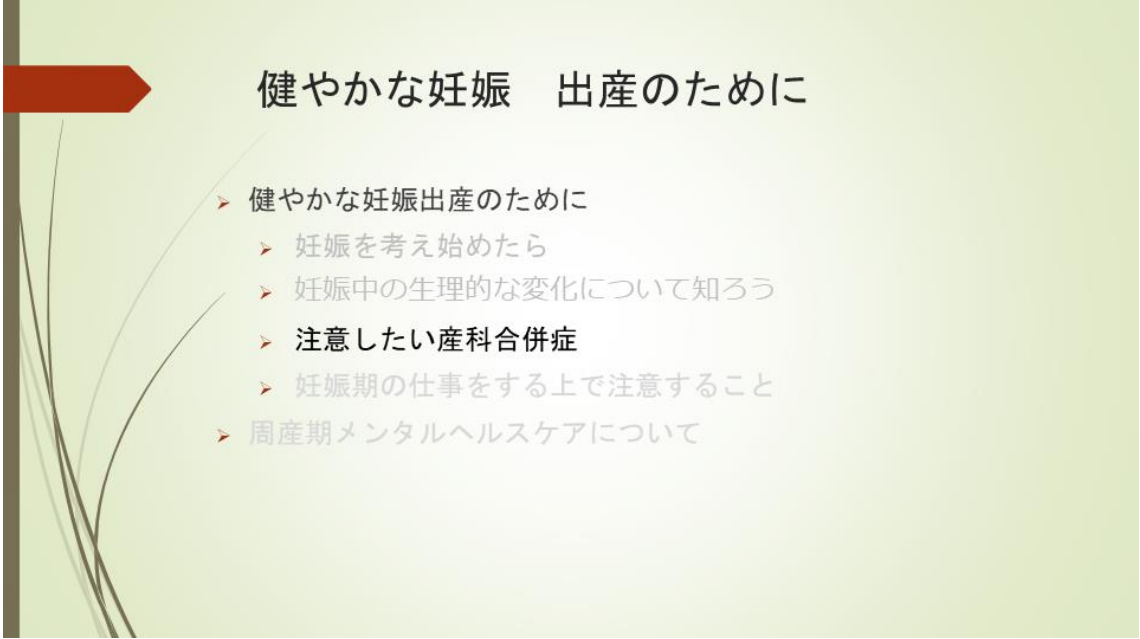
逆に体重増加が多すぎる場合、巨大児（赤ちゃんが大きくなりすぎてしまう）や帝王切開になるリスクなどが増えると言われています。

低体重の方は、体重増加量は 12 kg～15 kgほど増えることが推奨されています。普通体重の方は、10 kg～13 kgほど。

肥満の方は、7 kg～10 kgほど増えることが推奨されています。

2度以上の肥満の方に関しては、上限 5 kgまでが目安ですが、個別に対応することになっています。

増加量を非常に厳しく指導されることもあるかもしれませんが、個人差を考慮して緩やかな指導が望ましいということが言われています。



健やかな妊娠 出産のために

- 健やかな妊娠出産のために
 - 妊娠を考え始めたら
 - 妊娠中の生理的な変化について知ろう
 - **注意したい産科合併症**
 - 妊娠期の仕事をする上で注意すること
 - 周産期メンタルヘルスケアについて

次に注意したい産科合併症についてです。

注意したい合併症 切迫流産、切迫早産

➤ 切迫流産

- 妊娠22週未満で、**出血や腹痛**など流産が進みそうな徴候を認めた場合
- おなかの張り、腰の痛み、出血など
- **安静が必要**。自宅安静や、入院を要することもある。



➤ 切迫早産

- 妊娠22週以上、37週未満で**お腹のはりや痛み**が規則的にあり、子宮の出口（子宮頸管）が開き始めるなど、早産が差し迫っている状態。
- 安静が必要。
- **子宮収縮抑制剤による点滴治療、入院**が必要なこともある。

※重労働・長時間労働・ストレスのかかる仕事→早産
のリスクを高めることがわかっている¹⁾



1) van Melick MJ. Shift work, long working hours and preterm birth: a systematic review and meta-analysis. Int Arch Occup Environ Health.

頻度が多い合併症として、切迫流産や切迫早産が挙げられます。

切迫流産は、妊娠 22 週未満で、出血やお腹の痛みなど流産が進みそうな兆候を認めた場合を言います。

症状としては、お腹が張ったり、腰の痛みや出血などが見られます。

基本的には安静が必要で、状況によっては自宅安静や入院を要することもあります。

切迫早産に関しては、妊娠 22 週以上 37 週未満でお腹の張りや痛みが規則的にあったり、子宮の出口（子宮頸管）が開き始めたり、早産が差し迫っている状態のことを言います。

切迫早産に関しても安静が必要になります。

状態によっては、子宮収縮抑制剤による点滴治療や入院が必要になることもあります。

重労働や長時間労働、ストレスのかかる仕事は早産のリスクを高めることがわかっています。

早産するとどうなるの？

- 早産児の体重；妊娠22週で500g、26週で800g、30週で1500g、34週で2200gくらい
- 妊娠34週より早く産まれると、**赤ちゃんの肺や脳がまだ未成熟。**
- **NICU（新生児の集中治療室）**で治療やサポートを受けながら発育する。
- 日本の新生児医療は世界でもトップレベル。早産児の多くが生存して退院できる。
- 中には**ハンディキャップが残り、医療的なケアが必要な赤ちゃん**もいる。



では、早産するとどうなるのでしょうか？

正常の時期に生まれた赤ちゃんは、だいたい妊娠 40 週前後で 3000g ぐらいで生まれてきます。

ところが妊娠 22 週ぐらいで生まれると約 500g、26 週ぐらいだと 800g、30 週では 1500g、34 週ぐらいですと 2200g ぐらいで赤ちゃんが生まれてきます。

また、妊娠 34 週よりも早く生まれると、赤ちゃんの肺や脳がまだ未成熟ですので、NICU という新生児の集中治療室で治療やサポートを受けながら発育します。日本の新生児医療は世界でもトップレベルなので、早産時の多くが生存して元気に退院できます。

しかし、中にはハンディキャップが残り、お家に帰ってからも医療的なケアが必要となる赤ちゃんもいます。そうになると、なかなか通常通りの勤務が難しくなってしまうたり、ご家族にも様々な影響が出ることがあります。

注意したい合併症 妊娠高血圧症候群とは HDP (Hypertensive disorders of pregnancy)

妊娠20週以降、分娩後12週の間に
血圧が高くなる（妊娠高血圧）、
または
高血圧に蛋白尿を合併する（**妊娠高血圧腎症**）



140/90 mmHgを超えると妊娠高血圧症候群の診断となる

次に注意したい合併症として妊娠高血圧症候群という病気があります。
妊娠 20 週以降、分娩後 12 週の間に血圧が高くなる、もしくは高血圧に蛋白尿
を合併する状態を言います。
上の血圧が140、下の血圧が90を超えると妊娠高血圧症候群の診断となります。

妊娠高血圧症候群のリスク因子

- 血圧（高血圧）
- 母体年齢（特に40歳以上）
- 初産婦（パートナーが変わってからの最初の妊娠も含む）
- 前回の妊娠から10年以上あいている
- 前回妊娠時 妊娠高血圧症候群になった
- 肥満、やせ
- 喫煙
- 腎疾患
- 糖尿病
- 抗リン脂質抗体陽性の合併
- 実母が妊娠高血圧症候群だった
- 子宮動脈の血管抵抗が高い

妊娠高血圧症候群には、なりやすいリスク因子というのがあります。

もともと高血圧が持病としてある方、母体年齢（特に40歳以上の方）、初産婦、前回の妊娠から10年以上あいている方、前回の妊娠時に妊娠高血圧症候群になった方、肥満や痩せがある方、喫煙している方、腎臓のご病気や糖尿病がある方、抗リン脂質抗体症候群がある方、実母が妊娠高血圧症候群だった方、子宮動脈の血管抵抗が高い方。

このような方は、妊娠高血圧症候群を発症するリスクが高いと言われているため、注意していく必要があります。



妊娠高血圧性腎症で出現しやすい合併症についてです。

まず、全身の血管が硬くなってしまいます。

それによって血圧が高くなります。

血圧が上がると頭痛などの症状が起こります。

さらにひどくなると、子癇発作といって痙攣を起こすことがあります。

重症の場合、上位胎盤早期剥離といって赤ちゃんが生まれる前にお腹の中で胎盤が剥がれてしまう病気や血小板が減って血液が止まりにくくなったり、肝機能が悪くなったりする HELLP 症候群を起こしてしまうこともあります。

また、赤ちゃんに十分血流が行かなくなり、胎児が小さいという合併症も起こりやすくなります。

さらに悪くなると赤ちゃんの具合が突然悪くなってしまうこともあります。

母体の症状としては、むくみや蛋白尿なども出現します。

妊娠高血圧症候群が疑われたら

日常生活の負担を減らしましょう
塩分のとりすぎに注意しましょう
家庭血圧の測定指示が出ることがあります
決まった妊婦健診以外に来院していただくことがあります

**重症化した場合
早期発見し
医療介入を行う必要がある**



非常に怖い病気なので、もし妊娠高血圧症候群が疑われたら、日常生活の負担をできるだけ減らすことが大切です。

塩分の摂りすぎに注意しましょう。

家庭血圧（お家で血圧を測っていただく）の指示が出ることが多いです。

また、通常の妊婦検診以外に少し細かく来院していただいて、血圧や赤ちゃんの状態などを見させていただくことが多いです。

重症化してしまった場合は、早期に発見して適切な医療介入を行う必要があります。

常位胎盤早期剥離とは

赤ちゃんがお腹の中にいる時に、
胎盤が子宮から剥がれてしまう

胎盤が先に剥がれると赤ちゃんへの
酸素供給ができなくなり、
脳性麻痺などの障害が残ったり、
亡くなってしまうこともあります

母体も重篤な状態となります

産科医療補償制度 再発防止委員会からの提言
<http://www.sanka-hp.jcqh.or.jp/index.html>



次に常位胎盤早期剥離についてです。

こちら母子ともに非常に危険になってしまうことが多い、怖い病気です。

赤ちゃんがお腹の中にいるときに胎盤が子宮から剥がれてしまう状態です。

胎盤が、赤ちゃんが生まれるよりも先に剥がれてしまうと、赤ちゃんへの酸素供給ができなくなります。それによって脳性麻痺などの障害が残ってしまったり、赤ちゃんが亡くなってしまうこともあります。

血液の出血が止まらず、母体が重篤な状態となってしまうこともあります。

症状としては、今まで感じたことのないような強い腹痛や出血があったり、とても強いお腹の張りなどを感じます。

その他の症状としては、赤ちゃんの具合が急激に悪くなり、胎動が減ってしまったり、腰痛やめまい、強い便意など感じることもあります。

とても強い腹痛が急に起きた場合は、胎盤が剥がれている可能性があると考えて、早めに病院に電話することが重要です。

注意したい合併症 妊娠糖尿病

妊娠中にはじめて発見または発症した糖尿病に至っていない糖代謝異常
妊娠終了後 血糖値は正常に戻る

リスク因子

肥満 高齢出産

2型糖尿病の家族歴 多胎妊娠

妊娠糖尿病の既往 多嚢胞卵巣症候群

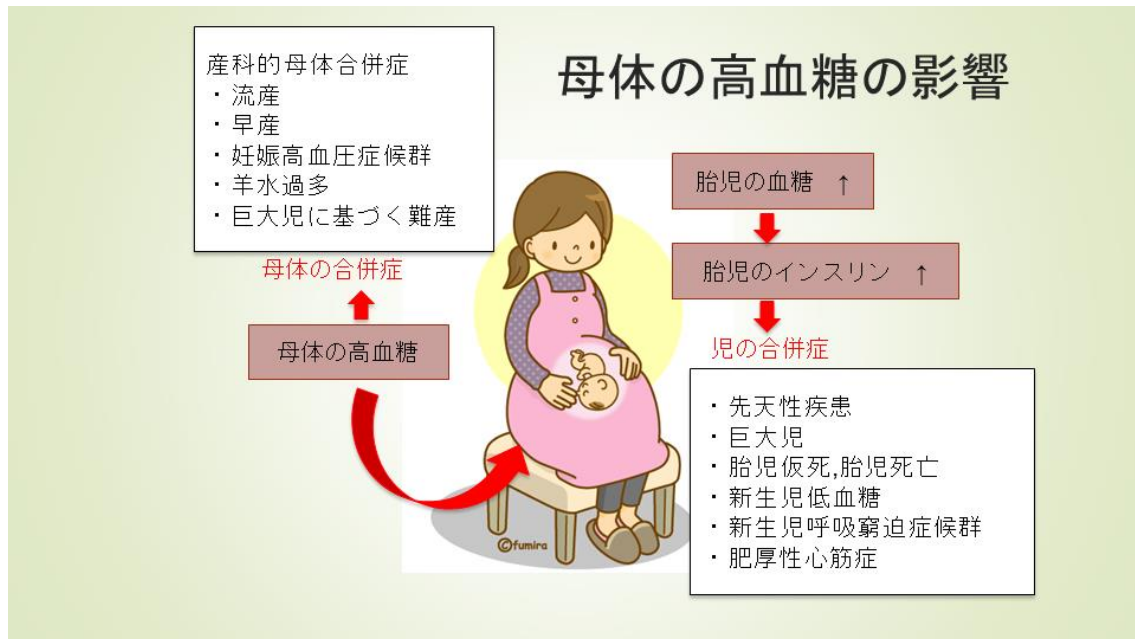
巨大児分娩の既往

次に注意したい合併症としては妊娠糖尿病があります。

普通の糖尿病とは少し違うのですが、糖尿病には至っていない糖代謝異常の状態です。

基本的には妊娠が終了すると血糖値は正常に戻ります。

妊娠糖尿病のリスク因子としては、肥満や高齢出産、ご家族に2型糖尿病がいる場合、双子・三つ子などの多胎妊娠、以前の妊娠で妊娠糖尿病を指摘されている方、多嚢胞卵巣症候群と言われている方、以前、赤ちゃんがとても大きかった方などが発症しやすいと言われています。



母体の高血糖の影響ですが、母体の合併症として流産や早産につながったり、妊娠高血圧症候群を起こしやすかったり、羊水過多や巨大児になってお産が大変になったり難産になったりするということが挙げられます。

また、赤ちゃんの血糖値も上がることで、胎児のインスリンの分泌が亢進します。それによって赤ちゃんに先天性疾患をきたしたり、巨大児になったり、胎児仮死や胎児死亡を起こしやすいとも言われています。

また、生まれた後に低血糖を起こしやすかったり、呼吸窮迫症候群を起こしやすかったり、肥厚性心筋症などにつながることもあっていわれています。

妊娠糖尿病と診断されたら

- 食事療法
 - 必要なカロリーをきちんととる
 - 無理なダイエットをしない
- 上記を行なっても目標血糖値を達成しない場合はインスリン使用
 - 目標血糖値 早朝空腹時 $\leq 95\text{mg/dl}$
 - 食後2時間値血糖 $\leq 120\text{mg/dl}$
 - 低血糖に十分注意する

妊娠糖尿病と診断されると、まずは食事療法を指導されることが多いのですが、食事を全く取らないと逆に悪化してしまうことがあります。

必要なカロリーはきちんと摂ることが大事で、無理なダイエットはしないことが大切です。

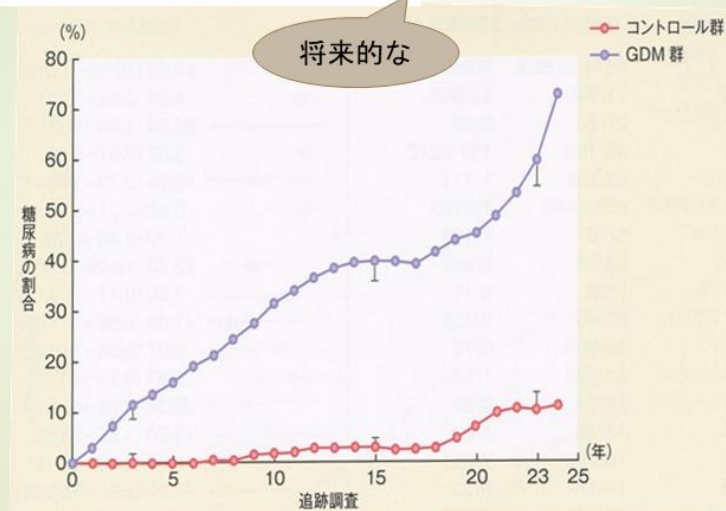
食事療法を行っても目標の血糖値を達成できない場合は、インスリン注射を使用します。

目標の血糖値は早朝空腹時で 95 以下。

食後 2 時間の血糖が 120 以下を目指します。

インスリン治療をする場合は血糖が下がりすぎてしまう低血糖に十分注意する必要があります。

妊娠糖尿病から糖尿病への進展



O'Sullivan JB, in : Carbohydrate metabolism in pregnancy and newborn;1989;287-94

妊娠糖尿病を発症した方は、将来的に糖尿病に進展する可能性が高いと言われています。

赤いグラフが妊娠糖尿病と診断されなかった方、青いグラフが妊娠糖尿病と診断された方です。

診断されてからも経過年数と糖尿病の割合を負っていくと、妊娠糖尿病と診断された方はかなり高い割合で、その後糖尿病と診断されていることが分かります。

そのため、妊娠中に妊娠糖尿病と診断された場合は、その後にしっかり血糖が下がったかどうかや糖尿病になっていないかどうかを内科で経過を見ていただくことが大事になってきます。

注意したい合併症 静脈血栓塞栓症とは

- 比較的太い静脈（血管）の中に血の塊ができる
- 妊娠・産褥期は血栓ができやすい
- 深部静脈血栓症の4～5%は肺血栓塞栓症を起こす
- **起こしやすい時期**
- 妊娠初期（悪阻による脱水、安静）
- 中期（切迫早産などによる安静）
- 産褥期（特に帝王切開後）

次の合併症は静脈血栓塞栓症です。

血栓塞栓症とは、比較的太い静脈の中に血の塊ができてしまう合併症です。

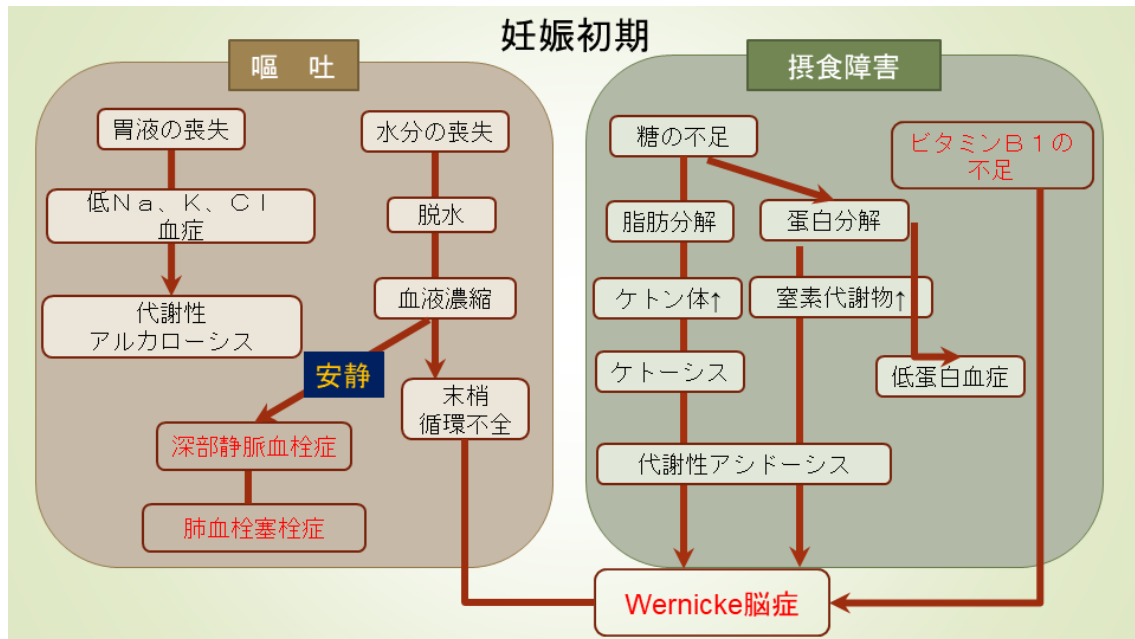
妊娠期や産褥期は血栓ができやすい状態にあります。

そして、深部静脈血栓症と言って足などの太い血管に血栓が詰まってしまった場合、そのうちの4～5%は肺血栓塞栓症を起こしてしまうことがわかっています。肺血栓塞栓症とは、肺の太い血管に血栓が詰まってしまい、呼吸がうまくできなくなり、命の危険もあるような病気です。

血栓塞栓症を起こしやすい時期は分娩間際だけでなく、妊娠初期の悪阻（おそ）による脱水や安静によってもリスクが上がります。

また、妊娠中期に関しては切迫早産などがあると安静を指示されるため、血栓がよりできやすくなります。

また産褥期も血栓のリスクが高いと言われていて、特に帝王切開を受けた場合、安静が長くなるため血栓症のリスクが上がると言われています。

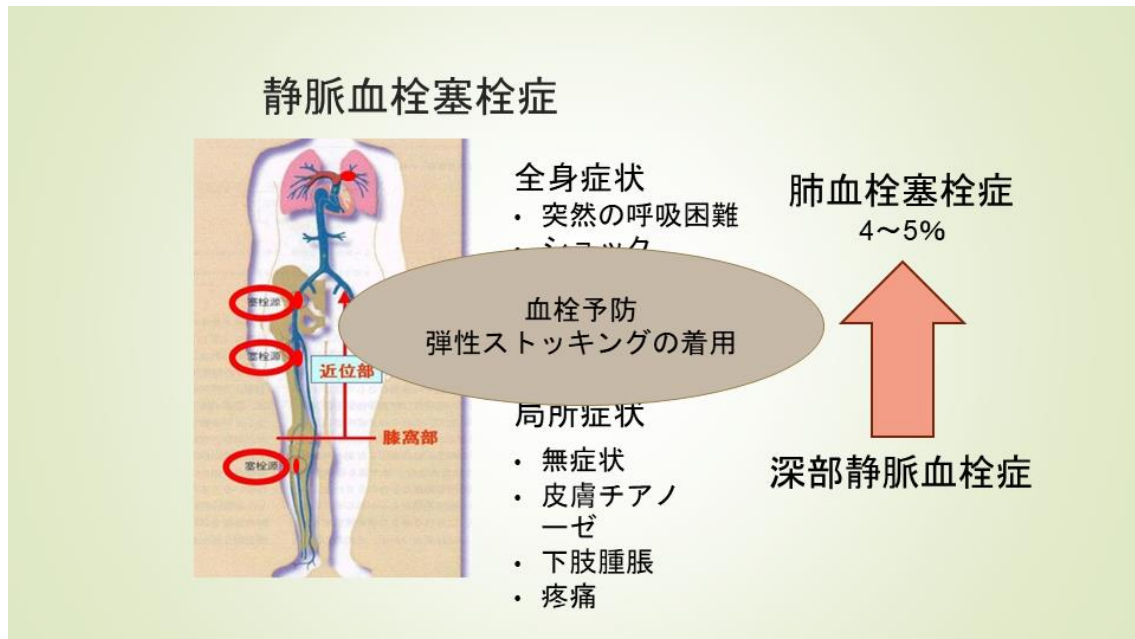


妊娠初期に悪阻（つわり）を起こすことが多いのですが、嘔吐することで、水分を喪失したり、胃液を喪失したりします。そして、電解質の異常をきたし、脱水によって血液がとても濃くなってしまいます。

また、血液が濃い状態で安静にすると深部静脈血栓症がしやすいということが言われています。

悪阻（つわり）によって食事の摂取が十分できないと、糖が不足して脂質が分解されてケトン体が出たり、蛋白質が分解されて窒素代謝物というのが増えてきたり、通常では起きないことがいろいろ起きてしまい、それにより代謝性アシドーシスというのが起きて、Wernicke 脳症という脳症を起こしてしまうこともあります。

特にビタミン B1 が不足すると、こちらの Wernicke 脳症を起こしやすいと言われていて、重症の妊娠悪阻の場合はしっかりと点滴加療しないと、こういった血栓症や脳症を起こしてしまうことがあるため、無理をしないで病院を受診して治療を受けることが大切です。



静脈血栓塞栓症ですが、足の血管などに血栓が詰まってしまうことが多いのですが、それが肺に詰まったりすることで肺血栓塞栓症を起こすと、突然の呼吸困難を起こしたり、ショックになったり、意識を失ったりすることがあります。血栓を予防するためには、弾性ストッキングを履いていただくことが有効です。安静を指示された時などは予防として弾性ストッキングを履いていただき、血栓を予防するといいかと思います。

健やかな妊娠 出産のために

- 健やかな妊娠出産のために
 - 妊娠を考え始めたら
 - 妊娠中の生理的な変化について知ろう
 - 注意したい産科合併症
 - 妊娠期の仕事をする上で注意すること
- 周産期メンタルヘルスケアについて

次に妊娠期の仕事をする上で注意することについてお話ししていきます。

妊娠期の仕事をする上で注意すること

- 妊婦健診を受ける
- 年齢 BMI 基礎疾患 産科合併症などに
- 自分の妊娠中のリスクを理解する
- 塩分に注意 外食 麺類の汁 ファストフードなど
- 職場環境 ストレス 労働環境 通勤など
- 受動喫煙に注意

注意していただきたいこととしては、まずしっかり妊婦健診を受けるということです。

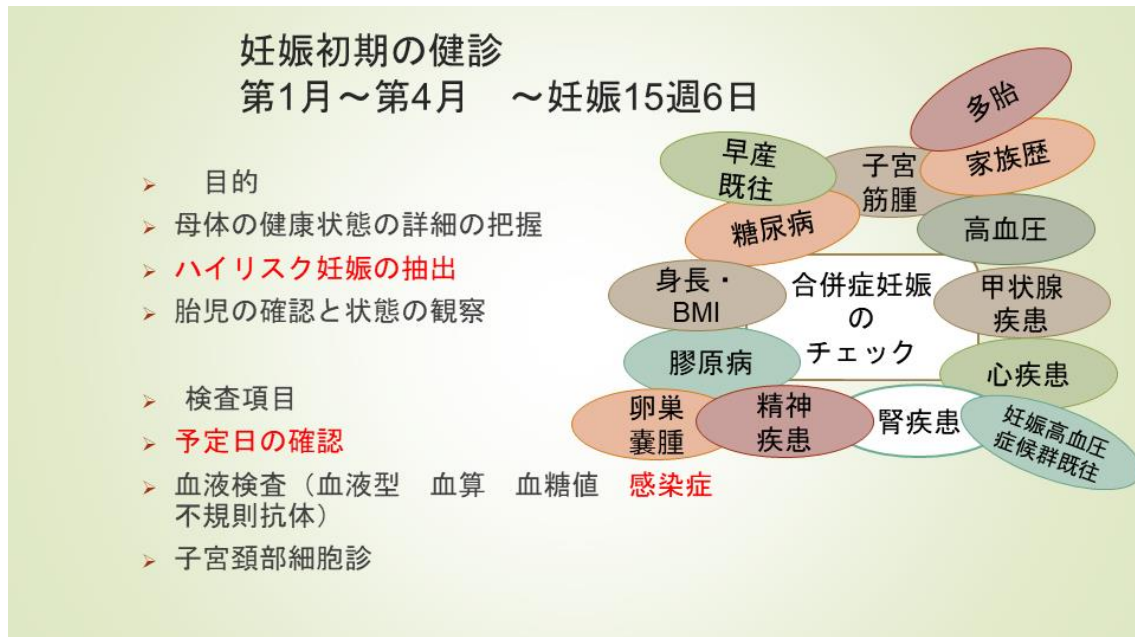
そして年齢、BMI、基礎疾患、産科合併症などに注意して、自分の妊娠中のリスクがどのくらいあるのかということを理解しておくことが大切です。

外食や麺類、ファストフードなどの摂取が増えることで、塩分を摂りすぎてしまうことが多いので注意する必要があります。

妊婦健康診査について

- **母子保健法**(昭和四十年法律第百四十一号)第十三条第二項の規定に基づき、**妊婦に対する健康診査についての望ましい基準を次のように定め**、子ども・子育て支援法及び就学前の子どもに関する教育、保育等の総合的な提供の推進に関する法律の一部を改正する法律の施行に伴う関係法律の整備等に関する法律(平成二十四年法律第六十七号)の施行の日(平成二十七年四月一日)から適用する。

妊婦健康診査は母子保健法によって規定されていて、妊婦に対する望ましい検査基準というのが定められています。



妊娠初期の検診は、妊娠 15 週 6 日までの検診になります。この時期の検診は、母体の健康状態を把握したり、ハイリスク妊娠でないかどうかというのを見つける項目が含まれています。

9 週前後の赤ちゃんの大きさが一番予定日を正確に診断できると言われているので、この時期に正確な予定日をしっかりと確認しておくことも大事です。身長や BMI、糖尿病がないか、早産の既往がないか、家族歴や高血圧、甲状腺疾患など基礎疾患がないかなどをチェックして、この妊娠がどのくらいのリスクがあるのかということを最初にしっかりと診断していきます。

妊娠初期血液検査

- 血液型 ABO式 Rh式 不規則抗体検査
- 血球算定 貧血のチェック 血小板のチェック
- 感染症 梅毒血清反応
- B型肝炎ウイルス抗原
- C型肝炎ウイルス抗体
- HIV抗体
- 風疹ウイルス抗体
- HTLV-1(成人T細胞白血病ウイルス)抗体
- トキソプラズマ抗体※
- 随時血糖
- 子宮頸部細胞診

大量出血時
輸血が必要
血液型不適合
妊娠の有無

母子感染症を
起こす病原体の
チェック

糖尿病合併妊娠
のチェック

➤ 青字補助券あり ※補助券なし

妊娠初期に血液検査も行います。

この時期に調べるのは、血液型や不規則抗体など、もしお産の時に大量出血してしまった場合は輸血が必要になるので、通常の輸血が可能かどうかということを確認しておきます。

また貧血や感染症のチェックもします。

先ほどお話しした梅毒や風疹などもここでチェックすることで、予防につながっていきます。

もし感染が分かった場合は、早い時期に治療を始めることが重要です。

また、血糖値や子宮頸部細胞診などで子宮がんの合併がないかや糖尿病合併妊娠がないかなどを見ていきます。

妊婦健康診査について

- 基本的な健診項目
- 血圧
- 尿たんぱく
- 尿糖
- 浮腫
- 体重
- 子宮底長
- 腹囲※ （省略可能）

妊婦健診は
妊娠高血圧症候群を
早期に発見することを
目的としている

その他の基本的な健診項目は、血圧、尿たんぱく、むくみがないか、体重や子宮の大きさ、腹囲などを見ていくのですが、こちらは主に妊娠高血圧症候群を早く発見することを目的にしています。

妊娠中期の健診

第5月～第7月 妊娠16週0日～27週6日

- 目的
 - 妊娠高血圧症候群の早期発見
 - 流産・早産の予防
 - 胎児の発育状態
- 検査項目
 - 血球算定
 - 随時血糖
 - 子宮頸管の確認（頸管長・前置胎盤の有無など）
 - クラミジア検査

妊娠糖尿病
のチェック

また、妊娠中期 16 週から 27 週 6 日までの検診では、妊娠高血圧症候群を早期発見することが重要な目的です。

また、流産や早産を予防したり、早期発見したりすることも重要な時期です。

また、赤ちゃんの大きさ、発育状態を確認していきます。

検査項目としては貧血がないかや妊娠、糖尿病のチェックなどをしていきます。この時期にクラミジア感染がないかも確認していきます。

また、妊娠中期に子宮頸管長といって子宮の入り口の長さを測ることで切迫早産の兆候がないか、また、胎盤の位置が低すぎないか、前置胎盤がないかなどを見ていきます。

妊娠後期の健診
第8月～10月 妊娠28週0日～40週

- 目的
 - 胎児の向きの確認（頭位）
 - **妊娠高血圧症候群**の早期発見
 - 胎児が元気かどうか
- 健診項目
 - 胎児心拍モニタリング
 - 内診（子宮口の成熟度）
 - **B群溶連菌検査**

妊婦健診の目的
何かあった時に
早期発見し
早期医療介入をする

産道感染を
起こす病原体の
チェック

そして妊娠 28 週から 40 週。

妊娠後期の検診ですが、胎児の向きの確認（頭がちゃんと下に来ているか）、正常分娩ができるかというチェックが重要になってきます。

この時期も妊娠高血圧症候群の早期発見は重要な項目です。

そして赤ちゃんが元気かどうかを見ていきます。

この時期に胎児心拍モニタリングといって、赤ちゃんの心拍数を見る検査で赤ちゃんが元気かどうかを見ていきます。

また、お産が近い時期になると内診をして子宮口がどのくらい成熟しているか、お産が近そうかどうかを見ていきます。

また、B 群溶連菌といって、産道感染（赤ちゃんが生まれる時に産道を通ることによって感染してしまう感染症）がないかというのも、この時期の重要な検査です。

妊娠期の仕事をする上で注意すること

- 妊婦健診を受ける
- 年齢 BMI 基礎疾患 産科合併症などに
 - 自分の妊娠中のリスクを理解する
- 塩分に注意 外食 麺類の汁 ファストフードなど
- 職場環境 ストレス 労働環境 通勤など
- 受動喫煙に注意

次に職場環境についてです。

妊婦とタバコ

➤ 妊娠判明時の喫煙率8.5～18%

- 阿部 和美 妊婦の新型タバコの健康への影響に関する認識とニコチン依存度の実態日本禁煙学会雑誌 2021年
- プレコンセプションケア・プロバイダーになろう! ペリネイタルケア2021年

➤ 妊娠中の喫煙率は2.1～3.8%

- 阿部 和美 妊婦の新型タバコの健康への影響に関する認識とニコチン依存度の実態日本禁煙学会雑誌 2021年
- 厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-02-003.html>
- プレコンセプションケア・プロバイダーになろう! ペリネイタルケア2021年

➤ 妊娠中の受動喫煙 52.7%

➤ 夫80% 同居家族18.2% 職場28.7%

- 大井田隆 わが国における妊婦の喫煙状況 日本公衛誌 2009年

タバコについてですが、妊娠判明時に喫煙している妊婦は約 8.5～18%程いるという報告があります。

その後、妊娠中も喫煙を継続する方が 2.1～3.8%ぐらいと言われています。

妊娠中の受動喫煙は 52.7%もいらっしゃると言われています。

内訳としては夫が 80%、その他同居家族や職場の方などが続きます。

間違った認識していませんか？

- 換気扇の下でのタバコ
- 換気扇の下で吸ってもタバコの有害物質は残ります
- 窓を閉め切ってベランダで吸う
- タバコの有害物質は服について入ってきます
- 空気清浄機を置いてのタバコ
- 空気清浄機にはタバコの有害物質を取り除く機能はありません
- 加熱式タバコ
- 有害物質の発生量が少ないですが、有害物質は出ています

たばこに関してですが、間違った認識をしている方もいらっしゃるかもしれません。

換気扇の下でタバコを吸えば有害な煙が逃げるので大丈夫というのは間違いです。換気扇の下で吸ってもタバコの有害物質というのは残ります。

窓を閉め切って外のベランダで吸うというのがありますが、タバコの有害物質は服について家の中に入ってきます。

空気清浄機を置けば大丈夫という考え方もあるかもしれませんが、空気清浄機にはタバコの有害物質を取り除く機能はありません。

加熱式タバコなので大丈夫という方もいるかもしれませんが、有害物質の発生量は少ないですが、全く出ていないわけではありません。

喫煙については、常位胎盤早期剥離のリスクが上がるなど言われていますので、できるだけ受動喫煙をしないで済むように職場環境を整えるということは非常に大事なことです。

また、ご家庭でも配慮していただくといいかと思います。



知っておきたい主な制度 産前・産後休業、育児休業、育児時間

- 産前6週間、産後8週間は労働基準法で定められた休業期間
- 出産予定日前6週間、出産日翌日から8週間
- 育児休業；1歳に満たない子を養育する女性従業員および男性従業員が対象
- 育児時間；1歳に満たない子を養育する女性→休憩時間のほかに、1日2回少なくとも30分 育児のための時間を請求できる

次に知っておきたい主な制度として、産前・産後休業、育児休業、育児時間についてです。

産前 6 週間、産後 8 週間は労働基準法基準法で休業ということが定められています。出産予定日前の 6 週間と、出産日翌日から 8 週間という決められ方です。また、女性従業員及び男性従業員は 1 歳に満たない子を養育する場合は休業という制度があります。

また、育児時間といって休憩時間のほかに 1 日 2 回、少なくとも 30 分、育児のための時間を請求できるという制度もあります。



男女雇用機会均等法および育児・介護休業法
によって守られていること
(= 事業者における妊娠中の従業員への対応)

- ①保健指導・健康診査の時間確保
- ②就業上の措置
- ③不利益な取り扱い・ハラスメントの禁止

男女雇用機会均等法および育児介護休業法という法律によって妊娠中の従業員が守られている項目があります。

事業者は、妊娠中の従業員に対して配慮すべき事項になります。

保健指導や健康診査（妊婦健診）をしっかり受けられるように時間を確保する必要があります。

また、就業上、必要な措置をとるという決まりがあります。

そして、不利益な取扱いやハラスメントも禁止ということが言われています。

①保健指導・健康審査の時間確保

- 男女雇用機会均等法第12条 保健指導又は健康診査を受けるために必要な時間を確保することができるようにしなければならない。

▼健康診査の回数

妊娠週数	回数
妊娠23週まで	4週間に1回
妊娠24週から35週まで	2週間に1回
妊娠36週から出産まで	1週間に1回

厚生労働省『働きながらお母さんになるあなたへ』を基に作成

希望日に通院できるよう
業務の調整等が求められる

細かく見ていきます。

まず、保険指導や健康審査の時間確保ですが、先ほどお話しした母子保健法で定められた妊婦健診のことです。23 週までは 4 週間に 1 回、24 週から 35 週までは 2 週間に 1 回、36 週から出産までは 1 週間に 1 回、妊婦検診を受けることが規定されています。

こちらも検診に関して、妊婦さんの希望日に通院できるように業務を調整することが求められています。

②就業上の措置

■ 男女雇用機会均等法第13条

保健指導又は健康診査に基づく指導事項を守ることができるようするため、勤務時間の変更、勤務の軽減等必要な措置を講じなければならない。

▼医師の指導事項を守るための就業上の措置

妊娠中の通勤緩和	始業・就業時間の時間差の設定 混雑の少ない交通手段・通勤経路への変更 フレックスタイム制の適用
健康状態に応じた休憩の付与	休憩時間の延長と変更 休憩回数の増加
作業・勤務時間の制限	重量物の取扱い、長時間の立作業、全身運動などの作業の制限 勤務時間の短縮

厚生労働省『働く女性の母性健康管理のために』を基に作成

就業上の措置として、医師から何か指導事項がある場合、それを守るために就業上の配慮が必要ということが定められています。

例えば、妊娠中の通勤緩和です。始業時間や就業時間などの時間差の設定や混雑の少ない交通手段への変更、フレックスタイム制を適用する。

また、状態に応じて休憩時間を延長したり、回数を増加したり、作業時間や勤務時間の制限をしたり、重量物の取扱いや負担のかかる作業を避けるなど、このような配慮をする必要があるということが定められています。

母性健康管理指導連絡カード

[illegible][illegible]

母性健康管理指導連絡カードという書類があるのですが、直接相談しづらい場合、病院でこの連絡カードに今の状態（入院加療が必要な状態である、負担の大きい作業は避けるべきであるなど）を具体的に記入してもらうことで、会社に相談しやすくなるという書類もあります。

③不利益な取り扱い・ハラスメントの禁止

- **育児・介護休業法第10条** 妊娠・出産や休業の取得を理由に、不利益な取り扱い・ハラスメントをすることは禁止されている
- 不利益な取り扱い→解雇・減給・降格など
- ハラスメント→妊娠・出産した従業員の就業環境が害される言動や行動
- このようなことが起きないように社内周知・啓発を。
- 従業員が相談できる体制作りを。

不利益な取り扱い・ハラスメントの禁止についてです。

育児介護休業法の第10条に、妊娠・出産や休業の取得を理由に不利益な取り扱いやハラスメントをすることは禁止されています。

例えば、解雇や減給、降格など、ハラスメントとしては妊娠・出産した従業員の就業環境が害されるような言動や行動とされています。

このようなことが起きないように、社内周知や啓発をすること、また従業員が気軽に相談できるような体制づくりをすることが重要かと思います。

妊娠の報告はいつすればいいの？

- 無事に育つかまだわからないのに、言っ
ていいのかな...？
- まず誰に言えばいい？
- いやな顔をされたらどうしよう...
- 周りに迷惑をかけてしまうかな...
- 仕事を続けられなくなったらどうしよう
...



働いている方が妊娠をした場合（まだ心拍が見えていない時期や、先々無事に育つかわからないというような時期）、まず、誰にいつ言えばいいのか、万が一嫌な顔をされたらどうしようか、周りに迷惑をかけてしまったらどうしようなど、いろいろな悩みをおそらく抱えて、報告をすることもためらってしまうようなこともあるかもしれません。

相談できる体制づくりを

- 妊娠・出産について早めに相談できる環境を。
※担当者をつくる、妊娠した際の申告のタイミングや、対応について事前にアナウンスしておく、など
(あくまでも本人の意思を尊重する)
- 引き継ぎや、休業期間の代替要員、復帰支援について
- 風土・社内環境づくり
- 母性健康管理指導事項連絡カードの活用



そのため、妊娠・出産については当たり前のものとして早めに相談できる環境づくりが大事かと思います。

担当者を作っておいたり、妊娠した際はどのようなタイミングで誰に相談すればいいかなど、事前にアナウンスしておくで相談しやすいと思います。

ただし、必ず申告をするということではなくて、あくまでも本人の意思を尊重するというのが大事かと思います。

もし従業員が妊娠した場合に引継ぎをどうするか、休業期間の代替要員をどうするのか、復帰支援について(戻りたいという希望を持ってくれば、復帰しやすくなるためにどういった支援ができるか)、戻ってきやすいような風土、社内環境づくりというものが大事になってくると思います。

こういった相談に関しても、母性健康管理指導事項連絡カードを活用することができると思います。

健やかな妊娠 出産のために

- 健やかな妊娠出産のために
 - 妊娠を考え始めたら
 - 妊娠中の生理的な変化について知ろう
 - 注意したい産科合併症
 - 妊娠期の仕事をする上で注意すること
- 周産期メンタルヘルスケアについて

次にメンタルヘルスケアについてです。



妊娠するとどんな心の変化が起こるのでしょうか？



期待や楽しみにする気持ちが芽生えると思います。
しかし、同時に不安を感じたり、赤ちゃんを無事に産まなければいけない、無事に育てなければいけないという責任感も感じるでしょう。
そして、自分や赤ちゃんの健康に気を使うなどいろいろな気持ちが芽生えてきます。



流産の兆候や切迫早産、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病や出血が多くなったり、合併症があるといろいろな不安が押し寄せてきます。
また無事に産まなければいけないという責任感や、何か問題が起きてしまった場合は、自責の念を感じることもあります。



出産後はどうすればいいのかわからない不安や育児によって負荷がかかることで過覚醒状態（授乳によって夜もなかなか眠れなくなるので、常に目が覚めてしまうような状態）になることもあります。

まとまった睡眠も取れなくなるので、疲労が蓄積します。

うまくいかないことに対して、自責の念を抱いたり、責任感が強い方ほど自己肯定感が揺らいでしまったりすることもあります。

出産後

- 産褥期は精神的な負担 身体的負担が大きい
- 養育者のメンタルヘルスは、子どもへの成長や発達に大きく影響を与える
- みんなが連携をとり、支援することが重要

出産後は精神的な負担や身体的負担がとても大きい状態です。養育者のメンタルヘルスは、子供の心の成長や発達にも大きく影響を与えます。周りの方が連携を取って支援することが非常に重要です。

マタニティブルース

- 産後3-5日を中心に起こる一過性の抑うつ
- 数日で自然回復する
- 産婦の50-75%に発症する
- 精神症状：突然泣きたくなる、突然イライラする、突然やる気が無くなる、精神不安定、不安など
- 身体症状：倦怠感、不眠など

マタニティブルースというのは、産後3日～5日を中心に起こる一過性の抑うつ状態のことです。

通常は数日で自然に回復します。

割合的に高くて驚かれると思うのですが、産婦の50～75%の方がマタニティブルースを発症すると言われています。

精神状態としては突然泣きたくなったり、急にイライラしたり、何もする気が起きなくなったり、不安定になってしまったり、体にも非常に強いだるさが出たり、眠れなくなってしまう不眠などが出ることがあります。

産後うつ

早期発見
早期介入が重要

- 産後数ヶ月以内（4週間以内）に起こりやすい
- 産後うつの罹患率は5～10%前後
- 精神症状：落ち込む、不安、緊張、集中力が低下する、焦燥感、やる気がでない
- 身体症状：眠れない、頭痛、疲れやすい、食欲不振、考えがまとまらない

マタニティブルースの中でも一部は産後うつに移行することがあります。産後うつというのは産後数カ月以内に起こりやすい状態で、罹患率は大体5～10%前後です。

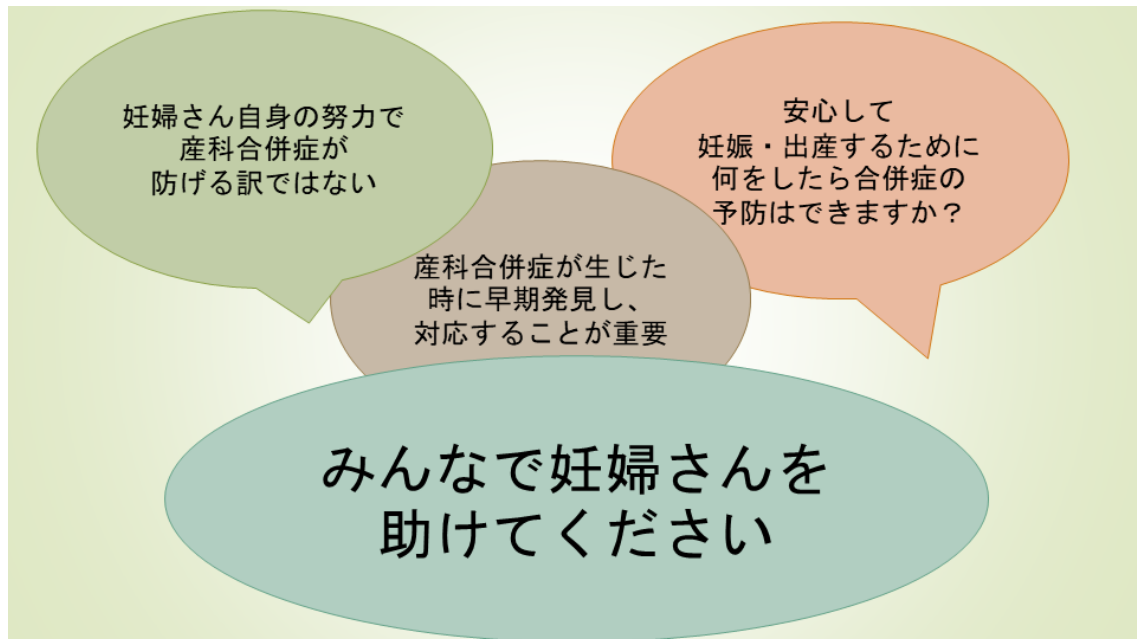
精神症状として落ち込む、不安、緊張、集中力が下がる、やる気が出ないなどの症状が出たり、眠れない、頭痛、疲れやすい、食欲がない、考えがまとまらないなどの症状が出ます。

マタニティブルースと違うところはマタニティブルースの場合は1週間ほどで自然に治るのですが、その後もこういった症状が全く取れない、続いてしまうという場合は、産後うつが考えられます。

こちらに関しては早期に発見して、状態によっては精神科医療が必要になることもあるので、早期に適切に介入することが重要です。



育児中は本当に多くのことが押し寄せてきて、仕事や会議などに加えて、育児や家事、洗濯、ゴミ出し、クリーニング、毎日の買い物。そしてそこに加えて、赤ちゃんの予防接種、保育園を探す活動、学校行事など様々なことが入ってきます。とても一人では背負えないことがたくさんあるので、周りの方が支えてあげないと一人でやっていくのはなかなか難しいです。



妊婦の努力で産科合併症が防げるということはなかなかありません。
安心して妊娠・出産するために何をしたら合併症の予防ができるでしょうか？
一人ではなかなか解決できません。
皆さんで妊婦さんを助けていただけるといいかと思います。

Take Home Message 妊娠前の方へ

- 自分の健康状態を把握しよう
- 適正体重を確認しよう
- 持病がある人はかかりつけの先生に相談しよう
- 受けることができるワクチンなどをチェックしよう

Take Home Message です。妊娠前の方へ。

自分の健康状態をなるべく早い段階で把握しておきましょう。

また自分にとっての適正体重はどのぐらいなのかというのを確認しておきましょう。

持病がある方、診断されている方は、できるだけ早くかかりつけの先生に相談しておきましょう。また今受けることができるワクチンなどをチェックしましょう。

Take Home Message 妊娠中育児中の方へ

- 周産期を安全に過ごす特効薬はない
- 自分一人の頑張りには限界がある
- 困ったら誰かを頼りましょう！！
- （何かあったら相談したい人の顔を3人思い浮かべてみましょう）

今、妊娠している方、育児中の方へ。

周産期を安全に過ごす特効薬はありません。自分一人の頑張りには限界があるので、困ったら誰かを頼りましょう。

何かあったら相談したい人の顔を3人思い浮かべてみましょう。

Take Home Message 夫・パートナーへ

- 妊娠・出産・産後の状態を理解しよう
- よく話を聞きましょう
- 受動喫煙に注意
- 風疹抗体検査を受けましょう

- 家事育児への積極的な参加を
- 育児休暇の取得を

夫・パートナーの方へ。
妊娠・出産・産後の状態を理解しましょう。
よく話を聞きましょう。
受動喫煙に十分注意してください。
風疹抗体検査をぜひ受けてください。
家事育児に積極的に参加してください。
育児休暇をぜひ取得してください。

Take Home Message 親や祖父母へ

- 妊娠・出産・産後の状態を理解しよう
- 自分自身の体を大切にしましょう
- 風疹ワクチンを受けていない世代の方は接種を
- ご夫婦の選択を応援して見守ってください

妊娠する方の親や祖父母の方へ。

妊娠・出産・産後の状態について理解をお願いします。

また、妊婦さんを助けるためには、自分自身の体を大切にしましょう。

風疹ワクチンを受けていない世代の方は、ぜひ接種を検討してください。

ご夫婦の選択を尊重して応援してあげて見守ってくださると助かります。

Take Home Message 職場の方へ

- 妊娠、出産、産後の女性に理解を
- 健診を受けられるように
- 何かあった時に休めるように
- 受動喫煙に注意
- 風疹ワクチンを受けていない世代の方は接種を

- 男性の育児休暇の取得を

職場の方へ。

妊娠・出産・産後の女性に理解をお願いします。

大切な妊婦健診を適切に受けられるように配慮をお願いします。

また、体調に何かあった時、気兼ねなく休めるようにご配慮をお願いします。

受動喫煙にぜひご注意をお願いします。

風疹ワクチンを受けていない世代の方は、ぜひ接種をご検討ください。

男性の育児休暇の取得をぜひ推進してください。

以上になります。

ありがとうございました。

Q 1. 妊娠・出産にかかる、会社側が予測しておくべきこと。健康に妊娠・出産してほしい。個別対応によるところが大きいと思うが、システムとして作っておくと良いこと。時短勤務や保活とか、メンタルケアなども含めて、どのような例があるのかお伺いしたいです。

【司会】

加藤先生、ありがとうございました。続きまして、質疑応答に移ります。

本日の講義内容についてご質問のある方は、画面の上の Q&A をクリックしていただき、質問を入力し、質問ボタンをクリックしてください。お時間の都合上、すべてのご質問にはお答えできない可能性があります。あらかじめご了承ください。

皆様が質問を入力されている間、申込時にいただいた質問が 1 件ございますので、私が代読し、加藤先生にご回答いただきたいと思います。

それではいただいたご質問です。「妊娠・出産にかかる、会社側が予測しておくべきこと。健康に妊娠・出産してほしい。個別対応によるところが大きいと思いますが、システムとして作っておくと良いこと。時短勤務や保活といったメンタルケアなども含めて、どのような例があるのかお伺いしたいです。」というご質問です。

先生、お願いいたします。

【加藤先生】

はい。ご質問ありがとうございます。

本日の講義の方で一部は述べさせていただいていますが、妊娠・出産にかかる予測しておくべきことは、今日お話ししたようなよくある合併症についてや、体調の変化が起きやすいということを知っておいて、その場合にどうしたらいいかということを用意していただけるとよろしいのかと思います。

システムとして作っておくと良いことは会社によって違うと思いますが、まずは相談しやすい環境を作るというのが大事かと思うので、何かシステムの的に担当を作るですとか、どこに相談すればよいか、というアナウンスをしておくなど、まずは窓口をしっかり

作っておくということが大事なのではないかと思います。

時短勤務や保活についてですが、時短勤務については、合併症がある場合に長時間の勤務が望ましくないこともありますので、そういった医師に指導をされた場合は、それに沿って対応していただければ幸いです。そのほか妊婦さんの体調に応じて、希望があった場合は時短勤務に対応していただいたりとか、適宜対応していただけると働きやすい環境になるのではないかと思います。

保活については、こちらは住まいの自治体等にもよるかと思いますが、従業員の方に事前にご自身の地域ではどうなっているかなど、調べておくべきことを早めに調べておくことを推奨されると良いのではないかと思います。

メンタルケアについてもやはりご相談しやすい環境というのが大事かと思いますので、同じようにシステムとしては、まず相談できる窓口をしっかりと作るということが重要かと思います。

【司会】

先生、ありがとうございます。

続きまして Q&A にいただいた質問を読み上げさせていただきます。「周産期において夫やパートナーができる配慮や接し方について、具体的にどのようにすればいいのかなど、教えていただきたいです。」というご質問です。

先生、お願いいたします。

【加藤先生】

夫やパートナーの方ができる配慮や接し方ですね。

そうですね。おそらくご家庭によって望まれることというのはそれぞれ異なると思うので、まずは気持ちをよく聞いていただくのが一番重要かと思います。

今どう感じているのかや、どういうことをしてもらおうと助かるか、おそらく人によって全然違うと思いますので、よくコミュニケーションを取っていただいて、今どんなことに困っているのか、どうしてほしいのか、どんなことが辛いのか、というのをよく聞いていただくというのがまず重要かと思います。それに沿って妊婦さんが望まれることに少しでも寄り添っていただければいいかと思います。

具体的なことはおそらく人によってかなり違うのでなかなかお答えが難しいのですが、まずはよく聞いていただく、というのが本当に大事かと思います。

【司会】

ありがとうございます。ではもう一つ質問が来ておりますので、読み上げさせていただきます。「妊娠前ですが、妊活の病院をどこに行ったらよいか悩んでいます。ポイントなどがありますでしょうか？」というご質問です。

先生、お願いいたします。

【加藤先生】

はい、ありがとうございます。

どういったところを調べておきたいかにもよりますが、まず通いやすいところがいいのかな、というのが一つですね。距離的に通いやすいところ、あとはホームページ等を見ていただいて、どんな検査があるのかですとか、病院の雰囲気とか、診療内容とかを見ていただいて、ご自身の望む検査内容や診てもらえそうなところというのを探されるといいのかなと思います。

あとはプレコンセプションケア外来とか、ブライダルチェックの扱いがあるかといったところも見えていただくといいかもしれません。

【司会】

先生、ありがとうございます。次のご質問です。「トキソプラズマについて、例えば少し中が赤い肉を食べてしまった場合、産まれてからでないと赤ちゃんに影響が出ていることは分からないのでしょうか。」というご質問です。

先生、お願いいたします。

【加藤先生】

ご質問ありがとうございます。

妊娠中に例えば少し赤いお肉を食べてしまった場合は、血液検査で抗体検査をすることで感染しているかどうかを調べることができますので、食べてしまってから 2 週間経過してから抗体検査を受けると、IgM という抗体が上がっているかどうかで、現在感染してしまったかどうかを調べることができます。なので心配な時は産婦人科を受診してご相談していただければと思います。

【司会】

先生、ありがとうございます。次のご質問です。「妊娠しやすい体質にするために必要なもの、栄養や運動、習慣は何でしょうか？」

PCOS と診断されました。子供が欲しいのですが、妊娠するにあたって気を付けるべきポイントがあれば教えてください。どうすれば早産、流産を防げますか？」というご質問です。

先生、お願いいたします。

【加藤先生】

質問ありがとうございます。

PCOS と診断されたということですが、そうしますと病院を受診していただいて、詳しい検査を受けていただいたり、排卵があるかどうかなど詳しい状態を知っておくことが重要かと思いました。食生活や生活習慣である程度改善できる場合もあれば、ホルモン異常等があると、なかなか薬剤の力を借りないと改善が難しい場合もあるので、PCOS と診断されている場合は、少し病院の助けを借りて進めていった方がいいかもしれません。

妊娠しやすい体質に関しては、今日お話ししたようなバランスの良い食事ですとか、運動の習慣というのも大事になると思います。

診断されている場合は、そういった生活習慣だけでなく治療が必要なこともありますので、早めに受診をされて相談されていくといいかと思います。

【司会】

先生、ありがとうございます。他に何かご質問のある方はいらっしゃいますでしょうか。

今質問がありましたので、読み上げさせていただきます。「人手不足の職場で、まだ職場に妊娠を伝えられていません。育休等で約 1 年あけて職場に復帰することになるのが不安です（主に人間関係です）円滑な育休、その後の復帰のために産休前に対策できること、やって良かったことなどがあれば教えていただきたいです。」というご質問です。

先生、お願いいたします。

【加藤先生】

はい、ありがとうございます。

そうですね。妊娠・出産した立場からお答えさせていただくと、やはり周りの方や上司、職場の方に事情はお伝えしておいた方がいいのと、戻りたいという意思もやはりお伝えしておいた方がよろしいかと思います。

少し個人的な回答になってしまいますが、色々と少しの間迷惑をかけてしまうという気持ちもお伝えしていただいて、ただ復帰してからしっかりまた貢献したいです、という気持ちがいれば、周りの方も受け入れやすいと思いますので、気持ちを伝えていただくというのが一番大事かと思います。

【司会】

先生、ありがとうございます。他にご質問のある方はいらっしゃいますでしょうか。

今 1 件ご質問が来ましたので、読み上げさせていただきます。「絶対に食べては行けないものなどがありますでしょうか？また、少しなら大丈夫などもありますでしょうか」というご質問です。

先生、お願いいたします。

【加藤先生】

ありがとうございます。

絶対に食べてはいけないものですが、先ほどお話しした生肉とナチュラルチーズですね。これらに関しては、やはり一度でも食べると感染してしまうことがありますので、妊娠中の生肉、生のチーズはできれば絶対に避けていただきたいと思います。

少しなら大丈夫なもので言いますと、例えばマグロなどの水銀を含むお魚等です。毎日大量に食べてしまうと蓄積されてしまうのですが、ごくたまに少し摂取するぐらいでしたら影響はないと言われてますので魚類ですとか、あとはカフェインもコーヒ一杯ぐらいなら大丈夫ということがわかっていますので、そのあたりは少しなら大丈夫ですね。あとアルコールは絶対やめたほうがいいです。

【司会】

先生、ありがとうございます。その他にご質問のある方いらっしゃいますでしょうか。

1 件ご質問をいただきました。「妊娠した場合、カフェインなど飲めないものが多いですが、先生は何を飲むことが多かったですか？」というご質問です。

先生、お願いいたします。

【加藤先生】

はい、ありがとうございます。

お茶の中でカフェインが含まれていないのが麦茶だったので、私の場合は麦茶を飲むことが多かったです。水か麦茶が多かったです。

【司会】

先生、ありがとうございます。そのほかにご質問のある方いらっしゃいますでしょうか。

1 件ご質問をいただきました。「ナチュラルチーズが NG のことですが、粉チーズなども NG 対象でしょうか？」というご質問です。

先生、お願いいたします。

【加藤先生】

チーズに関しては「プロセスチーズ」と「ナチュラルチーズ」があると思いますが、「ナチュラルチーズ」のものは粉チーズでも駄目で、プロセスチーズと記載のあるものは大丈夫です。「ナチュラルチーズ」と原材料のところに書いてあるものは避けた方がいいです。

【司会】

先生、ありがとうございます。そのほかにご質問のある方はいらっしゃいますでしょうか。

1 件ご質問をいただきました。「まだ妊娠・出産経験はありませんが将来的に子どもが 2、3 人ほど欲しいと思っています。先生はどのように職場や自分の体調などに向き合っておられたのでしょうか」というご質問です。

先生、お願いいたします。

【加藤先生】

ありがとうございます。

そうですね、少し難しい質問ですが、私も妊娠中にいくつかトラブルがあったりしたので、その都度直属の上司に相談をして、少しお休みをいただいたこともあれば、いろいろありながらも支えてもらって乗り切ったという経験がありますので、やはり自分の状態を早めに、気になる体調があれば早めに病院を受診して、自分の状態を早めに把握して、直属の上司には早めにお伝えして、なるべく支障が出ないように早め早めに対策をしていくというのが

大事かと思しますので、子どもを何人ぐらい考えているというのも直属の上司の方にはお伝えしておいてもいいのかもしれませんが、自分がどう考えているとか、今現在どういう状態であるというのをなるべく細かくお伝えして、早め早めに対策をしていくと、何かあった時も周りへの影響を最小限にできるかと思しますので、細かく相談するというのは大事かと思します。

【司会】

先生、ありがとうございます。

今、先程の方から追加で質問がありました。今来ている質問で最後にさせていただきたいと思します。「2、3回の出産において身体の面でのリスクなどはあるのでしょうか？」というご質問です。

先生、お願いいたします。

【加藤先生】

そうですね、少し人による部分もありますけれども、2回目、3回目のお産自体は分娩時間が短くなったり、お産に関しては1回目よりも少し軽くなることが多いのですが、2回目、3回目の方が起こしやすい病気もあったりします。弛緩出血ですとか経産婦さんの方が起こしやすい病気もあるので、そういったリスクが増える部分と、楽になる部分があります。

ただ、一度妊娠・出産を経験すると、大体こういう感じというのが分かってくるので、2回目、3回目の方がスケジュールを立てたり、今後どうなっていくかというのは分かってくると思うので、初産の時よりはいろいろ先が見えやすくなってくるかと思します。

【司会】

先生、ありがとうございます。

もう1件質問が来ておりましたので、こちらの質問で最後にさせていただきたいと思します。「先生から見て、この人はメンタル大丈夫そうだなと安心して見ていられる方がいってる言葉などがありますでしょうか？」というご質問です。

先生、お願いいたします。

【加藤先生】

少し難しいご質問ですが、そうですね。受診されてくる方でも表情が明るい方ですとか、赤ちゃんのことに興味が向いていたり、先々のことについて質問してくださる方や、前向きな方というのは安心して見ていられるかなと思します。

表情とかですかね。言葉というのはちょっと難しいですけど、明るい表情の方は安心して見ていられます。

【司会】

先生、ありがとうございます。

以上で質疑応答の時間を終了とさせていただきます。加藤先生、ご質問いただいた皆様、ありがとうございました。

【加藤先生】

ありがとうございました。