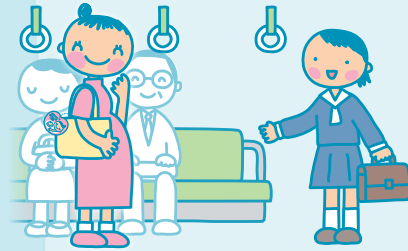


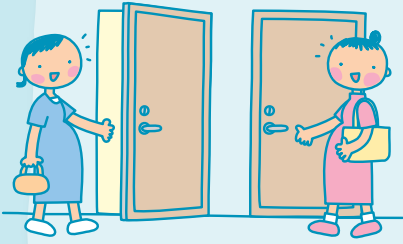
す



てきです  
ゆずりゆずられ  
ありがとうございます

# 妊婦

お



となりに  
いるかもしれない  
子育て仲間

こ



しにくる  
重い荷物は  
お任せね

# 健診

や



めましよう  
タバコにお酒  
キツパリと

や



すめます  
妊婦健診  
受診のために

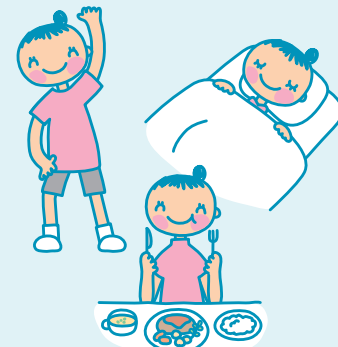
# を受けましよう

こ

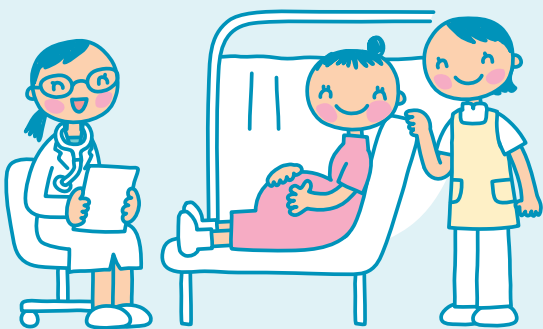
んなこと  
聞いていいのと  
思わずに  
不安を解消  
妊婦健診

医療機関や助産所だけでなく、  
お住まいの区の保健センターでも  
ご相談のついでに。  
ひとりで悩まずに、ぜひご相談  
ください。

か



るい運動  
ゆつくり食事  
しっかり休養



「健やか親子21」は  
母子保健を推進する国民運動計画です。

# 妊婦健診

## Q&A

妊娠中は、ふだんよりいっそう、健康に気をつけなければなりません。  
妊婦健康診査を定期的に受診し、医師や助産師等の専門家の  
アドバイスを受けて、積極的に健康管理に取り組みましょう。  
妊婦健康診査について、よくあるご質問にお答えします。

**Q** そもそも、なぜ妊婦健診を受ける必要があるのかしら。  
妊娠は病気じゃないのに…



**A** 妊婦健診は、妊婦さんや赤ちゃんの健康状態を定期的に確認するために行うものです。そして、医師や助産師などに、妊娠・出産・育児に関する相談をして、妊娠期間中を安心して過ごしていただくことがとても大切ですね。病気の有無を調べるだけが妊婦健診ではないのです。妊娠期間中を心身ともに健康に過ごし、無事に出産を迎えるためには、日常生活や環境、栄養など、いろいろなことに気を配る必要があります。より健やかに過ごすために、妊婦健診をぜひ活用してください。健診費用には、公費による補助制度があります。妊娠がわかったら、お住まいの区の保健センターへ「妊娠届」を出しましょう。



**Q** 妊婦健診は、基本的には、いつ、何回くらい受ければよいのですか。



**A** お腹の赤ちゃんの成長や、妊娠による妊婦さんの変化を定期的に確認していくことが大切です。妊娠初期から妊娠23週までは4週間に1回、妊娠24週から妊娠35週までは2週間に1回、妊娠36週から出産までは週1回の受診をおすすめしています。1回目妊娠8週頃とした場合、受診回数は合計14回くらいになりますね。

**Q** 妊婦健診を受けていないと、どのようなリスクがありますか。



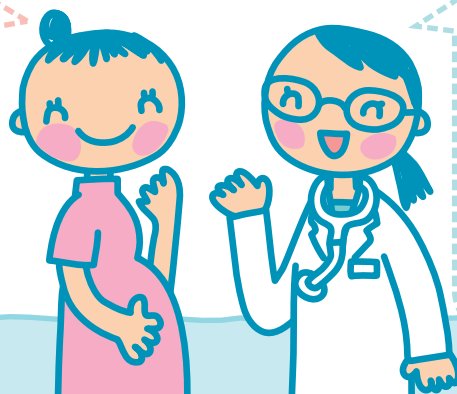
**A** もともと健康な方であっても、妊娠中に重い病気にかかることがあります。症状が進んでからは、治療は困難ですので、安全なお産のためには、早期に発見し、適切な治療や保健指導を受けることが重要です。体力や健康に自信があったとしても、過信してはいけません。

**Q** 妊婦健診を受けていなくても、産科の病院へ行けば出産できますか。



**A** 妊婦健診を受けず、陣痛が始まってから救急車で病院へ運ばれる方が、残念ながらいらっしゃるかもしれません。病院側では、これまでの妊娠経過がわかりませんから、注意しなければならない病気があるのか、赤ちゃんが順調に育っているのかなど、本来なら数か月かけて調べてあることが全くわからない状態です。妊婦さんと赤ちゃんにとって、非常に危険な出産になりますし、このような妊婦さんを受け入れられる病院は限られてしまいます。必ず、妊婦健診は定期的に受けておきたいですね。

妊婦健診は、妊婦にとって欠かせないものですね。定期的に受診して、出産に向けて体調を整えていきたいと思えます!



妊娠・出産・育児について、わからないことや心配なことがあって当然です。妊婦健診を利用して、何でも相談してくださいね。また、お住まいの区の保健センターでも、保健師が相談を受けていますよ。子育てが始まってからも引き続き相談できますから、心配なことがあれば遠慮なく声をかけてみてくださいね。

# 母子感染を 知っていますか？

妊婦健診で感染症検査を  
受けることができます



何らかの微生物(細菌、ウイルスなど)がお母さんから赤ちゃんに感染することを「母子感染」と言います。妊娠前から元々その微生物を持っているお母さん(キャリアと言います)もいれば、妊娠中に感染するお母さんもいます。「母子感染」には、赤ちゃんがお腹の中で感染する胎内感染、分娩が始まって産道を通る時に感染する産道感染、母乳感染の3つがあります。

赤ちゃんへの感染を防ぐとともにお母さん自身の健康管理に役立つために、妊娠中に感染の有無を知るための感染症検査(抗体検査という場合もあります。)をします。妊婦健診を受診して、感染症検査を受けましょう。

もし、検査で感染症が見つかった場合には、赤ちゃんへの感染や将来の発症を防ぐための治療や保健指導が行われます。



分からないことは、かかりつけの産婦人科、小児科、お住まいの区の保健センターなどへご相談ください。



## 妊婦健診で調べる感染症



### B型肝炎ウイルス

赤ちゃんに感染しても多くは無症状ですが、まれに乳児期に重い肝炎を起こすことがあります。将来、肝炎、肝硬変、肝がんになることもあります。

### C型肝炎ウイルス

赤ちゃんに感染しても多くは無症状ですが、将来、肝炎、肝硬変、肝がんになることもあります。

### ヒト免疫不全ウイルス(HIV)

赤ちゃんに感染して、進行するとエイズ(後天性免疫不全症候群)を発症します。

### 梅毒

赤ちゃんの神経や骨などに異常をきたす先天梅毒を起こすことがあります。

### 風しんウイルス

お母さんが妊娠中に初めて風しんウイルスに感染した場合、赤ちゃんに胎内感染して、聴力障害、視力障害、先天性心疾患などの症状(先天性風しん症候群)を起こすことがあります。

### ヒトT細胞白血病ウイルス-1型(HTLV-1)

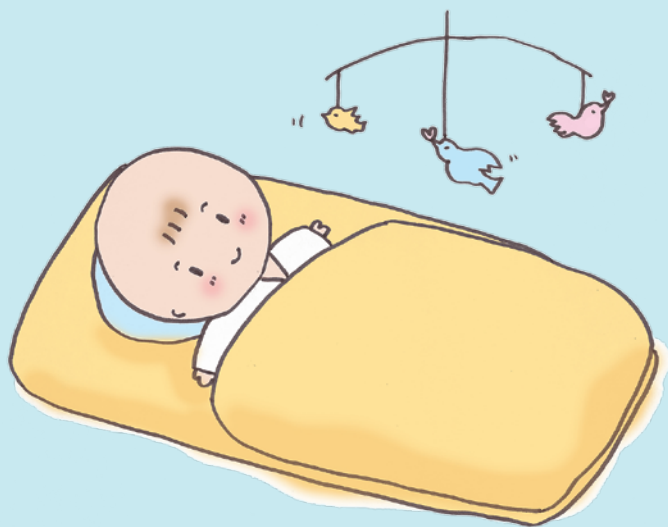
赤ちゃんに感染しても多くは無症状です。一部の人が、ATL(白血病の一種、中高年以降)やHAM(神経疾患)を発症します。

### 性器クラミジア

赤ちゃんに結膜炎や肺炎を起こすことがあります。

### B群溶血性レンサ球菌(GBS)

赤ちゃんに肺炎、髄膜炎、敗血症などの重症感染症を起こすことがあります。



※これらの感染を調べる検査を実施するかどうかは、医療機関などによって、また、お母さんと赤ちゃんの経過によっても異なります。

# HTLV-1 抗体検査を 受けましょう

お母さんと  
赤ちゃんの  
未来のために



HTLV-1は、主に母乳を介して母子感染するとされています。お母さんがHTLV-1に感染している場合は、授乳方法を工夫することによって、赤ちゃんがHTLV-1に感染する可能性を低くできることが分かっています。妊婦健診でHTLV-1抗体検査を受けて、ご自身の感染の状況を調べましょう。

## Q1 HTLV-1抗体検査はいつ頃行うのですか？



HTLV-1抗体検査は、妊娠30週頃までに、妊婦健診を受診した際の血液検査で行います。この検査で陰性であれば感染はしていません。この検査で陽性となった場合は、この検査だけでは本当に感染しているかどうか分からないので、さらに精密検査を受ける必要があります。

## Q2 HTLV-1の感染により、どのような病気になるのですか？

HTLV-1に感染した人のほとんどは、ウイルスによる病気を発症することなく一生を過ごしますが、ごく一部の人間（年間感染者1000人に1人の割合）は、感染してから40年以上経過した後に、成人T細胞白血病(ATL)という病気になることがあります。

また、ATLよりもまれですが、HTLV-1関連脊髄症(HAM)という神経の病気になることもあります。

## Q3 HTLV-1は、どのようにして感染するのですか？

人から人への感染の主な経路は、母子感染と性行為による感染です。

HTLV-1は、普通の日常生活で感染することは、まずありませんので、きょうだい間や保育所・幼稚園などでの感染を心配する必要はありません。

## Q4 母子感染は、どのようにして起こるのですか？



主に、HTLV-1に感染したお母さんの母乳を介して起こります。ただし、一部に母乳を介さない母子感染もあるとされていますが、詳しいことは分かっていません。

妊婦健康診査は、お母さんとおなかの赤ちゃんの健康を守るためにとてもたいせつです。京都市では、「母子健康手帳」と一緒に「妊婦健康診査受診券綴」(14回分)をお渡しし、医療機関や助産所での健診費用について公費負担を行っています。必ず受診しましょう。

なお、京都市では、お母さんと赤ちゃんの命と健康を守るため、健診を受診された医療機関等と連携しながら各種支援を行うことがあります。

### お問い合わせ先

北 保健センター	☎075-432-1454
上京保健センター	☎075-441-2873
左京保健センター	☎075-702-1222
中京保健センター	☎075-812-2598
東山保健センター	☎075-561-9130
山科保健センター	☎075-592-3479
下京保健センター	☎075-371-7293
南 保健センター	☎075-681-3574
右京保健センター	☎075-861-2179
京北出張所	☎075-852-1816
西京保健センター	☎075-392-5690
洛西支所	☎075-332-9348
伏見保健センター	☎075-611-1163
深草支所	☎075-642-3879
醍醐支所	☎075-571-6748
京都市保健福祉局 保健医療課	☎075-222-3420 FAX075-222-3416



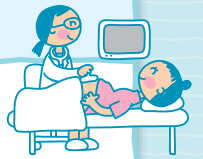
# 妊婦健診の検査内容を 知っておきましょう

妊婦健康診査で行われる代表的な検査の内容についてご紹介します。検査の意味を知り、適切な時期に必要な検査を受け、健康状態を確認することが大切です。

なお、これらの検査を実施するかどうかは、医療機関等によって、また、妊婦さんと赤ちゃんの経過によっても異なります。



検査名	内容	
尿検査・血圧測定	血圧の上昇、たんぱく尿や尿糖の有無により、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病などの病気を早期に発見します。簡単な検査で、多くの情報を得ることができます。	
体重測定	妊娠中は、体格に応じた適度な体重増加が必要です。体重の増え方が、著しく多い場合は、妊娠高血圧症候群など、著しく少ない場合は、赤ちゃんの発育が順調ではない可能性などが考えられます。毎回測定して、前回までの体重と比較します。	
腹囲・子宮底長測定	腹囲は、おへその位置で、お腹の周囲をメジャーで計測します。子宮底長は、恥骨の上から子宮の上端までの長さをメジャーで計測します。子宮が妊娠週数に応じて大きくなっているかどうかを確認します。	
血液検査	血液型	ABO血液型とRh式血液型を調べて、赤ちゃんとの「血液型不適合」を早期発見し、対応できるよう準備します。また、もしもの時の輸血のための検査にもなります。
	不規則抗体	妊婦さんに「不規則抗体」があると、赤ちゃんが黄疸になる可能性がありますので、その時に備えて検査をしておきます。
	血算	貧血の予防のため、またはお産の時の出血のリスクなどを考え、あらかじめ貧血や血小板減少などの異常がないかを確認しておきます。
	血糖	妊娠中の糖尿病は、妊婦さんと赤ちゃんの両方に影響があります。妊娠糖尿病がわかれば、早い時期から血糖コントロールを行います。
	風しんウイルス抗体	妊婦さんが妊娠初期に風しんに感染すると、赤ちゃんに影響を与えることがあるため、風しんに対する抗体の有無を調べます。抗体がない場合は、感染しないように注意することが必要です。(妊娠前に検査をして、予防接種を受けておくことが、より重要です)
	HTLV-1 (ヒトT細胞白血病ウイルス-1型) 抗体	妊婦さんがこのウイルスを持っていると、母乳を介するなどして赤ちゃんがHTLV-1に感染する可能性があります。妊婦さんに感染がある場合、授乳方法を工夫することによって、赤ちゃんがHTLV-1に感染する可能性を低くできることが分かっています。このため、検査をして、ウイルスの有無を調べます。
	その他の感染症検査	B型肝炎、C型肝炎、HIV、梅毒などの感染の有無を調べます。感染がある場合は、赤ちゃんへの感染を予防するための処置を行います。
超音波検査 (エコー検査)	お腹の上や、膈内から超音波をあてることで、お腹の中の様子が画像になって表れます。妊娠初期の検査では、赤ちゃんの大きさから妊娠週数がわかります。その後の検査では、赤ちゃんの発育状態や、胎盤の位置、羊水の量などがわかります。	
性器クラミジア・B群溶血性レンサ球菌	赤ちゃんが産道を通るときに感染する細菌です。膈内の粘液を綿棒で取り、検査します。感染している場合は、赤ちゃんへの感染を防ぐために、必要な処置を行います。	



## ●働いている妊婦さんへ

会社に申し出れば、勤務時間内に妊婦健診を受診するための時間を取ることができます。(いわゆる男女雇用機会均等法第12条)

▶詳しくは、お近くの都道府県労働局雇用均等室にご相談ください。  
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/roudoukyoku/>



## マタニティマーク

厚生労働省では、マタニティマークをとおした「妊産婦にやさしい環境づくり」を推進しています。



発行：京都市保健福祉局保健医療課  
 京都市印刷物第275451号  
 平成28年3月発行


この印刷物が不要になれば  
**「雑がみ」**として古紙回収等へ!



# 標準的な“妊婦健診”の例

厚生労働省では、14回分の妊婦健康診査として、次のようなスケジュールと内容を例示しています。あくまでも標準的なものですので、特に「必要に応じて行う医学的検査」の内容は、医療機関等の方針、妊婦さんと赤ちゃんの健康状態に基づく主治医の判断などによって、実際にはさまざまです。より主体的に受診していただくために、標準的な妊婦健康診査の例をご紹介します。

妊婦健診を受けられる主な場所は、病院・診療所・助産所です。  
(助産所で出産する予定の方は、助産師と相談の上、病院又は診療所でも妊婦健診を受けておきましょう。)

期間	妊娠初期～23週	妊娠24週～35週	妊娠36週～出産まで
健診回数 (1回目が8週の場合)	1・2・3・4	5・6・7・8・9・10	11・12・13・14
受診間隔	4週間に1回	2週間に1回	1週間に1回
毎回共通する基本的な項目	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康状態の把握…妊娠週数に応じた問診・診察等を行います。</li> <li>●検査計測…妊婦さんの健康状態と赤ちゃんの発育状態を確認するための基本検査を行います。基本検査例:子宮底長、腹囲、血圧、浮腫、尿検査〔糖・蛋白〕、体重〔1回目は身長も測定〕</li> <li>●保健指導…妊娠期間を健やかに過ごすための食事や生活に関するアドバイスを行うとともに、妊婦さんの精神的な健康に留意し、妊娠・出産・育児に対する不安や悩みの相談に応じます。また、家庭的・経済的問題などを抱えており、個別の支援を必要とする方には、適切な保健や福祉のサービスが提供されるように、保健センターの保健師等と協力して対応します。</li> </ul>		
必要に応じて行う医学的検査	<ul style="list-style-type: none"> <li>●血液検査 初めに1回 血液型(ABO血液型・Rh血液型・不規則抗体)、血算、血糖、B型肝炎抗原、C型肝炎抗体、HIV抗体、梅毒血清反応、風しんウイルス抗体</li> <li>●子宮頸がん検診(細胞診) 初めに1回</li> <li>●超音波検査 期間内に2回</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●血液検査 期間内に1回 血算、血糖</li> <li>●B群溶血性レンサ球菌 妊娠33週から37週までに1回</li> <li>●超音波検査 期間内に1回</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●血液検査 期間内に1回 血算</li> <li>●超音波検査 期間内に1回</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●血液検査 妊娠30週までに1回 HTLV-1抗体検査</li> <li>●性器クラミジア 妊娠30週までに1回</li> </ul>	 <p>[平成28年3月現在]</p>	

## 出産・育児に向けてアドバイスを受けましょう

妊娠中は、妊娠の経過に伴って、心とからだも変化します。妊婦さん自身が上手に変化に対応できるよう、妊婦健診では、ちょっとしたことでも医師や助産師等に相談し、その時々々の生活状況に応じたアドバイスを受け、出産・育児の準備をしましょう。

### ◎知っておきたいこと・相談しておきたいこと

#### 妊娠初期

- ▶妊婦健診のスケジュール
- ▶つわりの対処法
- ▶流産の徴候と予防
- ▶日常生活の注意
- ▶妊娠中の食事
- ▶出産場所を選ぶ

妊娠期間をどのように過ごすか、どんな出産をしたいか、医師や助産師とイメージをつくっていきましょう。

#### 妊娠中期

- ▶貧血の予防
  - ▶早産の予防
  - ▶妊娠中によく起こる不快な症状への対応
- からだの変化に伴って、思いがけない症状が起きます(腰背部痛、むくみ、こむら返り、便秘、頻尿、静脈瘤など)。
- ▶腹帯の巻き方
  - ▶妊婦体操
  - ▶母乳の準備
  - ▶母親学級、両親学級の受講
  - ▶赤ちゃん用品の準備
  - ▶里帰りの時期
  - ▶産後の支援者



#### 妊娠後期

- ▶入院の準備
- ▶出産に向けての心構え
- ▶おっぱいのケア
- ▶異常徴候

#### 産後に向けて

- ▶赤ちゃんの特徴
- ▶赤ちゃんとの暮らし
- ▶生活のリズム
- ▶母乳のあげ方
- ▶産後の体調管理
- ▶産後うつについて
- ▶家族計画

