

症状別対策

・発熱、悪寒

発熱はウイルスに対する防御なので、むやみに解熱はよくありません。脱水にならないようこまめな水分補給を心がけましょう。体力の消耗が激しい場合は解熱剤を処方することもあります。

・嘔吐、下痢

嘔吐や下痢は、体内のウイルスを排除するための防御のしくみです。体の水分が奪われるので、十分な水分補給が必要になります。胃腸の調子を整える薬を処方することがあります。

・頭痛、腰痛

頭痛、腰痛は妊娠中のママには、よくみられる症状ですが、実は重症な病気のサインのこともあります。むやみに鎮痛剤などを使わずに、まずは産婦人科医による受診が必要です。



マタニティママのための

赤ちゃん  
待ち合い室

Welcome to baby room

妊娠中の感染症対策

今回は、妊娠中の感染症の予防について  
小石マタニティクリニックの小石院長先生にお伺いしました。

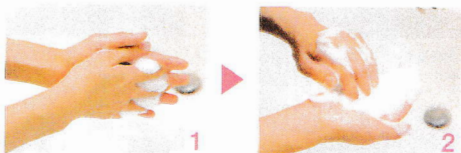
風邪、インフルエンザが  
流行の前に知っておきたい  
感染症の予防対策

秋から冬にかけては、一般的にも風邪やインフルエンザなどの感染症が増える時期で、ママにとっても特に注意が必要な季節です。なぜなら、妊娠中の母体は、妊娠維持のためにホルモン、免疫の状態で日々変化しており、同時にお腹の中の赤ちゃんに対する拒否反応を抑えるため、免疫能力も抑制されている状態なので、様々な細菌、ウイルスに感染しやすくなっているためです。免疫力が低下しているため、普段は軽くすむ感染症も重症化しやすかったり、ウイルスの種類によっては、お腹の赤ちゃんに影響を及ぼすものもあります。例えば、ウイルスを原因とした代表的な感染症には「風しん」「ヘルペス」「エイズ」などがあり、ウイルスでないものでも「トキソプラズマ」「梅毒」などは影響することがあります。毎年流行するインフルエンザも、妊娠中かかると重症化する 경우가あり、流産・早産などのリスクが高くなるといわれています。ただし、インフルエンザの場合、事前に予防接種を受けることで予防ができます。予防接種は妊娠はできないものもありますが、インフルエンザのワクチンは不活化ワクチンのため、妊娠中でも接種ができるので、出産前に済ませておくくと安心です。接種時期はいつでもいいですが、出産直前は先天性インフルエンザに胎児がかかる可能性があるので避けてみましょう。風邪やインフルエンザなどのウイルスは、飛沫感染や接触感染が主な感染経路になるため、ウイルスの流行

中はなるべく外出は避けたほうがよいでしょう。買い物など、やむを得ず外出する場合は、必ずマスクを着用すること、帰宅後はすぐに手洗いうがいを行うことなど、日々の感染予防を心がけることが大切です。外出後の服、持ち物を通して感染することもあるので、食事の前には手を洗うことを忘れずに。もし発熱や下痢、嘔吐などの症状が出た場合は、まずは水分補給をしっかりとし、安静に過ごしましょう。多分風邪だろうという自己判断で、市販の解熱剤や鎮痛剤などの薬を飲むことはせず、動けるようなら、かかりつけの産婦人科を受診するようにしましょう。必要があれば投薬などの処方をしてもらえることもあります。家族からの感染も多いので、みんなで協力しながら、できるかぎり健やかなマタニティ期間を過ごせるように、日々の予防を心がけて欲しいと思います。

●手洗いのポイント

妊婦だからといって特別な予防法はありません。手洗いのポイントを知り、家族でしっかり行いましょう。



1  
石けんをしっかりと泡立てたら、手のひら、手の甲、指の間を洗っていきます。

2  
指を立てて、手のひらを擦るように爪の間も洗ったら、泡をしっかりと落として完了。

●設備

小石マタニティクリニック

産婦人科、小児科、整形外科が併設し、それぞれの専門科が連携しながら、妊娠中から産後以降まで長く親子の健康をサポートしてくれます。愛知県豊橋市つつが丘2-7-1

☎0532-66-1212 http://koishi.or.jp/

