

当院で妊婦検診を受けられる 妊婦さんへ



【当サイトの取扱いに関する注意事項】

- ・このサイトは、当院で妊婦検診のみを受けられる妊婦さんが閲覧できるサイトです。分娩や産後に関する内容はございませんのでご了承ください。
- ・当院で分娩する予定になった場合はパンフレットをお渡しいたします。
- ・この内容は個人の学習にのみご利用ください。当サイトの情報を転載、複製、改変などは固くお断りいたします。

目次

- 1 出産予定日が決まったら 1
- 2 妊婦健康診査について 3
 - ・妊婦健康診査の流れ 4
 - ・妊婦健康診査受診票について 6
- 3 次回受診の予約について 7
 - ・お問い合わせ・相談・受診の目安 8
 - ・時間外の来院方法 9
 - ・その他の注意事項等(妊娠中の処方等)
..... 11
- 4 妊娠中の過ごし方 12
- 5 早産について 13



1 出産予定日が決まったら

母子健康手帳の交付を受けましょう

出産予定日が決定したら、なるべく早くお住まいの地域の保健センター（各総合支所保健福祉センター健康づくり課や母子健康包括支援センターなどお住まいの自治体によって名称、場所が異なるため、各自治体のホームページでご確認ください）にて妊娠届出書を記入・提出し、母子健康手帳の交付を受けましょう。

妊娠届出書には、氏名などのほかに、妊娠週数、出産予定日、妊娠の診断を受けた医療機関名・医師名を記入する必要がありますが、医療機関の証明書等は必要ありません。

届出の際の持ち物は個人番号カードまたは通知カードや本人確認書類などがあります。妊婦さん自身、もしくは代理人が届出を行うかによっても持ち物が異なるため、事前にお住まいの自治体のホームページ等でご確認ください。

母子健康手帳は、妊娠の経過や出生後のお子様の発育や発達など、就学前までの母子の健康状態を記録する大事なものです。ご活用いただき、大切に保管してください。また、妊婦健康診査や医療機関乳児健康診査などの健診券をまとめた健診券綴りも併せて交付しています。



母子健康手帳は引っ越し後もそのまま使用できますが、母子健康手帳とともに交付された妊婦健康診査受診票、各種健康補助券などは引っ越し先で使えるものに交換する必要があります。自治体のホームページ等でご確認ください。

妊娠期面接（面談）を受けましょう

自治体の保健センター等で妊娠届出書を提出した際（自治体によっては後日電話やホームページで予約するところもあり）、自治体の保健師等の専門家が面談を行います。

妊娠期面接は妊娠期の健康相談、子育てに関する相談、各制度やサービス等の案内を行っています。妊娠期面接を受けることで妊娠や子育てに利用できる券や冊子等の配布サービスを受けることができます（自治体によってサービスは異なります）。

妊娠期面接をスムーズに受けるために、妊娠届はできるだけ直轄の保健センターで妊婦さん自身が手続きをしましょう。

入院や医師からの安静の指示等があり、ご自身で保健センター等に行けない場合でも保健師の訪問面接を受けることができる自治体があります。お住まいの自治体にご確認ください。



出生前検査について

出生前検査とは、先天性疾患の一部の検出を目的として、妊娠中に実施する検査のことをいいます。高齢出産の場合は、染色体異常（トリソミー）が若干高くなると言われていますが、先天性疾患（生まれながらに病気を持っている子）は全分娩の3～5%との割合で発生することが分かっています。出生前検査で全ての先天性疾患を診断できるわけではありません。染色体異常は原則として治療ができません。染色体異常が心配な方への出生前診断（クアトロテスト、羊水検査）があります。

- 出生前検査を希望される方は、妊娠8～9週までに受診し直接医師へお尋ねください。
- 現在、当院では母体血清マーカー検査（クワトロ検査）と羊水検査を行っています。遺伝外来のご案内、検査の説明を行います。
- 当院では一部の出生前遺伝子学的検査（NIP T、絨毛検査等）を実施しておりません。
- NIP Tについては妊婦さん自身で実施施設に検査予約をしていただきます。

母体血清マーカー検査（クワトロ検査）

出生前検査の一つです。18トリソミー、21トリソミー、神経管閉鎖障害の可能性を調べる非確定検査です。

妊娠15週～17週間に妊婦さんの血液を採取し、4つの成分（AFP、hCG、uE3、InhibinA）の測定と年齢などいくつかの因子も含めて計算をし、リスク計算（確率）をする検査です。母体への負担が少ない検査ではありますが、あくまでもスクリーニング検査（染色体異常の確率を出す検査）のため、確定診断のためには羊水検査が必要になります。結果が出るまでは2～3週間ほどかかります。

羊水検査

妊娠15週～18週に行う検査です。羊水中の赤ちゃんの細胞を増やして染色体の数を調べる方法です。羊水検査はリスク計算を行う検査ではなく、確定検査になります。1泊2日の入院をして行います。赤ちゃんの状態や胎盤の位置、子宮筋腫などの異常が無いか超音波で観察しながら、極細の特殊な針で羊水を採取します。検査結果判明まで2～3週間かかります。

羊水検査により望まない結果が判明した場合、当院で人工妊娠中絶は実施しておりません。悪しからず、ご承知おきください。

2 妊婦健康診査について

妊婦健康診査

お母さんの妊娠中の異常（妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病等）、赤ちゃんの発育異常などの早期発見・予防のために、定期的に妊婦健康診査を受けましょう。

厚生労働省では14回分の妊婦健康診査として次の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、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はさまざまです。

期間	妊娠初期～23週	妊娠24～35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"> 健康状態の把握：妊娠週数に応じた問診・診察を行います。 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：尿検査、血圧、体重など 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、個別の支援を必要する方には、適切な保険や福祉のサービスが提供されるように市区町村の保健師等と協力して対応します。 		
週数によって行う医学的検査	<ul style="list-style-type: none"> 初期検査、血液型、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、風疹ウイルス抗体など 子宮頸がん検診 超音波検査 	<ul style="list-style-type: none"> 中期検査、血算、血糖 超音波検査 	<ul style="list-style-type: none"> 後期検査、血算 超音波検査
	HTLV-1抗体検査、 性器クラミジア（妊娠30週までに1回）		B群溶血性レンサ球菌 （妊娠35～37週）

妊婦健康診査の流れ



①外来1Fの自動受付機で受付の手続きを行います。



②予約確認表を持ってエスカレーターで2階へあがります。



③2階ブロック受付7番に「母子健康手帳・診察券・妊婦健康診査受診票」を提出します。



④2階検査受付機に診察券を入れて、名前のシールがついた採尿コップを受け取り、検査課のトイレで採尿し提出します。採血がある場合はトイレ横の採血室で採血を行います。



⑤2F ブロック受付7番で母子健康手帳等の入ったファイルを受け取ります。外待合室で体重・血圧を測り結果の用紙をファイルに入れてお待ちください。



⑥NST モニターの検査がある方は予約時間の1時間前に来ていただきます。診察前にモニターを約40分間装着します。血圧・体重測定後、トイレを済ませて指導コーナーにいるスタッフにお声掛けください。



⑦順番になりましたら、お名前でお呼びします。診察室にお入りください。超音波検査を行います。その後、必要に応じて検査、内診を行います。

※ご希望での3D・4Dエコーは行っていません。



⑧1階会計窓口で精算、診療費の支払をお願いします。

会計受付に、受付票、妊婦健康診査、受診票、院外処方せん等の書類をクリアファイル毎ご提出ください。

妊婦健康診査受診票（以下、助成券）について

- 妊婦健診助成券の使用は妊婦さんの責任のもと使用していただいております。東京都の助成券をお持ちの方は1枚目と3枚目を会計にご提出ください。2枚目の「母子手帳貼付用」は控えとなります。母子健康手帳に貼り付けて大切に保管してください。
- 妊婦超音波検査受診票は、中期検査または後期検査の助成券と一緒に提出してください。
- 東京都以外にお住まいの方も、各市町村の助成券が使用できる場合があります。使用の可否については医事課窓口にご確認ください。

3 次回受診の予約について

- 医師の診察時に次回受診の予約を行います。妊娠週数や母子の状態により受診の間隔を計画的に管理しております。担当医とよく相談し受診予約を取るようになしてください。やむを得ず変更（キャンセル）される場合は、予約票または診察券をお手元にご用意され、下記の電話受付時間内に連絡をお願いいたします。

予約変更・キャンセルの電話窓口：医事課医療連携班

（産婦人科外来ではないのでご注意ください）

受付時間：平日のみ 09：00～11：30、14：00～16：30

一般の方：代表 03-3411-0151 にかけて、内線6212と伝えて下さい。

自衛官の方：専用線 8-61-6212

- 予約の枠には限りがありますので、ご希望に添えない場合があります。
- 希望日に予約の変更ができない場合は、予約外で受診してください。その際は診察受付時間内（09：00～11：30）に手続きをされるようお願いいたします。また、待ち時間が長くなるのが予測されますので、時間の都合がつく日にお越しください。キャンセルされた場合、電話で新たな予約を取ることはできませんのでご了承ください。

その他

- 入院費、個室料金、分娩費用等の料金のお問合せは平日08：30～17：00に1階医事課会計窓口にお問い合わせください。夜間休日は窓口が空いていないためご注意ください。
- 出産一時金や保険等の手続き及びお問合せは医事課診断書窓口で行ってください（病棟での手続きではありませんのでご注意ください）。
- 正常な妊娠に関しては保険扱いではないため「自費」です。治療が必要な場合は保険適応となります。
- 出生証明書は病院でご用意いたします。分娩後に医師が記入し、その後スタッフが記入事項の確認を行う関係で、早くても分娩の翌日以降のお渡しとなります。
- 外国の方などで出生証明書が複数必要な場合はバースプランにご記入いただくか、出産前にスタッフにお知らせください。
- 入院中に個室を希望される方は1階医事課で個室手続きが必要です。
- 大部屋を希望される場合、お部屋の場所やベッドの位置（入院患者が少ない部屋に入りたい、窓際が良いなど）の希望にはお応えできませんのでご了承ください。

お問合せ・相談

妊娠中の体に関するご相談は、電話だけでは判断できません。

何かご心配な症状がある場合は早めの受診をお勧めいたします。

定期妊婦健康診査以外の受診の場合は、下記の連絡先へ必ず電話を入れてください。

受診の目安

【妊娠初期～妊娠35週まで】

- 出血、お腹の張りや痛みが持続する
- 胎動がいつもより少ない
- 破水したとき、水っぽいおりものがあるときなど



【妊娠36週以降】

- 規則的な間隔で陣痛が来始めたとき
- 破水したときや水っぽいおりものがあるとき
- お腹の張りや強い痛みが持続するとき
- 出血が多い（生理2日目よりも多い量など）時や、さらさらとした出血が見られるときなど

※ おしるしだけで胎動があるときは様子をみましょう。

連絡先

TEL：03-3411-0151（代表）

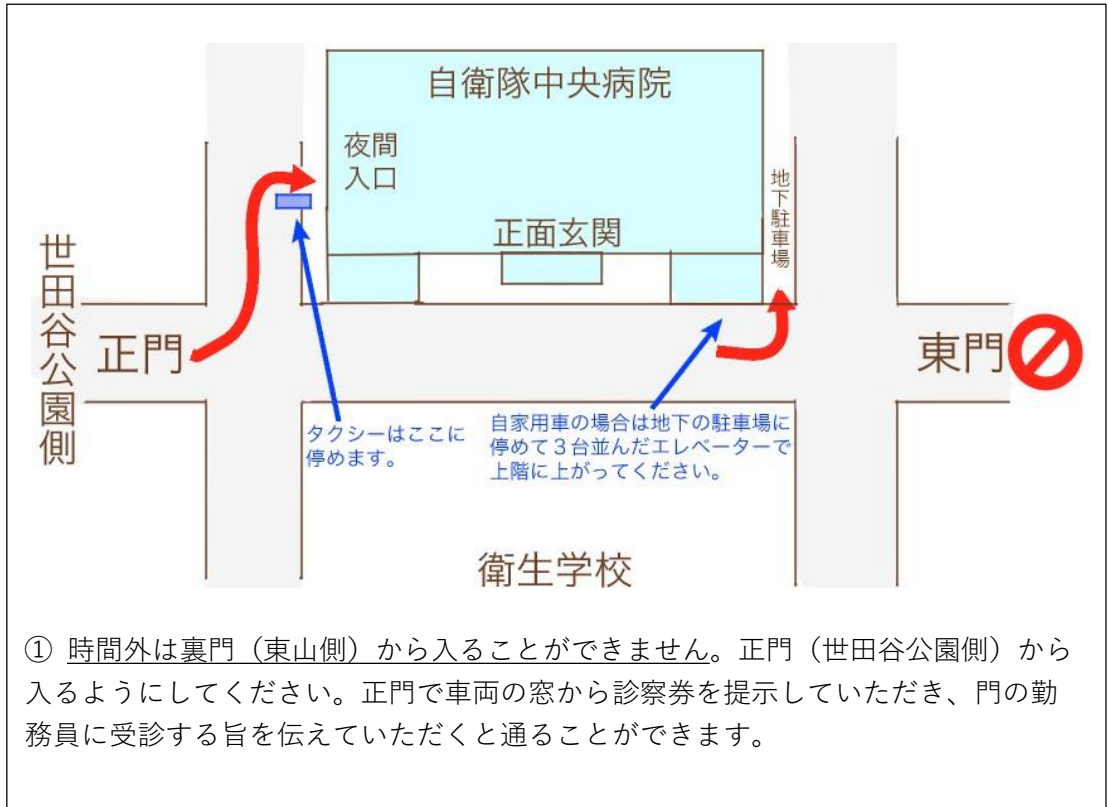
平日日中 08：30～16：30	産婦人科外来 内線6920
平日時間外 16：30～翌08：30	8東病棟（産婦人科病棟） 内線6681
土日祝日	

あなたの診察券番号： _____

- 時間帯により連絡先が異なりますので、お間違えないようお願いいたします。
- 電話連絡時に診察券番号と現在の体温をお聞きしますので、
体温測定と手元に診察券をご用意の上お電話ください。
- 必ず妊婦さんご本人が直接そのときの状況をお電話でお話いただき、
受診の時期をスタッフにご相談ください。



時間外（夜間・土日祝日）の来院方法

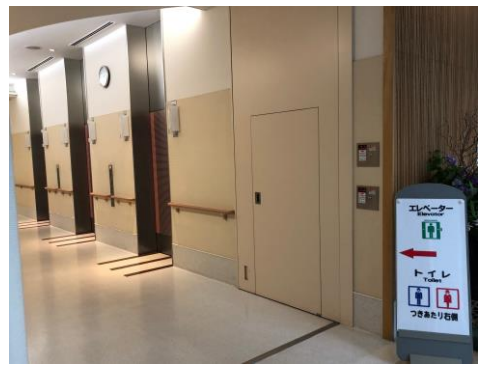




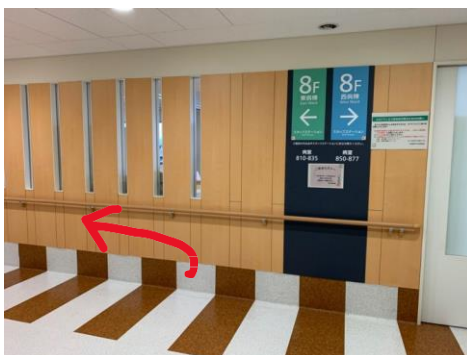
③ 病院脇（病院の建物手前で左折）にタクシーを止め、夜間出入口（休日出入口）からお入りください。自家用車の場合は地下の駐車場に車を停めてから1階に上がってください。



④ 夜間出入口の右手にある時間外受付（救急外来の向かい側にあるカウンター）で受診手続きを行います。



⑤ 受診手続きを行ったら中央エレベーター（総合案内裏にある3台並んでいるエレベーター）で8階にお越しくください。



⑥ エレベーターを降りて左を見るとこの写真のように案内があるので、自動扉を通して東病棟の方にお越しくください。



⑦ 入院決定までパートナーの方は8階デイルームでお待ちいただく場合があります。

その他の注意事項等

- 肝機能障害や出血の危険性を増強する可能性があるため、妊娠35週以降は種類を問わず全てのサプリメントの内服をお控えください。
- 妊娠中の性行為は妊娠の時期にかかわらず出血や破水、早産の原因となる恐れがあります。
- お産に限らず、入院時には必ず指輪などの金属類は全て外してきてください。入院が決まったらマニキュア、ペディキュア、ジェルネイル、まつげエクステは除去しておいてください。入院中はポイントメイク含めお化粧品はお控えください。コンタクトレンズを使用されている方は緊急時にすぐ取り外せるようにご準備ください。これらは電気メスによる火傷予防など妊婦さんの安全確保に重要ですので必ずお守りください。
- 高価なものや失くして困るもの（特に指輪などのアクセサリー類）は病院に持ち込まないようにしましょう。



妊娠中・授乳中の薬の問合せについて

- お薬の処方をご希望の方は妊婦健康診査の診察中に医師にお伝えいただくか、平日09:00～11:30までに予約外で受診してください。
- お電話での薬に関する問合せには一切お答えできません。妊娠と薬情報センターをご利用ください。

～妊娠と薬情報センターへの問合せ～

TEL 03-5494-7845

受付時間 平日 10:00～12:00 13:00～16:00

ホームページ <http://www.ncchd.go.jp/kusuri/index.html>

4 妊娠中の過ごし方

飲酒

- 妊婦さんが飲酒すると、胎盤を通じてアルコールが胎児の血液に流れ込んでしまいます。胎児はアルコールを代謝する能力が未発達なため、母体よりも更に影響を受けやすいのです。妊娠中の母親の飲酒は、胎児・乳児に対して低体重・顔面を中心とする奇形・脳障害などを引き起こす可能性があり、胎児性アルコール症候群と言われます。胎児性アルコール症候群には治療法はありません。
- 赤ちゃんの特異的顔貌や低体重などは成長とともに次第に目立たなくなりますがADHDやうつ病などの精神的問題が後年明らかになってくることがあります。
- 妊娠中の飲酒に関しては「安全量が確立されていない」すなわち、少ない量でも胎児に影響を及ぼす可能性があります。少量の飲酒でも妊娠のどの時期でも生じることから、妊娠中は完全にお酒をやめるようにしましょう。



性生活

- 妊娠中の性行為は妊娠の時期にかかわらず出血や破水、早産の原因となる恐れがあります。
- 精液のなかには早産や破水のきっかけになる細菌や化学物質が存在し妊娠子宮に影響を与えます。精液には実はさまざまな細菌が含まれており、精子にも細菌を頸管の中へ運び込む働きがあります。妊娠中の性行為が最も問題になるのはこれらの細菌が早産や破水の原因となる絨毛膜羊膜炎を引き起こすことにあります。更に性行為自体が細菌性膣症の状態、すなわち炎症が起こっていない状態から感染を助長し絨毛膜羊膜炎へと増悪させていくことが知られています。
- また、精液の中に多く含まれるプロスタグランジンは子宮を収縮させる作用とともに子宮頸部の熟化（柔らかく、お産に適した状態にする）作用があります。射精により早産しやすい状態になる可能性があります。その他にもサイトカインという免疫物質も子宮収縮、熟化作用があり、好中球という白血球の一種はエラスターゼという炎症物質を作り、卵膜をもろくして破水の原因となります。
- これらの細菌や化学物質を含む精液を膣内に射精しないために必ずコンドームを使用するようにしてください。
- 挿入は浅く、激しい行為は避けるようにしましょう。
- 体位にも気を遣い、無理な姿勢や腹圧のかかる姿勢は避けましょう。
- 妊婦さんの乳頭への刺激はお腹の張りを誘発することがあるので避けましょう。
- 性生活は男性と女性、それぞれのカップルの間でさまざまな意味合いを持ち、特に妊娠中はその隔たりが大きくなります。女性にとってはつわりでそれどころではなかったり逆に性欲が増すこともあります。性行為だけではなくスキンシップや会話も含めたパパ、ママ、赤ちゃんに優しい性生活を工夫してみてください。

妊娠線

妊娠線とは、妊娠による体型の急激変化で皮膚が引き伸ばされることで生じる「赤みを帯びた線」のことです。妊婦さんのおよそ7割に見られると言われ、お腹が大きく目立ってくる妊娠7ヶ月頃から現れ始めて、お尻や太もも、胸など、皮膚が伸ばされやすいところならどこでもできる可能性があります。

妊娠線ができるとショックを受ける方も多いのですが、産後は少しずつ赤みが消えてあまり目立たなくなるので安心してください。

予防方法は、急な体重増加を防いで皮膚が伸ばされないようにすること。

クリームやオイルでマッサージをして皮膚を柔軟にしておくといいでしょう。



皮膚のかゆみ

● 原因

妊娠中は、ホルモンバランスが変化することで汗をかきやすく、肌が乾燥しやすい状態にあります。また、子宮が大きくなることで肝臓が圧迫され、肝機能が低下し胆汁の分泌が滞ることによりかゆみを引き起こしやすくなります。汗はかゆみを誘発するので、こまめに拭いたり、流すようにしましょう。

● 対処法

- 肌の乾燥を防ぐために保湿クリームを塗る。
- 直接肌に触れる下着は天然素材で、刺激が少ない肌触りの良いものにする。
- 皮膚を清潔に保つ。
- 急激な体温上昇を避けるためにお風呂はぬるめにする。
- 休息をしっかり取り、ストレスを溜めないようにすることも大切です。
- かゆみがひどい際には皮膚科を受診しましょう。

歯周病・虫歯

● 原因

妊娠中や産後は、ホルモンバランスの変化やつわりによる歯みがき不足などが原因で、歯肉が腫れやすくなったり、虫歯になりやすい状態となります。

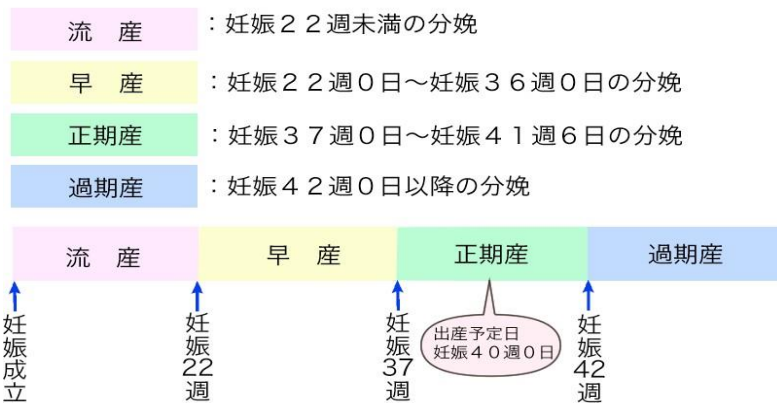
最近の研究では、妊娠中の歯周病が早産・低体重児出産のリスクを高めるとも言われています。また、虫歯菌はお母さんの口から赤ちゃんへうつりますので、妊娠中の口のケアは産まれてくる赤ちゃんの虫歯予防につながります。健やかな妊娠・出産のため歯科健診を受けましょう。

5 早産について

早産とは妊娠22週0日から妊娠36週6日までの出産のことであり、正期産とは妊娠37週0日から妊娠41週6日までの出産のことをいいます。妊娠22週未満の出産は流産といい、早産とは区別されます。

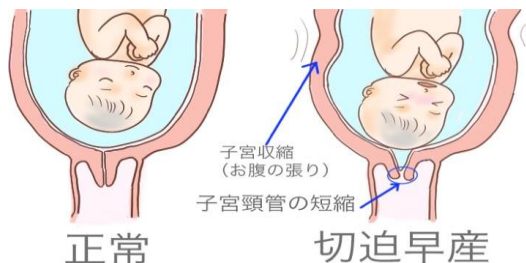
早産は全妊娠の約5%に発生し、その原因は子宮内感染や体質（頸管無力症）によることが多いと言われています。

(参考)分娩時期による定義



切迫早産

切迫早産とは早産となる危険性が高いと考えられる状態、つまり早産の一手手前の状態のことをいいます。子宮収縮（お腹の張りや痛み）が規則的かつ頻繁におこり、子宮の出口（子宮口）が開き、赤ちゃんが出てきそうな状態のことです。破水が先に起きたり、同時に起きたりすることもあります。破水とは、子宮内で羊水とともに胎児を包んでいる膜が破れて、羊水が流出している状態のことを言います。羊水が出続ければ陣痛が起きたり、細菌に感染したり、羊水の量が減ることで赤ちゃんが圧迫され苦しくなったりすることが問題になります。



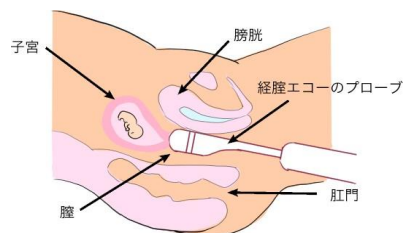
どのような人がなりやすいのか



過去に早産もしくは切迫早産になった方	体質的に炎症を引き起こしやすい素因や、子宮頸管が軟化しやすい体質があるのではないかと考えられています。
円錐切除術を受けたことがある方	子宮頸管長が短縮してしまう上に、切除されることにより炎症を起こしやすくなっています。
喫煙者（周囲に喫煙者がいる方も含む）	タバコを吸うことにより、免疫力が低下し炎症を起こしやすくなります。
双子などの多胎妊娠	お腹が張りやすく、早産の場合が多いです。
細菌性膣症により子宮頸管炎が起こっている方	温水洗浄便座の使用や性行為等により、腸内細菌が膣に入り込み細菌性膣症を起こすことがあります。
ストレスや長時間労働や重労働などによる膣内環境の悪化	正常な膣には乳酸菌があり、PH4.0と弱酸性の環境が保たれています。それによって膣内の雑菌が増えないようになっていますが、ストレスや何らかの原因で乳酸菌が減少すると雑菌が繁殖し細菌性膣症などの病気を引き起こし、お腹が張りやすくなります。
ポリープや絨毛膜血腫などの原因により出血している方	子宮頸管の炎症のリスクが高まります。
子宮筋腫がある方	子宮筋が厚くなるためお腹が張る原因となります。
虫歯・歯周病がある方	まだはっきりとしたメカニズムは解明されていませんが、歯周病が早産のリスクを高めるのはプロスタグランジンという物質が関係していると言われています。プロスタグランジンは歯周病などの体の中の炎症がある場所で分泌されて痛みを引き起こすなどの作用がありますが、子宮を収縮させる作用がある物質でもあります。そのため歯周病がある場合プロスタグランジンが出て、それにより子宮を収縮させると考えられています。

● 治療

妊娠週数（妊娠34週未満か以降か）や破水の有無により対応が異なります。基本的に破水の有無を中心に、妊娠週数、子宮収縮の状態、赤ちゃんの状態、感染の有無、子宮頸管の所見などを総合的に評価して治療方針を決めます。



● 生活上の注意点

- 症状や異常があった場合はすぐに受診をしましょう。
- お腹や下半身を冷やさないようにしましょう。
- ストレスを溜めないようにしましょう。
- 激しい運動は避けるようにしましょう。
- 温水洗浄便座でデリケートゾーンを洗浄することは控えましょう。
- 喫煙者は禁煙がとても大切になります。周りの家族に喫煙者がいる方も協力してもらいましょう。
- 切迫早産と診断されたら、安静にしていることが大切です。仕事をしている人は、休みを取らせてもらいましょう。

