

妊娠2・3・4・5ヶ月の「知りたい!」を1冊に!

# 妊すぐNINSUGU

赤すぐ1月号臨時増刊  
WINTER ISSUE

3/31まで価格 540円  
4/1以降価格 555円

どうなる? 何する?  
妊娠・出産  
40週カレンダー

彼も必見です!!

最新事情をズバリ解説!

## 妊婦の医学 2014

どうなる? 体の変化  
つわりのメカニズム  
や産度、平産とは?  
出生前診断って?

歯の治療は? バーマは? セックスは?

妊娠生活、これやって  
OK? NG? 258連発!!



店頭販売店アソート

良運名を貰取!

ベビーの「名づけ」BOOK

+

リサとガスパール  
「にぎにぎ」手作りキット

ネットではわからない  
情報を網羅!  
完全保存版

損しない!  
お金と手続き最新ガイド

妊婦さんの必需品  
3点セット  
つけてます!



はらべこあおむ  
×ハローキティ

史上初コラボ  
特別付録!

電子書籍も対応!  
大判ポーチ



ハートの  
マクニティマーク

新規登録  
週刊モーニング  
「コウノトリ」とコラボ!



持ち歩けて便利!/ 妊娠期

食べてもいいもの  
&ダメなもの  
早わかりBOOK



「おなかの張り」「痛み」「出血」診断チ

おしゃれ妊婦の冬コーデ&持ち物S

超初期妊婦の不安解消

妊娠したらすぐやる! 7つ

「超音波写真」まるわか!

妊婦になつたらすぐ使う

100人が証言!  
わたしはコレで  
「つわり」を乗り切った。



RECRUIT

Q.159

夜遅くまでの授業。  
おなかの赤ちゃんに負担はない?

光熱で動けるならOKですが、血中の骨密度を超過したドローラーはありませんよ! です。

Q.160

殺虫剤のスプレーって  
使って平気?

距離だからといって殺虫剤を使っていいな  
ことはありません。通常の使用方法と使  
用料を守って使用するかぎり、問題はあり  
ません。

Q.161

出産前にゴキブリやダニは  
駆除しておきたい。

妊娠中にパルサは使っていい?

パルサンは妊娠中に使っていることは叶  
ないという話は聞いたことがあります。ゴキ  
ブリやダニと一緒にいる環境は命が危険な  
もので、実際のところ危険な感染源。

Q.162

カビトリスプレーは?

殺虫剤通りの使用法を守って使えば、OK。  
妊娠中、肌が敏感になっている人は肌がか  
からなくなる心配もありますので注意。

Q.163

薬剤師ですが、抗がん剤の  
ミキシングが不安です…

Q.191

## 骨盤体操はしてもいい?

体操の内容にもよりますが、腹筋のエクササイズとして骨盤周辺の筋肉をほぐしていくのは良いことです。もしも筋肉を過度に動かす感じる人は無理をせずに我慢してください。

Q.192

## ジルジャなくてマニキュアならいいでしょ?

マニキュアでも、万が一誤飲誤食の場合は、直ちにつける「スオーラムマーク」で舌や喉の表面温度を測るために測ります。また爪先の色は指甲を知る大切な手がかりです。

Q.193

## 歯のホワイトニングをしていいですか?

ほとんどの歯科で、歯茎中には血管があります。というのも、ホワイトニングは痛みが広がることがあります。歯茎中の血管止め薬を強烈に刺激するからです。

Q.194

## 縮毛矯正してもいい?

以前したことがあって、無理時間などが把握できているならOK。尚め同じく髪で床までなるので、縮毛などの不安がある人にはお勧めしません。

Q.195

## 高尾山(標高599m)くらいなら登山していい?

万が一、途中でダウンした時を考えると、山の中では医療車を含む車両がなかなか来たり、誰が見付かれて山の中へ運ばれてしまうので、お勧めできません。

Q.196

## 今まで続けてきたダンスをやめたくないんです!

筋肉からずっと離れていたから、無理のない程度に続ける大丈夫です。おなかが痛くなったり、耳の状況が悪くなったりなど、体調と相談しながら目次を見てください。

Q.197

## Jリーグやプロ野球のスポーツ観戦は?

スタジアム観戦や、大手での応援が、地元に恩恵を受けることはありません。ただ、行き帰りにたくさん歩くことがあるので、ゆっくりと心配してください。沖突も注意。



Q.183

## 電子レンジを使った食べ物は食べて大丈夫?

電子レンジで加熱した食品が、絶対に野菜を過度に煮ました。という話を聞いたことがあります。それはがんにならぬのでしょうか? 加熱された食品に電磁波が当たっています。

Q.184

## 炭酸水は飲んでもいいでしょうか?

ものにありますが、水ト二酸化炭素のスピーカーリングとカラフルウォーターのようなものなら心配はありません。水分を含むライダのような飲料は、飲むことを注意。

Q.185

## 「おいお酉」のような、ペットボトルの日本語をがん飲んでしまはダメ?

カフェイン有効量は、平均30ml一日700mg程度まで限られたものです。それを超過すると必ずカフェインの量を減らさなければなりません。日本をしまましょう。

Q.186

## アルカリイオン水は飲んでもよい?

アルカリイオン水本物の水が特別に良いと言う報告も、悪いと言う報告もない。実際に表示された効能効果は皆無効の効果となっており、よいとも悪いともいません。

Q.187

## ファーストフード、けっこう好きなんです

たまに食べる程度なら問題なし。毎日続けるのはNGです。脂肪が古いこと、高カロリーで、ハンバーガー等のナトリウムでアツいといった方に1000gといつも。

Q.188

## まつ毛のエクステは?

技術さんが同じ問題もありました。場合によっては2週間ほどかかると見ていて、技術者によっては技術問題があるので、それがついになら進行してしまうこともあります。

Q.189

## 光脱毛は? レーザー脱毛は?

技術であることを伝えたうえでやってくれるならOKですが、断られることが多いかも。技術中は毛が多くなってから濃度が減るので、肌が敏感になりトラブルが多いからです。

Q.190

## 白髪染めは胎児に影響はないでしょ?

白髪染めは危険。ヘアカラーや化粧品の白髪染めは危険ですといふのは間違えません。ただし、頭皮のニオイで染めが乱れてしまう人もいるので、注意をしてください。

Q.175

## 実家の母がイカを食べるなって言うの、猫や犬が妊娠中にイカを食べると流産するって

人がイカを食べて流産したとか、施設に影響が出たという話は聞きません。食べて大丈夫です。ただし、猫ちゃんにいろいろな虫食いを少しでも食べてしまいましょう。

Q.176

## こってりと脂っこいラーメンは?

ごくたまに食べるくらいならOK。でも毎日そればかりといううのは考えものです。高脂肪・高カロリーであり、食生活が乱ります。手洗いがむずかしくなります。

Q.177

## ハーブティは飲んでもいいでしょうか?

ハーブには有用成分を含むのがあります。種類や個数によっては妊娠中に悪くなるかもしれないもあります。妊娠初期で飲んでいたハーブティを混んで飲むましましょう。

Q.178

## ハーブには注意。と聞くけど、ジェノベーゼ(パスタ)のパジリはダメ?

産後の最初でパジリを食べてはいけないという説者はいます。ただし、毎日毎日それがかかるといふ「ぱくっから食」は栄養面でハイリスク。知らない先生を。

Q.179

## スポーツやダイエット用の「燃焼系」のドリンクは飲んでも平安?

ものによります。一緒に含まれているカフェインの量が多いと、血圧などが上がってしまうことがあります。飲みない饮料を生体内に見せて、形骸化するのが問題。

Q.180

## 洋酒入りのチョコレートは食べてもいい?

ものによります。製造過程でアルコール分が残っているものなら、完璧にゼロですが、果糖を加えるなどして、お酒に入れた割合くらい量は残しているものがNG。

Q.181

## 洋酒入りのケーキは?

大部分が高濃度でアルコール分が残っていると思われるのですが、あまり神経質に考えなくていいでしょう。お酒が混ざりしみ込んでいるようなケーキなら避け。

Q.182

## お酒を使った料理(アルコール分は残っている)は食べても良いでしょうか?

料理で腹痛に苦しむこともあります。ただし、アルコール分が残っているなら、お酒アルコール濃度も上がりませんから食べて大丈夫。みんなも同じです。

Q.167

## ペットショップで聞いていますが何かに感染したりしない?

猫のトキソプラズマには注意。でも、日本中でトキソプラズマへの「感染症」が問題なので、猫に抱きつけていたら心配しないで、なければ手洗直後、手洗いで向かう。

Q.168

## 愛猫に住んでいますが、冬は誰かマストなんですが…

太陽浴の習慣をちょっとスコップで取り除く機能はOK。頭部の上に毛があるから心配で抱きつけて、バランスを崩すないように。

Q.169

## グーンと背伸びはしないほうが良い?

全くかまいません。ストレッチは時間中でも手軽にできますし、身体の循環を良くします。腰や背中、腰の回りをほぐすたまにあります。可憐な朝日や。

Q.170

## スーパー銭湯大好き!

汗をあさよければ、知覚痛と炎症に苦しむかもしれません。あまり過度をしすぎると、のぼせて風邪になることもあります。ほどほどに。されば一番風呂がいいです。

Q.171

## 電化製品のコンセント、タコ足配線の付近は電磁波がすごいと聞いたのですが…

電磁波による人や動物への影響はまだわかっていないことが多いとされています。心配ならば、電磁波は距離にしてしまう。性別を持っているので、だから断して。

Q.172

## 直射日光の脇とか足、ヒップアップみたいな筋トレは続けていい?

おなかが震らなく暑い暑いやってもの。元気な方がある人は走るのはいいですが、今日でやったことない人が、いきなり始めたのは、腰を痛めたうさで解消しない。

Q.173

## お寿司は食べてOK?

週に一度くらいまでなら食べて大丈夫。シメダ、メカジキ、クロマグロなど一部の魚は、メチル水銀の過剰摂取を防ぐため80gを週に一度までとされています。

Q.174

## うなぎは食べて大丈夫なんでしょうか? ビタミンAの摄入すぎにならない?

ビタミンAによる骨粗鬆症や心臓病のは、サプリなどで1000 IU以上を摂取していません。お酒アルコール濃度も上がりませんから、お酒と一緒にします。



Q.222

## 開脚ストレッチは？

やってOK。筋肉の緊張性を保つのは、これらから出走を決める結果さんにとっても嬉しいことです。毎日の習慣にして、無理をしない程度にコツコツやりましょう。

Q.223

## 腹筋を使う筋トレはダメ？

筋肉細胞でも筋肉がよけいには、やっていません。筋肉は人間のあらゆる動作で使っているので大切です。でも、あなたが寝るとそれは休んでください。

Q.224

## 肌荒れ・ニキビがひどいけど、市販薬をつけてもいいですか？

ニキビや毛穴の収縮をつけても構いません。ただし、皮膚の状態が良くなったり、悪化しているようであれば、医療していることを告げたうえ医師に診てもらうべきです。

Q.225

## 足ツボのマッサージは行ってもいい？

医療さんでもOK。というところなら行って大丈夫です。でも、施設をつぶすにこなっては、あなたが困ってしまうかもしれません。あまりおすすめはしません。

Q.226

## 鍼灸は行って大丈夫？

失敗。感染のリスクはゼロではありません。ツボによっては、なかなか治ったうさることもあるので、あまりおすすめしません。行いたい人は信頼できる医療院を選んで。

Q.227

## 競走馬が生虫に！ 虫をすすぐためられたけど 獣科の症候は心配ない？

獣科の獣医は虫取院専門なのでOK。ただ虫の実験院は全身細胞に分かれられるので避けもらわって。痛み止めや薬は生虫への影響が少ないものを選んでから。

Q.228

## 正露丸は飲んでもいい？

正露丸は医療さんが飲んでも思ふえないという書記があります。でも、湯の山温泉気になる症状（下痢、発熱）などがあるならば、まずは主治医に相談をしましょう。

Q.214

## 虫よけスプレーは使っても平気？

少し暑くなるならOK。寝込まないよう是以て、なるべくディート不使用のものを選んで、海外でディートによる熱死症の健康被害が報われる例が報告されています。

Q.215

## 妊娠り跡音や ペーパーを使ってもいいですか？

使っても構いません。昔取りのビレスロイドという化粧品は妊娠期間に用いて痔瘻が治ると言われています。使用方法を守って使う限り、影響はないでしょう。

Q.216

## 皮膚にステロイド入りの 軟膏を使つても大丈夫ですか？

お世間ならば、使っても構いません。しかし、1~2週間使ってみて、皮膚の改善が見られない場合は、皮膚科医と相談してもらうことをおすすめします。

Q.217

## 疲れやすいのですが、 しじみ汁とか飲んでも平気？

数分が過ぎるのですぐ止みます。自分は、妊娠初期は紅麹酒1~2合、妊娠後期になると白米粥の2倍も必要。しかし、レバーナなどの食事は積極的に摂りましょう。

Q.218

## りんご病は注意すれば 予防できますか？

うがい、手洗いを怠ると、人ごみを避けましょう。りんご病（結膜炎の原因）は、冬一番が流行期であり、2度目の感染の可能性が比較的よくかかります。

Q.219

## 筋肉痛の湿布、スプレーや 塗り薬は使ってもOK？

物によろこびます。インゲンマジン酸などのものは、筋肉痛の原因に接するところの物質の細胞などに吸収されることがあります。肌の上に直接塗るよりも、温めるより温めながら擦る方が多いです。

Q.220

## 漢方薬なら飲んでいい？

自己判断での服用はNG。漢方薬でも豆蔻（ごま）、大薬（だいやく）、葛根（くわうじ）など副作用は問題のものがあります。専門家によって意見が異なることもあります。

Q.221

## 瓶止めの市販薬を 飲んでいいませんか？ 糖尿病持ちなので、不安です

瓶止めは、医薬局で使えないものがあります。また、市販が飲んでよいときある薬でも長期服用は不可なので、医療中止。自己判断はやめて主治医に相談しましょう。

Q.206

## 夫が風疹になつてしましました…

妊娠初期に風疹にかかると、高齢者では胎児に障害が起こることが知られています。妊娠さんの風疹の発症によってはとの対策が必要。妊娠を持っていたら心配なし。

Q.207

## 風疹の抗体を持っていないと 判明。夫が次第で予防できる？

先天性風疹。妊娠中は風疹のワクチン接種はできませんから、手術いうが一生難民し、人ごみに近づかないようにしましょう。妊娠初期の風疹は何としても避けたい。

Q.208

## 妊娠6カ月になりますが、 母乳マッサージが面倒で…

動産業が乳頭の形をチェックして問題がないれば、妊娠中の乳頭マッサージは面倒ならしくてもいいです。皮脂膜など按摩が無い状態だと直前に準備が必要です。

Q.209

## 便秘のほうが影響が 少なそうだから、使ってもいい？

便秘でも、妊娠さんに向かないものもあります。血中濃度が上がるのと薬も肝臓も同じであり、便秘がベターニーということはありません。必ず医師に相談。

Q.210

## ラジオ体操くらい ならOK？

OKです。妊娠中も適度に身を動かしてみるとことがすすめられますので、ぜひ習慣にして行ってください。ウォーキングなども妊娠さんにおすすめの運動です。

Q.211

## 目薬は使っても いい？

点眼薬は、使用して構いません。実際に使っている目薬があるならば、一度生地液にその薬を見て、妊娠中も継続していくか確認してもらいたい。

Q.212

## 薬はなるべく飲みたくないから、 お父さんは薬を飲んでません。 やっぱりいけませんか？

必要なから出しています。内服で飲まないのは、お父さんも親の理由で飲みたくないのであれば、そのお父さん一度医師に相談してから飲むまでヨシミケーションを。

Q.213

## 虫さされの薬（ウナヤムヒ）を 使ってもいいですか？

通り薬ならば使ってかまいません。もし刺されたあとのがれがひどいときは、虫さされででも虫除け薬はどちらなので、医療中止。その際、医療であることを伝えるのがお忘れなく。

Q.198

## 妊婦は海水に入ったら だめ？

海の中で、何かに感覚したりすることはあります。でも、耳鼻咽喉科は泥つりやすく、ガラガラ派さんは海水は洗濯で水浴びが多くらい。体を冷やすよいは注進して。

Q.199

## 映画を見に行きたいのですが…

行って大丈夫。ちなみにカラーノードを見るシートで妊娠さんのお腹が上がれば、妊娠心配も上がりりますが、かといって、それくらいはあまり影響しません。

Q.200

## 旅先で人力車に 乗つたらまずい？

妊娠さんであることを伏せて、完全に寄つくり乗つてもいいましょう。運転乗りの際にはステッカをしてもらわなくて、車椅子運転はじめたりしないように。

Q.201

## 川辺でバーベキューとか してもいい？

屋外で時間と楽しく食事をするのは、まったく問題なし。あまり煙草はいかないで、軽煙ないよう、なるべく正規を園くない、アラカルトの場所を避けることをお勧めします。

Q.202

## 妊婦はボーリング だめだよね…

ボーリングも運動の選択。などということはありません。使うときは、一緒にやるや間に妊娠はあることを伝えて、おなかが苦ってきたら勇気を出して途中でストップ。

Q.203

## バチンコはダメかな。 やっぱり…

心配なのは、1) 妊娠の認定を誤らないか、2) ボーリングが近くで妊娠の心配、3) 行けるとライラとしてストップにならないか。の3点で、あまり心配られません。

Q.204

## グアムや韓国くらいの近場なら 海外旅行はOK？

妊娠さんはもれる海外旅行は問題ないのです。一方で、東洋で医療条件が整わない場合、医療がきかなければそのまま戻らざるを得ないのです。

Q.205

## 夫がインフルエンザになっちゃった！

妊娠さんに予防接種をマスクをするのがられたケース。なので、うつらなめないようにして予防するしかありません。

Q253

陣痛が始まった時、夫が不在。  
不安なので、分娩間際に産科院に  
お世話してもらいたいですか？

産科院に今の内にその対応を相談しておきました。  
また、産科院は「陣痛カクター」なる  
ものと一緒に会員には登録。陣痛が始まった時、一  
人になる可能性があるなら、向けてみて。

Q254

先生から想られてばかりで  
悲しくなります。主治医の先生を  
覚えてもらいたい！

医療者との医療関係を築くためにも、希望  
が個人と感じるなら、覚えてもらって  
いいのではないかと思う。妊娠さんじ  
そっと相談してみていいかもしれません。

Q255

**無痛分娩にして  
欲しいのですが…**

無痛分娩を行う施設は増えていています。希  
望する産科院が、無痛分娩を行っていないケ  
ースもありますので、分娩予約をする前に、  
確認しておきましょう。

Q256

予定日前後も仕事が  
立て込んでいて一箇室だから  
PCと携帯、持ち込みでもいいよね？

通常であれば入院中は授乳看護、沐浴看護、  
診察などで忙しく、それ以外の時間は身体  
を休めることで休憩を取ります。そして緊急  
事態になると、起きるのもやっとです。

Q257

子宮頸膜がある、と言われたけど、  
妊娠中は治療しないんだって。  
大丈夫？

妊娠では妊娠の位置や容積、大きさを確認  
しながら定期管理をしていただきます。場所に  
よっては分娩部位も変動します。分娩  
中に問題が生じた場合は、とてもうれしいです。

Q258

**おなかが目立たないね、と  
よく周囲に言われます…**

初期妊娠では腹膨がとくにおなかの大きさを  
認識しておらず、その子に周囲に周  
知して貰う。いくらおなかの見た目がひ  
きても心配することはありますよ。

Q245

**分娩費用が足りません**

健保組合加入者ならば、出産育児一時金42  
万円が支給されます。また、自己負担が絶対的  
な方の人たちは医療福祉基金に届けた後  
医療扶助へ入所面接をすることもあります。

Q246

**会陰切開を  
したくないです**

今は不要な会陰切開は行なわない傾向で  
あります。希望を伝えてOK。原則上必要な  
場合は、希望の有無にかかわらず会陰切開  
を既に目的で行われることは防いでおきたい

Q247

**37歳妊娠で、出生前診断を  
受けられたけど  
受けたくなりました**

出生前診断を受けるかどうかは妊娠さんの  
自由。希望を感じるなら、主治医がすす  
める検査を開いて、希望しないの理由がない  
時は、受けなくていいのです。

Q248

**不妊治療で授かった子ですが  
今後の妊娠は  
問題ないでしょうか？**

不妊治療による子の姿形の異常率は、母の  
年齢なども考慮してデータを基準とした結  
果、自然妊娠の子と変わらないと言われて  
います。神経管にならなくて大丈夫です。

Q249

**夫が全く会い出産を  
希望しているけど旦那の説得を  
受けられそうにないのですが…**

実際にありますが、ほぼ大半の夫婦が多い  
ようですが、妊娠さんの感情が高まるよ  
うなときなど、出産の必要さは理解して  
出産されられることがあります。

Q250

**夫は血を見るのが  
ダメなタイプですが、  
完全遮断にしてしまう大丈夫かな？**

気分の悪くなったりするなら、自分で部分の遮  
断される（出血で腰を震わせられる）よりも  
うらうらしてもらいたいのがいいかもしれません。  
立ち仕事などによって変わるかもしれません。

Q251

**分娩前の浣腸って  
断ってもいいのでしょうか？**

実際によりますが、直近はより浣腸は行  
わないと思います。分娩の直前浣腸の苦労  
や手術は避けられないものないので、迷った  
際は聞いてみましょう。

Q252

**分娩のとき、  
剃毛をしたくありません**

以前は剃毛を目的などで行われていました  
が、直近は全身剃毛は行いません。分娩  
部位の剃毛はほとんどないと思います。

Q237

**ジャギーパスに入っでも  
胎児に影響ないでしょうか？**

入って大丈夫です。ただ、妊娠中に鼻出血  
は要注意です。妊娠さんがそのまましてしま  
ると危からういたして危険です。入浴時間  
はほどほどの長さにしましょう。

Q238

**ワイン呑呑と日本酒呑呑に  
入ってもいいですか？**

お酒に慣れないのに、適度に少しだけ入れて  
しまうと酔いつぶたけてしまう人がいるで  
す。量はなべば、効能よくあた  
たり、楽しく入浴ができるいいのです。

Q239

**初期に重腹で困れてなかった気が  
するのに、中期の今、一生懸命  
便秘サプリを飲んでます**

妊娠の二分の一程度までの原因で便秘の発  
現が見られるのは、妊娠によるもので  
す。中期はその意味をなしません。また、  
サプリメントは1日の2回程度を守って。

Q240

**妊娠中に予防接種を  
受けてもいいの？**

インフルエンザは妊娠中の妊娠でも接種  
することができます。風邪は人ら。その他の  
ワクチンは、特に新生児の免疫がない限り、  
しなくてもよいでしょう。

Q241

**妊娠10週で手足口病にかかった。  
胎児に影響ないか心配…**

乳幼児に多い感染症ですが直接接觸して  
いて妊娠する人かかる人が、シニアライ  
フルスが重症化を起こすことが多い、妊娠  
の子は重症であるデータはまだありません。

Q242

**冷え性だけど胎児には  
よくない？**

初回の妊娠で問題なく出産して問題にな  
ることはません。決まつもので妊娠初期  
運動をはじめしません。一般的におま  
かが運営するくまで、気を付けて。

Q243

**おりものが少し苦しいみたい。  
これって出産？**

量が少なく、おなかの痛みなどがないれば、  
あわてなくていいので妊娠初期に病院で  
診てもいいでしょう。どんどん痛みが強  
くなり、量が増えるなら直ちに電話で電話を

Q244

**妊娠してから  
あまり運動できないのですが、  
赤ちゃんは丈夫？**

妊娠さんは元気で、運動の中でも筋肉がこれ  
てしまふかも知れません。しかし心配ごとが  
あってはならないときは、適度に運動に開  
拓も明る、相談にのってもらってきてください。

Q229

**ホットヨガは  
だめでしょうか？**

ヨガ自体は、妊娠さんにおすすめのスポー  
ツですが、温度は体温が変わらざいので、  
ホットヨガではなく、マタニティヨガなど  
妊娠さん向きのクラスを選びましょう。

Q230

**産後待ちですが、坐骨間に  
行ってもいいでしょうか？**

座卓という状況の間に何か荷物が置かれ  
ていることがあります。まずは床頭で体重をし  
用がないければ、妊娠であること相談たり  
えて移動時にに行くことは問題ないでしょう。

Q231

**喘息の吸入は  
影響はない？**

個人入院料下り込入院料は妊娠中も  
OKだと考えられています。動作を起こす  
と呼吸困難がひどくなるため、妊娠  
中でも座卓で状況をコントロールしま

Q232

**点鼻薬はOK？**

一般的に、点鼻薬などの局部投与は、直口  
薬として空中湿度が低くなるので、加湿  
への影響も低いとみられています。直口  
薬は避けることと、直鼻の呼吸を坐卓

Q233

**市販の鼻炎薬は  
服用していいでしょうか？**

直口投与よりも薬局のお手洗いが良いので、  
点鼻薬を薦めますが、アレルギーが原因な  
らは、妊娠さんは必ず専門の薬剤師に相  
談してもらうという方法もあります。

Q234

**市販の、花粉を吸いこまない  
(鼻にぬ) ジェルを使っても  
いいでしょうか？**

花粉は匂いで、花粉を避けるための  
医療グッズとして取り入れてもOK。妊娠  
さんは使えると相談して花粉があるの  
で、そういうものを準備していくとい

Q235

**洗顔で、花粉を洗い流しても  
いいでしょうか？**

厕所に使用するので妊娠にはならないで  
いますが、洗顔品と柔軟剤の混合で、心  
配があるなら、主婦医にその洗顔液を確  
めて照合しておきましょう。

Q236

**肩こりがひどいですが、  
温湿布をしてもいい？**

温めて気持ち上昇させるやつもいいです。  
熱くても、インテリジェンスの手の温  
暖器で舒緩する。手汗によることも  
いいので、頭を温め体幹などを温めてから

