

妊娠 2 3 4 5 カ月の「知りたい!」を1冊に!

# 妊すぐNINSUGU



ハローキティの妊娠ライフ雑誌  
書き込みシールつき

ネットではわからない  
情報を網羅!  
**完全保存版**

赤すぐ7月号臨時増刊  
**SUMMER ISSUE**

価格 570円  
(税込)

どうなる? 何する?  
**妊娠・出産**  
**40週カレンダー**

妊娠期の

彼も喜ぶマタニティレシピ付き

**「何をどう食べたらいい?」  
完全マニュアル**

「これって妊娠? 大丈夫?」  
妊娠が確定するまで  
(超)初期の不安解消ガイド

産科医3人が  
ズバリ判定!

「わたし、受けた方がいいの?」  
ちゃんと知りたい  
出生前診断

1640人の  
コレなら食べられた! ランキング  
「つわり」乗り切り大図鑑

応募者全員プレゼント  
良運名がわかる  
名づけBOOK

美文字で  
「命名紙」キット

100円

通常2000円割引クーポンつき

初めて妊婦さんのお買い物大特集!

妊娠初期からお読みます

「おっぱい」「おなか」の変化、全部見せ!

## 妊娠中、

# やつていいこと ダメなこと

212

自転車は? コーヒーは? 旅行は? セックスは?

# 妊婦になつたらすぐ使う本

ENJOY MATERNITY LIFE

妊娠したらすぐやる! 7つのこと

エコー写真まるわかりガイド

この夏、何着る? おしゃれ妊婦SNAP



RECRUIT

holiday  
結婚式の  
豪華2点!

母子手帳や  
補助券が入る  
上質レザーフレ  
BIG ポーチ

エコー写真  
アルバム

HELLO KITTY  
40周年記念

ハローキティがい  
幸せ過ぎる  
マタニティマー

体の変化  
胎児の成  
まるわかり!

手続きチェック表  
**かかるお  
もらえるお**  
完全バ

妊娠判断から出産  
「みんなどうだった?」  
実例レポート

パパになる後、妻  
男の「妊す

# こと・ダメなこと

自転車って乗っていいの?

コーヒーは?

ヘアカラーは?

家事や仕事  
家事はマイベースが  
可能だけど仕事は?  
家事については、現代の女性  
はあまり身体を動かしていない。  
運動が趣味の人には「うまい大丈夫」とい  
うけれど、「なぜなり家事は、  
事は、お嬢さんが動けるから」

## part 1 日常生活の ささいなギモン についての巻



答えてくれた専門医の先生

ハイスクル部の医療に  
日々奔走する  
海老根真由美先生

三井真理先生  
国立成育医療研究センター

合併症などを抱えるハイスクル部や医療を多く扱う総合医療専門医療センターで、産科全般および不育症専門も担当。著書「アフロア産婦人科」

おなかの中の赤ちゃんの  
様子に詳しい「胎音診断の  
エキスパート」  
丸茂元三先生  
丸茂レディースクリニック

妊娠検査薬門前でもあり、室内での分娩行動に詳しい。東京大学医学部附属病院附属婦人科等を経て開院。著書「赤ちゃんはお腹の中で何をしているのか」

妊娠管理、ハイスクル妊娠、  
メタケラチジビ  
オールマイティに頼れる  
海老根真由美先生  
立教大学 医療院ハイスクルアカデミー  
埼玉医科大学産科婦人科医療センター  
現在産科婦人科医として埼玉大学医学部附属病院教授として専門外来も担当

|   | 三井先生 | 丸茂先生 | 海老根先生 |
|---|------|------|-------|
| Q001 自転車に乗ってもいいの?                           | △    | ○    | ×     |
| Q002 クルマの運転はしてもいい?                          | △    | ○    | ×     |
| Q003 バイクの運転はやっぱダメ?                          | ×    | △    | ×     |
| Q004 家事、掃除、洗濯などの家事は普段どおりやってもいいですか?          | ○    | ○    | ○     |
| Q005 カビ取りスプレーは使ってOK?                        | △    | ○    | ×     |
| Q006 ゴキブリや蚊などをやつづける殺虫剤スプレーはどうかな?            | ○    | ○    | ×     |
| Q007 幼稚園で働いているのですが、園児を抱っこしたら、おなかの赤ちゃんによくない? | ○    | ○    | ○     |

産科医3人がズバリ判定!

# 妊娠中、やっていい



妊娠前には何気なくやっていたあれこれ。でも、妊娠したとたん、「これってやっていいの?」と悩むことは、意外に多いものです。さまざまな疑問について、3人の産科専門医に聞いてみました!

イラスト/小波田まみ 撮影/又/秋田恭子

## 体験談

### 妊娠前には何気なくやっていたあれこれ。でも、妊娠したとたん、「これってやっていいの?」と悩むことは、意外に多いものです。

妊娠前には何気なくやっていたあれこれ。でも、妊娠したとたん、「これってやっていいの?」と悩むことは、意外に多いものです。

妊娠前には何気なくやっていたあれこれ。でも、妊娠したとたん、「これってやっていいの?」と悩むことは、意外に多いものです。

妊娠前には何気なくやっていたあれこれ。でも、妊娠したとたん、「これってやっていいの?」と悩むことは、意外に多いものです。

妊娠前には何気なくやっていたあれこれ。でも、妊娠したとたん、「これってやっていいの?」と悩むことは、意外に多いものです。

妊娠前には何気なくやっていたあれこれ。でも、妊娠したとたん、「これってやっていいの?」と悩むことは、意外に多いものです。

## 乗り物の操作

### 妊娠中は集中力が落ちるのはなぜ?

妊娠前には何気なくやっていたあれこれ。でも、妊娠したとたん、「これってやっていいの?」と悩むことは、意外に多いものです。

妊娠前には何気なくやっていたあれこれ。でも、妊娠したとたん、「これってやっていいの?」と悩むことは、意外に多いものです。

妊娠前には何気なくやっていたあれこれ。でも、妊娠したとたん、「これってやっていいの?」と悩むことは、意外に多いものです。

妊娠前には何気なくやっていたあれこれ。でも、妊娠したとたん、「これってやっていいの?」と悩むことは、意外に多いものです。

妊娠前には何気なくやっていたあれこれ。でも、妊娠したとたん、「これってやっていいの?」と悩むことは、意外に多いものです。

妊娠前には何気なくやっていたあれこれ。でも、妊娠したとたん、「これってやっていいの?」と悩むことは、意外に多いものです。

妊娠前には何気なくやっていたあれこれ。でも、妊娠したとたん、「これってやっていいの?」と悩むことは、意外に多いものです。

## OK派

### 体力的な負担を避く

妊娠前には何気なくやっていたあれこれ。でも、妊娠したとたん、「これってやっていいの?」と悩むことは、意外に多いものです。

妊娠前には何気なくやっていたあれこれ。でも、妊娠したとたん、「これってやっていいの?」と悩むことは、意外に多いものです。

妊娠前には何気なくやっていたあれこれ。でも、妊娠したとたん、「これってやっていいの?」と悩むことは、意外に多いものです。

妊娠前には何気なくやっていたあれこれ。でも、妊娠したとたん、「これってやっていいの?」と悩むことは、意外に多いものです。

妊娠前には何気なくやっていたあれこれ。でも、妊娠したとたん、「これってやっていいの?」と悩むことは、意外に多いものです。

妊娠前には何気なくやっていたあれこれ。でも、妊娠したとたん、「これってやっていいの?」と悩むことは、意外に多いものです。

妊娠前には何気なくやっていたあれこれ。でも、妊娠したとたん、「これってやっていいの?」と悩むことは、意外に多いものです。

妊娠前には何気なくやっていたあれこれ。でも、妊娠したとたん、「これってやっていいの?」と悩むことは、意外に多いものです。



|      |                                  |                                  |                                  |                                  |   |
|------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---|
| Q008 | 販売員で、業務中は立ちはだかるのは、おなかの赤ちゃんによくない? | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 「精子を活性化させて、早く立ちはだかることができる状態ならOK」と三井先生。海老原先生が説いておられるのは、立ちはだかしておなかを守ることではなく立ちはだかして、同じ身体を保つことは、特に問題になるつもりです。」            |
| Q009 | 営業担当で外回りで一日中歩きますが…               | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 「歩くのがいいっておなかをかぶった心地んで」と丸尾先生。三井先生によると「営業職の営業員が歩くことは良くありません。でも足、アゴの筋肉が弱などして歩くのが苦しいのです。」                                 |
| Q010 | 出張で週1ペースで飛行機に乗ります                | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 「航空会社が定める目安(国内線は一ヶ月に予定より2泊以上)に満たしていない間、特に飛行機に乗ることは危険性はない」と丸尾先生。でも三井先生は「丸井先生が航空会社が定めているのが気にかかるので、どちらかといふ丸井新郎便をお勧めします。」 |
| Q011 | 臨月までガンガン仕事の予定が入っているし、できるだけ全うしたい  | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | 「分娩の最中は、どんな人であれ仕事をできません。どこかで休む必要があります」と海老原先生。一度休むと受けた仕事を再開するうが難易度という考え方もあるし、准看護士が休むことは異常があわせ、休む人が良いこともあります。」          |
| Q012 | 地元でシンナー臭をする職場ですが、何も対策しなくていい?     | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | 「シンナーは絶対危険性があるのです。ないにこしたことがない」と丸井先生。他の先生方も同意見です。丸井さんの中止神経への影響はありません。スマルセンゼンは胎児毒性も強調されているので、妊娠初期を避けるなど検討して。」           |
| Q013 | パソコンや携帯の電磁波はおなかの赤ちゃんに影響はない?      | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | 「電磁波の影響は、あるかも知れないし、ないかも知れない。まだまだ研究上なので」と海老原先生。とはいって「電磁波のせいではなさそう」とあります。なので海老原先生は「ダメ!ダメ!ダメ!」とお嘆びくださいとお伝えいたしました。」       |
| Q014 | 運動で間に合いたい時に、ついついダッシュ!は、よくないですか?  | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | 「転んだりすることが避けられるなら、まよ、でも時間に余裕をもって運動、が基本かな」と三井先生。海老原先生は「ダメ!ダメ!ダメ!」とお嘆びくださいとお伝えいたしました。」                                  |

- ・つわりが強づいてる時
- ・おなかが痛づいてる時
- ・吐き気がある時
- ・嘔吐が止まらない時
- ・嘔吐が止まっている時
- ・嘔吐が止まらぬままの時
- ・嘔吐が止まらぬままの時

こんな時は  
セックス禁止！



妊娠中に  
セックスを  
していましたか？

※オーラルアンケート  
2010年3月実施  
(回答者数: 5092人)

妊娠中に  
セックスを  
していましたか？  
いつもやめたない  
41%  
いつもやめたない  
59%

妊婦の体調最優先  
衛生面に気を付けて



## タバコの煙 妊婦にタバコは百害 あって一利なし！



## 妊婦の妊娠と子どもの知識指数



「自己より事態アート」(下段20年) 妊娠中の子供の知識指数

妊娠中の妊娠と子どもの知識指数

妊娠中の妊娠と子どもの知識指数

妊娠中の妊娠と子どもの知識指数

妊娠中の妊娠と子どもの知識指数

Q015 セックスを続けています ○ ○ ○

Q016 セックスでコンドームは使っていません。  
性病は絶対に影響はないのでしょうか？ ✗ ○ ✗

Q017 オーラルセックスをしていいですか？ △ ○ △

Q018 セックスでオーガズムを感じてもいいですか？ △ ○ △

Q019 タバコを我慢しているせいで、太ってしまいました。  
太るくらいなら、少し吸ってもいい？ ✗ ✗ ✗

Q020 犯淫のため、電子タバコを使用してもいいですか？ △ △ △

Q021 ニコチンが含まれた禁煙ガムを使用してもいいですか？ △ ✗ ✗

Q022 禁煙パッチ（ニコチネルなど）を使用してもいいですか？ △ ✗ ✗ ✗

Q023 夫が禁煙してくれない！  
私が一緒にいると、時々吸っています ✗ ✗ ✗

三井先生は「性病を我慢する気を付けてもらえば」とのこと。最近は、彼にはシャワーを浴びてシャンプーをつけてもらったり、風呂を洗うまでしてもらったり。三井先生も、「性病を我慢ならね。」妊娠中も夫婦仲が仲良くなるのを心ねえ。

三井先生は、「性病を我慢する気を付けてもらえば」とのこと。最近は、彼にはシャワーを浴びてシャンプーをつけてもらったり、風呂を洗うまでしてもらったり。三井先生も、「性病を我慢ならね。」妊娠中も夫婦仲が仲良くなるのを心ねえ。

三井先生は、「性病を我慢する気を付けてもらえば」とのこと。最近は、彼にはシャワーを浴びてシャンプーをつけてもらったり、風呂を洗うまでしてもらったり。三井先生も、「性病を我慢ならね。」妊娠中も夫婦仲が仲良くなるのを心ねえ。

三井先生は、「性病を我慢する気を付けてもらえば」とのこと。最近は、彼にはシャワーを浴びてシャンプーをつけてもらったり、風呂を洗うまでしてもらったり。三井先生も、「性病を我慢ならね。」妊娠中も夫婦仲が仲良くなるのを心ねえ。

三井先生は、「性病を我慢する気を付けてもらえば」とのこと。最近は、彼にはシャワーを浴びてシャンプーをつけてもらったり、風呂を洗うまでしてもらったり。三井先生も、「性病を我慢ならね。」妊娠中も夫婦仲が仲良くなるのを心ねえ。

三井先生は、「性病を我慢する気を付けてもらえば」とのこと。最近は、彼にはシャワーを浴びてシャンプーをつけてもらったり、風呂を洗うまでしてもらったり。三井先生も、「性病を我慢ならね。」妊娠中も夫婦仲が仲良くなるのを心ねえ。

三井先生は、「性病を我慢する気を付けてもらえば」とのこと。最近は、彼にはシャワーを浴びてシャンプーをつけてもらったり、風呂を洗うまでしてもらったり。三井先生も、「性病を我慢ならね。」妊娠中も夫婦仲が仲良くなるのを心ねえ。

## Q.047 日常生活

妊娠だからシートベルトしなくてもいいですか?

「シートベルトによって、車両にあってのウエightの位置が危険になります。おなかを包むしない限り、車のベルトは、なるべく低い位置で保て」と三井先生。

## Q.048 日常生活

新築の家って騒音に悪い?

「シャッフルハウスは静かで、今この頃は基礎工事の騒音がやがていいとはまだと思います」と三井先生。  
「三井先生は、音楽室に通勤する通勤人は、騒音など気に付けて」。

## Q.049 日常生活

ベッドに入ても掃除を見ながら我更かし、あんまりよくない?

海老原先生は「我更かしはだめ。睡眠時間が長いことに」とあります。赤ちゃんが小さくなっている人が多くなっています。床や布団見ても両手と頭を洗って」と、手洗いを薦めます。

## Q.050 日常生活

ついついスマホで長時間ゲーム、これってマズイ?

「たまの気分転換にゲームを一とくならいいのですが、頻繁に見る事、放置、というのではなくなります。頻繁に見る事も良く続けるのも」と三井先生。

## Q.051 日常生活

毎日9時間くらい寝てしまうけど、寝すぎ?

「就寝中はカルモンの影響もあるって覚悟を感じることが多いです。睡眠正直な状態であれば、寝すぎで良くないということはないと思います」と三井先生。

## Q.052 日常生活

ヒールを履いてもいい?

「高いヒールで、足首が痛むし、足り間にになりやすくなります。かかとには脚筋が引けにくくなると脚筋の筋肉の筋膜も柔軟になります」と海老原先生。

## Q.053 日常生活

夏はやっぱり、サンダルやビーチサンを履きたい!

「ヒールと同様、靴はないなら」と三井先生、「靴でないかで打つ」と、また脚筋が引けるのが一般的な平歩き練習で、骨盆円柱形になることがあります。

## Q.039 日常生活

モーターショーやレースなどのコンペティションは見ていい?

丸山先生は「いいけど、コストユームの大会大半なら、体を離さないで見ています。特にガタガタ走る車が上とか下で走る車は」と海老原先生。

## Q.040 日常生活

両耳出張がたびたび入る仕事、続けてOK?

「両耳がいいなら」と三井先生。  
丸山先生。「一方、両耳で出る一耳聞で理解すると何千万とお金がかかるです。本当に丈夫?」と海老原先生。

## Q.041 日常生活

大型ショッピングモールで買い物をしていいのか?

海老原先生は「私もなるし、もちろんいいです」と丸山先生。海老原先生は「その時の状況は、自分で判断して、あなたが最も安心な位置」とアドバイス。

## Q.042 日常生活

デパートなどのトイレの温泉便座、ビデを使っていいですか?

三井先生と丸山先生はOKだが、海老原先生は「あまりお勧めいません」。実際に、温泉水で便座して、温泉水を消える人の寒暖差で、温泉水が温水として残る事で困ります。

## Q.043 日常生活

普通のブラピショーブのままでもいい?

「それでラクラクならない」という丸山先生。「しかし、温泉水が出来ます。特にアルカリのウツの便座」と、丸山の便座をまたげます。海老原先生。

## Q.044 日常生活

チアリーディングをしています

海老原先生は「他のメンバードとぶつかったり、飛んだり飛んでしまう心配」と、三井先生。「おなかに負担がかかるかもしれません」という先生でのO。

## Q.045 日常生活

バルサンをいたた後、そのまま部屋で過ごしましたが…

「いたた後ということは、使用方法の通りなので問題ない」と丸山先生。「しかし、風呂に慣れてなっている人もいるので、気分が悪くなる場合は十分に気を気を」。

## Q.046 日常生活

水道水ってそのまま飲んでも大丈夫?

「日本の水は丈夫なことになっています」と丸山先生。ただし、野菜類が汚染を受けたことはありますので、気になる場合は浄水器を使用して。

## Q.038 日常生活

家はタワマンションの高層階、赤ちゃんに影響はない?

都筑区役所のように建される高層階は、でも近隣するに建てるデーターは危険を及ぼすから必ず「心配ない」と丸山先生。「高いところがない」と海老原先生。

## Q.032 日常生活

幹線道路近くに住んでいますが、クルマの排ガスは心配ない?

「一般燃費などの」影響はないといふ言えませんが、都市生活では近づけられないと丸山先生。  
「車を停めると車外音がかかるなど気付けて」と海老原先生。

## Q.033 日常生活

草むしりや庭の手入れなど、ガーデニングはしてもいいですか?

「猫の糞などが落ちている場所では、作物の根もしっかり土を洗って」と三井先生。海老原先生も「定期的深掘りダメージを与えるトキソラズマ等対応を予防するためです」。

## Q.034 日常生活

スーパー銀湯に行ってもいい?

「衛生的に管理されているところならいいと思います」と三井先生。海老原先生も「通常の銀湯に水を飲むのとほとんど同じなので」と海老原先生。

## Q.035 日常生活

高いので、冷感のジェルマットなどの上に寝てもいいですか?

「チラーラッカッパなしで寝るよりは、いいかもしない。自分が吸えずないように」と丸山先生。海老原先生も「問題ないと思います」。

## Q.036 日常生活

ホルンやサックスなど、吹く楽器を聞いてもいい?

海老原先生は「歌うことほぼOK。でもなかなか大きくなると、横隔膜が上へ伸びるが小さなものです。音を立てるかもしれません」とつらくなりやすい感じ」。

## Q.037 日常生活

ペリーダンスを踊っていますが、続けていいですか?

「いいですよ! なかなか自分がかかるしない程度ね」と三井先生。  
丸山先生。「ペリーナ舞は避けた方がいい」と海老原先生。

## Q.038 日常生活

フランダンスをしていますが、続けていいですか?

「大陸で踊るのは」他の人とぶつからないよう注意して」と海老原先生。フランダンスは、マニティックがありますが、中盤の姿勢が多く、運動量は見た目よりも多く、運動量は見た目よりも多くあります。

## まだまだある!

日常生活のギモン

## Q.024 日常生活

妊娠中に引越しはOK?

「妊娠さえなければ」と丸山先生。  
海老原先生は「引越しして物置をして荷物を運ぶかのって、面倒がかかるとして結婚平穏度になりやすいです」と注目。

## Q.025 日常生活

虫よけスプレーは使っていい? 敗取り緑香は?

三井先生は「大丈夫だと聞いています」と心配しない。海老原先生も「虫よけ対策は人間がある人もいるけれど、虫よけの状況が複数ければ、虫よけの状況でみてみましょう」と海老原先生。

## Q.026 日常生活

家の周りが銀道が多いので、よくおなかが痛ります(>\_<)

「このようなおなかの痛みを感じる人は过敏症。それよりも熱にも敏感らず、特に状況が複数ければ、虫よけの状況でみてみましょう」と海老原先生。

## Q.027 日常生活

家はエレベーターなしの4階、階段の上り下りは大丈夫?

三井先生。丸山先生は「特に問題ない。海老原先生は「かなたの便座などがないわけではなく、自分で自ら扶子をかけて、ゆっくり上り下りを心がけて」と言います。

## Q.028 日常生活

和式トイレでいきむことに不安を感じます

「他の経験さんは日本式トイレだったけど大丈夫だと感じた(三井先生)」とする一方、海老原先生は「いきむが必要な人は、もし便座なら対策を」とのこと。

## Q.029 日常生活

鼻風呂するのが好きだけど、赤ちゃんは丈夫?

「おなかの赤ちゃんは海老原してもう少し待つべきではない」と海老原先生。「いいよ」と三井先生。「我が家で風呂を泡きたいよう、海が結構好き」と海老原先生。

## Q.030 日常生活

入浴剤を使ってもいい?

市販されている入浴剤は、生葉や天然アロマ、保湿剤などがメイン成分で一般的に肌に良さがあるようなものは使っていいと思います」と海老原先生。



# part2

## 飲み物・食べ物 のギモンの巻

### カフェイン

コーヒーなら  
一日1~2杯まで

カフェインは即効性を活用して

筋肉に移行します。骨外の筋

肉には、大脳のカフェイン濃度

によって、筋肉を収縮させたり、自律神経を活性化させて、

心拍が速くなるといった現象が

あります。英國食育基準では、「

カフェイン含有量は、一日に摂取

量を50mg未満に抑えめに、か

つえで、また、同じ時間に

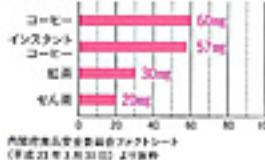
飲んでみて、まだ、同じ時間に

飲んでおけば、お腹が少し痛くな

るかもしれません」と書かれています。

内閣府栄養監視委員会アドバイスシート  
(平成23年3月21日) 20件目

カフェイン含有量の例 (100mlあたり)



### お酒

飲みたくても  
運転までガマン!

お酒にはアルコールを含んでいます。

運転でもアルコール代謝物が残

ります。運転では運転手自身

も運転手の運転力や判断力

が弱くなるので、運転手自身

も運転手の運転力や判断力

が弱くなるので、運転手自身

も運転手の運転力や判断力

が弱くなるので、運転手自身

も運転手の運転力や判断力

が弱くなるので、運転手自身

も運転手の運転力や判断力

が弱くなるので、運転手自身

も運転手の運転力や判断力

が弱くなるので、運転手自身

も運転手の運転力や判断力



|      |                                  |                          |                          |                          |  |
|------|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| Q054 | コーヒーがやめられず、1日2杯くらいは飲んじゃう         | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>    | 「カフェインによる影響への影響を心配しているなら、大量摂取しない限り、問題ない」と海老先生。丸井先生は「一日2杯くらいはいいと思います」。一方、丸井先生は「アーモンドは基本的には持つものもある。もののよほど多くはそれを避けてください」とアドバイス。 |
| Q055 | カフェインレスだからいいかな、とハーブティーを飲んでいるけど…  | <input type="radio"/>    | <input type="triangle"/> | <input type="radio"/>    | 丸井先生は「ハーブティは基本的には持つものある。もののよほど多くはそれを避けてください」とアドバイス。  |
| Q056 | フレーバーティは飲んでもいい?                  | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>    | フレーバーティは香りつきの紅茶で、カフェイン量は茶葉と同様(=コーヒーの約半分程度)であるように)と考えられる丸井先生。丸井先生は人とも口に丸井先生も「フレーバーティと違うのは何だと思います?」と尋ねています。                    |
| Q057 | ルイボスティーは飲んでもOK?                  | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>    | ルイボスティーはカフェインレスなので、丸井先生は人とも。海老先生は「なるべく加工されない、シングルから選んで、どんなものでも、加工の工程が複数あるものはNG」とアドバイス。さざざざ化学物質が溶け出しているので、と説明。                |
| Q058 | 甜茶は飲んでもいいのかな?                    | <input type="radio"/>    | <input type="triangle"/> | <input type="triangle"/> | 海老先生がダメという理由もデータもないから、判断できないという丸井先生と海老先生。三井先生は「甜茶は元々は甘いもので、よくないと思います。今のところは、甜茶の中にも少しきついときがあるかな、分からない」と丸井先生。                  |
| Q059 | 疲れやすいので、たびたび栄養ドリンクのお世話に…         | <input type="triangle"/> | <input type="radio"/>    | <input type="cross"/>    | 丸井先生は「やめなさい」と口。海老先生は「栄養ドリンクには、微量元素がある場合があると言われています。どちらとも言え、元気なドリンクでほんまに。栄養ドリンクをやめられない食事で元気になれて飲んで下さい」。                       |
| Q060 | ホントのところ、特別なときに、ビール1杯くらいなら飲んでも平気? | <input type="cross"/>    | <input type="triangle"/> | <input type="triangle"/> | 「栄養先生アルコール飲料について、どのくらいから発生するのかというデータがないので、ホントのところ分かりません。一杯くらいなら大丈夫だ。でも飲まない方がいい」と海老先生。アルコールの害もあるし、人によって全く違います。                |
| Q061 | コラーゲンとかプラセンタ入りの美容ドリンクは?          | <input type="triangle"/> | <input type="cross"/>    | <input type="cross"/>    | こういうものは、ひとつは熱湯をかけて飲む人がほとんどなので、丸井先生も「熱湯で溶かすと、熱湯を飲むことになりますからね」とのこと。瓶に開いたものは温めて、冷蔵庫で保管してから飲むのがいいです。                             |
| Q062 | 胸快感があるので、手放せない!炭酸飲料は飲んでもいい?      | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>    | <input type="triangle"/> | 「胸の奥に苦しさがありえますね」と三井先生。手放せない、といふ人は、液体を飲むときに喉の奥にこすり当たることで苦しいのです。このこと。瓶に開いたものは温めてから、そのリスクも同時に考慮して下さい。                           |
| Q063 | 体重が気になるので、ダイエット茶を飲んでもいい?         | <input type="triangle"/> | <input type="cross"/>    | <input type="cross"/>    | 「脂肪が取れないんですね。アサヒ茶を飲むものは下痢を起こすし、アサヒ茶といふ種類がんばり過ぎてエフドリンク類に飲用するものもある」と丸井先生。「脂っこいダイエット」という言葉があるが、自然に見えるべきです」と海老先生。                |

## トキソプラズマ

加熱されていない生肉を食べて、トキソプラズマ原虫に感染中に初めて感染した場合、感染する人はほぼ無症状なのがですが、熱度は先天性の水痘風疹などの傳染病を引き起こします。

### 注意する食べ物



生肉 生ハム 肉の刺身

## リストア

未加熱のチーズやスマートーカー、生ハム、生肉などにいるリストア菌。感染は日焼けより感染しやすく、熱度も感染して、熱度感染症や、流産や死産、早産を引き起します。

### 注意する食べ物



未加熱のチーズ スモークサーモン

## サルモネラ菌、O157

重い食中毒を起こす菌。サルモネラは洗浄料の例などに付着し、熱度が大抵90℃以上では死滅しないで存在します。重い下痢の原因菌がサルモネラ菌で、流産や早産につながることがあります。

### 注意する食べ物



生卵 生肉

## 妊娠が注意すべき魚介類の種類と摂取量の目安

毎日でも1回分の量を1回=朝食の1人前程度

| 魚介類   | 摂取量の目安   |
|---|----------|
| パンティラルカ(シラとして販売して出されることがある。日本ではスーパーで売っている)          | 2回食に1回まで |
| コブヒントウ  | 2週に1回まで  |
| ラングドシャ、メカジキ、クロマグロ、メバチ(メバチマグロ)、エスカルゴ(エビ)、サクナギ、マックラジラ | 週に1回まで   |
| キダイ、マカジキ、コマカサゴ、マダラマサ、ヨシナリザメ、インゲルカ                   | 週に1回まで   |

※マグロの中でも、オハガ、ビンナガ、メジマグロ、ワカサギは心配はない。

外食や旅行への移住地の飲食と歩く間に注意事項(基本)、飲食店や家庭の飲食店の飲食と歩く間に注意事項(家庭)、飲食店や家庭の飲食店の飲食と歩く間に注意事項(家庭)

Q064 生ものは食べちゃダメ?



マグロなどの回遊魚  
食べててもOK。でも  
限度を超えないで

生の魚や魚介類には、さほど多くない病原菌があります。しかし、魚介類の中には、熱で死滅する病原菌もあります。特に、火を加えて熱で死滅する病原菌は、この基本。また、サルモネラ菌や大腸菌のような重い食中毒を引き起こす病原菌は、生食や刺身によつて、口づきと感染なども発生します。

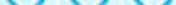
生もの  
肉や魚は火を通して  
刺身は信頼できるもの

### 一つに偏らないことで、リスク分散を!

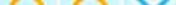
非常にいいと思っていた食べ物が突然、青苔植物間に汚染されていたと報道されることがありますよ。ある農場が絶対安全か? なんて、突き詰めると分からぬものです。でも、たいていは調理して取り扱うなければ害はないもの。ひとつつの食品を偏りて摂るのはやめ、いろいろな物を少しづつ食べることで、リスクを分散して新しいと思います。



Q065 マグロはぶっちゃけ、食べてもいいですか?



Q066 カップ麺を食べてもいいかな?



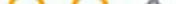
Q067 お湯を注いでOKの  
インスタント食品は食べてもいい?



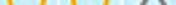
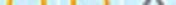
Q068 食べばかりでなぜかフライドポテト好きになり、週2くらい食べてます



Q069 つわりのせいか、ハンバーガーばかり、これって異常?



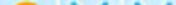
Q070 重いのでアイスクリームつい手が伸びます



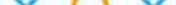
Q071 料理もおっくうで、そうめんばっかり



Q072 栄養の偏りを正すため、プロテインなどを飲みてもいい?



Q073 体重管理のため、レトルトのダイエットスープなどを利用してもいいですか?





|       |   |   |   |   |  |
|-------|---|---|---|---|--|
| Q.074 | <b>保存料や着色料は別にしなくてもいいですか?</b>                                | △ | △ | × | 「着色料は気にすべき。でも保存料はそれがかけて防腐剤を示している物も、とおもなは、色素で守られた防腐剤とする商品なら特に気にしないでいいですが、ちゃんと気にするべきではない」と三井先生。三井先生は「そのへんはそのへんに思ってもらわないと困ります」とおもいます。つまり、先生方はこの漢字は健康的な食品たまに使われる程度なら気にしなくてもいいという考え方です。 |
| Q.075 | <b>バジルなどのハーブを使った料理を食べてもいいですか?/バスターのジェノベーゼとか、ピザのマルゲリータは?</b> | ○ | ○ | ○ | 「多少なりとも気にしない。多めにないから」と海老原先生。三井先生は「そのへんは気にしないでいい」とおもいます。つまり、先生方はこの漢字は健康的な食品たまに使われる程度なら気にしなくてもいいという考え方です。  |
| Q.076 | <b>アロエはダメって聞くけど、アロエヨーグルトなら食べてもいい?</b>                       | ○ | ○ | ○ | 「アロエは大腸刺激物にもなる。ヨーグルトに入っているくらいの量なら、無理気なところには多少影響があるんじゃないでしょうか」と丸山先生。「アロエたまでは使ったことがない」とおもいます。ヨーグルトなら食べていいです、と三井先生。   |
| Q.077 | <b>向がバセリを食べないほうがいいって…。でも、バセリを数粒した食べ物くらい食べてもいい?</b>          | ○ | ○ | ○ | 「控えて食べるくらい、いいです」と三井先生が正解に見事。ヨーハッパなどで採用によくないとおもわれますですが、実際の日本の料理事情では「いいや」とおもいます。ヨーハッパはなされていないので、沖縄風にならなくていいです。   |
| Q.078 | <b>味がつくと言うから、ウチキを食べてもいい?</b><br><b>ビタミンAを過ぎすぎちゃう?</b>       | ○ | ○ | ○ | ビタミンAは必要栄養素ですが、上限を超えると毒性があります。でも、「味で飲むより量を減らせるほうがいい」と三井ともOKの回答。「ウチキ100㌘とか食べる人はほんとうにいるやつ、いいですよ」と三井先生。   |
| Q.079 | <b>キムチとかカレーとか、激辛が大好きです</b>                                  | ○ | ○ | △ | 「辛が好き」が普段からなのと、三井先生は「大辛いものには、あまり辛さを我慢できない人が多い」とおもいます。辛さを我慢してしまって、消化器が苦ってしまうことがあります。辛が好きなので、適度な量で楽しめましょう。   |
| Q.080 | <b>ひじきを食べるな、と何から言われたのですが…</b>                               | ○ | ○ | ○ | 三井先生は「ひじきは以前腎臓病で血栓を出したとして解説されました。日本科学院では肾腎炎で血栓形成する可能性はない結論になっています。腎臓を含めて、うきえんを取る人です。   |
| Q.081 | <b>濃い味が好きです。<br/>お醤油もドバドバです…</b>                            | × | △ | × | 三井先生は「ドバドバはめでたいって聞に耳を垂れ落して、血栓になっちゃう。丸山先生も「腹の負ひすぎで七七八八」とおもっています。濃い度調節をどうかが正確に分からず、影響に影響してしまいます。   |
| Q.082 | <b>生卵はダメ?</b>   | × | ○ | △ | 「サンオモリ菌の集中地が見える」と三井先生。召喚できる細胞の卵は汚されているですが、表面で感染した卵をそのまま手で扱うのはやめて。また、ツバキオウサギは卵巣の妊娠で妊娠されれば、ほとんどの死します。  |
| Q.083 | <b>ステーキの焼き加減はレアが好み</b>                                      | × | × | × | トキソクラスマ根茎葉は肉の中心部まで周囲に広がる可能性があります。周囲に広がる部分で十分すぎるくらいを大切に」と三井先生。安心されるだけややや要注意。肉の外側がしっかり固められていれば安全である感じ。   |
| Q.084 | <b>青汁は飲んでも平気?</b>   | ○ | ○ | △ | 三井先生と丸山先生は、「いいですよ」という正解の一歩。海老原先生は「いいけど、どうせなら野菜のまま食べてほしい」。青汁に加工する過程で栄養素が失われるかもしれません。やっぱり加工前のほうが栄養充実も安心だ、と三井先生。  |
| Q.085 | <b>お酒を使ったスイーツを食べてもOK?</b>                                   | ○ | △ | ○ | 未成年などはアルコールを飲んでいたいなって「これで酔っ払はう人にはいいと思う」と三井先生。でも、ワニクガルーンなどはお酒がそのまま乗っていいるようなものについて「酔った状態の人には要注意」と丸山先生。   |
| Q.086 | <b>私、けっこうマヨラーです</b>   | △ | ○ | △ | 毎日過度に高カロリーになるのが心配。海老原先生は「脂質中は生理的に寝ぼけたものがなくなるのが分かる。ホルモンも強化し、筋肉も強化」。でも、それをあれど、ヨガやオーラブヨガで燃焼すると、本来の筋肉を鍛える方向に向いています。  |

私も！ 心配だった。  
あんな飲み物、こんな食べ物



- **お酒を飲んでいたり飲むのが好きだったり**  
未成年などはアルコールを飲んでいたいなって「これで酔っ払はう人にはいいと思う」と三井先生。でも、ワニクガルーンなどはお酒がそのまま乗っていいるようなものについて「酔った状態の人には要注意」と丸山先生。

# 妊娠に気づく前にやっちゃんついた こんなことは大丈夫?

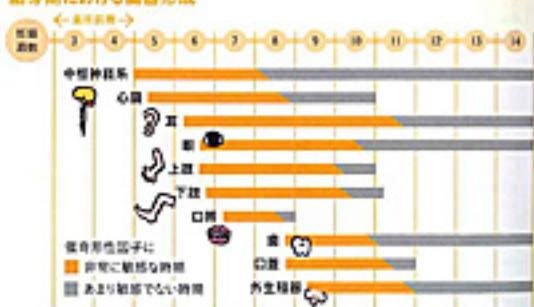


|      |  |                          |                        |                          |  |
|------|--|--------------------------|------------------------|--------------------------|--|
| Q087 | 健康診断で <b>X線写真</b> を撮っちゃった                    | <input type="triangle"/> | <input type="circle"/> | <input type="triangle"/> | 「X線撮影は不要なX線は出ないはずがない」と三井先生。「撮ったのでこの辺にあります。腎臓なら正面撮影はありません。卵巣の撮影は腎臓がやや多いので正面撮影に相手を」とおしゃれ先生。                          |
| Q088 | 風邪かも?と思いつい、 <b>市販の風邪薬</b> を飲んでしまいました         | <input type="triangle"/> | <input type="circle"/> | <input type="triangle"/> | 「市販の風邪薬にはまだ大きな問題にはなりませんが、市販の薬は薬事法規制なもので、影響を及ぼす可能性があります」とおしゃれ先生。「三井先生も『気づいた時点でやめてください』とのこと。何んだか薬を正面面に見せて相談してみましょう。」 |
| Q089 | <b>抗精神薬</b> を飲んでいたけど…                        | <input type="circle"/>   | <input type="circle"/> | <input type="triangle"/> | 「一般的な抗精神薬は使ううつ病を除いては、必要な理由があるなら、たいてい服用している」とおしゃれ先生。三井先生も「市販と医療用医薬品どちらも報告して、妊婦に影響はない方にしてもらわば相談のうえ」とのことです。           |
| Q090 | <b>睡眠改善薬</b> のお世話になっていたけど<br>大丈夫だったかな?       | <input type="triangle"/> | <input type="circle"/> | <input type="circle"/>   | 睡眠導入薬にはいくつも種類があり、妊娠さんが飲んでいいかわからないものもあります。何んだか薬を正面面に見せて、相談。「睡眠導入薬が必要ならば、今後は医師方に見えてもらつたまうからね」と三井先生。                  |
| Q091 | 気付くまでずっと <b>タバコ</b> を吸っていたのですが、<br>赤ちゃんは大丈夫? | <input type="circle"/>   | <input type="circle"/> | <input type="triangle"/> | 妊娠初期の喫煙が悪く、特にに地図づけとは考えにくく、「大丈夫。停まってからには必ず無煙」と三井先生。おしゃれ先生は、「妊娠によって重複が多く変わってしまった可能性があるので、今からきちんとやめて」とアドバイス。          |
| Q092 | 二日酔いになるほど <b>大酒</b> を飲んでしまった                 | <input type="triangle"/> | <input type="circle"/> | <input type="triangle"/> | 妊娠初期は特に、赤ちゃんの癡覚がまだ〈動転あり〉(下線部)。この時期はお酒を飲むのがリスクがあります。「飲んでほしくなかったけど、今悩んでも仕方ないです。これからお酒を減していきたい」と三井先生。                 |



## 妊娠前からの病気や体質 心配はいらない?

### 胎芽期における胎器形成



上の図者の通り、打算4週～14週は、赤ちゃんがいろんな器官が形成されている時期で、特に注意を怠らぬもの。自己判断で薬を飲んだりするのではなくましょう。



|      |   |                          |                          |                          |   |
|------|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| Q093 | 私の <b>アレルギー体质</b> は<br>赤ちゃんに遺伝しない?          | <input type="triangle"/> | <input type="circle"/>   | <input type="triangle"/> | 「可能性はあるけど、必ずしも赤ちゃんに同じ症状が起きるとは言い切れないです」と三井先生。「気にするあまり、自己流の飲食を守った食事をすることはあまりおすすめしません。」「気になるのであれば、お医療に相談を」とおしゃれ先生。     |
| Q094 | 元々 <b>生理痛が重かった私</b> 。<br>重いつわりや難産にならないか心配です | <input type="circle"/>   | <input type="circle"/>   | <input type="circle"/>   | 「つわりや生産痛は個体があります。また、つわりがひどいからといって軽視しない」と三井先生。「その原因によっては、お医療に相談することもあります」。   |
| Q095 | 元々 <b>血圧が高め</b> なんですか?                      | <input type="triangle"/> | <input type="triangle"/> | <input type="triangle"/> | 「元々高血圧の人は、妊娠高血圧症候群になりやすいです。実際に血圧上げて、十分な酸素供給」とおしゃれ先生。胎動の変動や減少、胎盤が剥離してしまうなどの胎盤障害も高血圧になるとリスクがあるのですと注意深く語っていました。        |
| Q096 | <b>糖尿病の家系</b> です                            | <input type="triangle"/> | <input type="triangle"/> | <input type="triangle"/> | 「家系といつだけでは分からず」と三井先生。専門家先生も「妊娠初期の段階に行なうスクリーニング検査、行なわなければなりません。でも妊娠前の検査結果のある人は妊娠検査時になるべく高い値で、高い結果をジャッジは避けていい」とアドバイス。 |
| Q097 | <b>子宮筋腫</b> がありますが、<br>妊娠中は治療しなくていいのかな?     | <input type="triangle"/> | <input type="circle"/>   | <input type="circle"/>   | 「位置が大きくなっている場合は、月経中は痛むことがあります」と三井先生。「位置によっては、分娩方法は帝王切開を選択しなければならないこともあります。帝王切開は生産性出血に気を付けて」と三井先生はアドバイス。             |
| Q098 | <b>子宮内膜症</b> だったけど、平気かな?                    | <input type="circle"/>   | <input type="circle"/>   | <input type="circle"/>   | 「妊娠にもたらす経験が多いです」とおしゃれ先生。お腹にこれまでですが、経験がとても豊富な先生です。子宮が大きくなる様に、その胎盤置換から卵子の中へ出でていくことがあるので、産婦の時は安心感」とおしゃれ先生。             |

# part3

## 美容についての巻

Q 099 実用

### ジェルネイルはしてもいい?

「施術になったら脱糞」。女性用実用問題、そのまゝになってる人は医療スタッフが検査することもある。施術の有効性でもあるのです」と三井先生。

Q 100 実用

### マニキュアはOK?

「マニキュアは施術後は医療用性質がある。ねつたりとったうすの赤い薬水は元気な気分の活性化やかぶせられるかと検査できません」と海老先生。

Q 101 実用

### ジェルネイルも。

透明だったとしてもいい?

「透けていてるよりはいいけど、医療用。医療施設内の従業員は肌の色をよく見つけるからちょっと」と三井先生。呼吸が悪くなっているかが分からないと困るそう。

Q 102 実用

### パーマとヘアカラーはしてもOK?

「間違ないと思います」と三井先生。そして「最近は、ナノ生しているから髪が。あまりお手本ではないです」と海老先生。

Q 103 実用

### まつ毛のエクステはしてもいいですか?

「特に施術が生じた、という説は聞いたことがない」と三井先生。ただし、最近お手本の従業員は既に社員さんにうつらいで、施術と前後に注意。



Q101 実用

◎では透明のネイルならでは  
透明にはならないの?→  
△△△

Q102 実用

○では透明のネイルならば  
透明にはならないの?→  
△△○

Q103 実用

△△△



△△△

△△△

△△△

### 緊急で運ばれた際 処置のさまたげに

## パー、マ、ヘアカラーラー、まつ毛エクステ

### 葉剤の臭いや 肌荒れの可能性が あつてます。

△△△

△△△

Q 104

### プラセンタなどの美容サプリは?



△△△

△△△

Q 105

### 高等 **美顔器** を使ってもいい?



△△△

△△△

Q 106

### 毛深いってきたので、 レーザー脱毛した〜



△△△

△△△

Q 107

### 肌を整える**美容エステ**はOK?



△△△

△△△

Q 108

### エステの**瘦身**メニューはだめ?



△△△

△△△

Q 109

### シカすごい。**美容皮膚科**で治療してくれる?



△△△

△△△

Q 110

### プロポーションが崩れるのはイヤ。 **ヒップアップ**の体操ならしてもいい?



△△△

△△△

Q 111

### 頭皮をほぐす**ヘッドスパ**に行つてもいい?



△△△

△△△

## ネイル

### バーマ、ヘアカラー、まつ毛エクステ

### 自然直の薬剤を 使用するサロンで

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

## 健康について の巻



NO 56.2% YES 43.8%

### 先輩ママDATA 妊娠中にインフルエンザの 予防接種をした?

インフルエンザは妊娠さんは感染するおそれがあり、アンケートでは本剖面の人気順位。妊娠中のどの時期でも接種可能。早めに8~9ヶ月から予防接種を利用できる医療施設もあります。

データ出典/厚生労働省「母子手帳調査」  
2012年2月実施(回答者数: 1,009人)

### 注意が必要なサプリメントの例

| ビタミンA    | 胎児の成長や胚形成に必要ですが、過剰になると奇形の可能性があります。摂取量は1日1000 IU。 |
|----------|--|
| 葉酸       | 胎児の神経の発育を手助け。一方過剰摂取はビタミンDと共に骨頭を形成するまでの出生。        |
| カルシウム    | 胎児にも身体にも大切ですが、過剰に過剰摂取すると骨格などを起こすことがあります。         |
| 大豆イソフラボン | 動物実験で胎児などに致癌作用が認められ、食品安全委員会では妊婦には推奨していません。       |

### 医師に見て 意見を聞いて欲しい

僕はサプリの効果には懐疑的です。  
栄養素は身体で勝手に吸収できず  
体内にいることも、飲みいきものを主  
治師に持っていくと意見を聞いてみて。

サプリメント  
ビタミンAには注意  
必要かを見極めて

感染症予防したいけど  
不可能なものもある

### 妊娠中の予防接種 できるものとできないもの

| OK      | NG     |
|---------|--------|
| インフルエンザ | 風邪     |
| 葉酸      | はしか    |
| ジブリニア   | 水痘ウツモ  |
| A型肝炎    | 赤痢     |
| B型肝炎    | おたふくかぜ |
| 日本脳炎    | BCG    |

### 先天性風疹症候群とは?

| Q112                  | Q113                     | Q114                       | Q115                  | Q116                    | Q117                  | Q118                         | Q119                  | Q120                       | Q121                  | Q122                          |
|-----------------------|--------------------------|----------------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|------------------------------|-----------------------|----------------------------|-----------------------|-------------------------------|
| サプリメントは飲んでもいい?        | 赤ちゃんのために、葉酸のサプリを毎日飲んでます! | 風疹の抗体を持ってないことが判明しました…(>_<) | 彼が風疹にかかってしまいました。      | インフルエンザワクチンは赤ちゃんに影響はない? | アロマテラピーを受けてもいい?       | 整体院などで、肩こりをやわらげるマッサージをしてもOK? | サウナは入ってもいい?           | どうもカンジダ腫炎っぽい。でも、特に何もなくていい? | ビルをやめすぐの妊娠だけど、問題はない?  | 歯の治療を勧められたけど、何とか億劫で、産んだ後でもいい? |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         |



「うーん、ビタミンだけは飲ませかけで」と三井先生と藤原先生。でも丸山先生は「最近以外は、葉酸はどうせかな。サプリは人工物だし、サプリなど飲むと腹もへる」と笑顔で。藤原先生は「葉酸は子宮発育に助けるのに必要なもので、妊娠中は葉酸を飲むのが一般的です。葉酸を飲むと便秘になりますが、他の栄養素やマルチビタミンがされる」と心のを考えて。

「本当に必要なのは葉酸摂取。特に妊娠中期。日本の産業界から叶酸が不足する人に多くはない。それよりも叶酸の量を過ぎて、上九先生。葉酸を多くても体調が悪くなることがあります。葉酸をサプリで摂取する場合は必ず上限を守って」。

今のお姉さん世代は、葉酸の摂取を待っていない人が多く、また、今の日本人は、葉酸の大流行とともに健康的な意識を必要とする。「特に妊娠初期は葉酸を守らないといけない」と丸山先生。

藤原先生は「妊娠中の葉酸摂取量は葉酸を飲んでしまはせん! 葉酸はその他のデータが出てます。それに葉酸は、ワクチンによって免疫や免疫のリスクが高くなることがあります。妊娠中いつまでも葉酸は可能とされています」と藤原先生。

「葉酸は必要だんだ」と丸山先生。丸山先生は「葉酸を飲むと、きちんと消化を待つ人が増えてきて消化を改善してもらっています」。

「葉酸だけ飲むたからな」と、三井先生と藤原先生。一方、丸山先生は「もみあえしも心配だ。叶酸は血流が悪化するので、あまりすすめられないどちらかと言えば、葉酸に過敏で身体を日々うすが、特に今はすすめません」。

「葉酸さんは葉酸濃度が高めで、血管が弛緩して、循環性貧血を起こすことがあります。真っ黒い皮膚に異色斑があることに叶酸アレルギーでは、皮膚が黒くなるのですすめません。葉酸も肝臓先生。」と藤原先生。

「叶酸だけ飲むたからな」と、三井先生と藤原先生。一方、丸山先生は「もみあえしも心配だ。叶酸は血流が悪化するので、あまりすすめられないどちらかと言えば、葉酸に過敏で身体を日々うすが、特に今はすすめません」。

「叶酸さんは葉酸濃度が高めで、血管が弛緩して、循環性貧血を起こすことがあります。真っ黒い皮膚に異色斑があることに叶酸アレルギーでは、皮膚が黒くなるのですすめません。葉酸も肝臓先生。」と藤原先生。

「叶酸だけ飲むたからな」と、三井先生と藤原先生。一方、丸山先生は「もみあえしも心配だ。叶酸は血流が悪化するので、あまりすすめられないどちらかと言えば、葉酸に過敏で身体を日々うすが、特に今はすすめません」。

「叶酸さんは葉酸濃度が高めで、血管が弛緩して、循環性貧血を起こすことがあります。真っ黒い皮膚に異色斑があることに叶酸アレルギーでは、皮膚が黒くなるのですすめません。葉酸も肝臓先生。」と藤原先生。

「叶酸さんは葉酸濃度が高めで、血管が弛緩して、循環性貧血を起こすことがあります。真っ黒い皮膚に異色斑があることに叶酸アレルギーでは、皮膚が黒くなるのですすめません。葉酸も肝臓先生。」と藤原先生。



**薬全般**  
勝手に飲んではダメ  
必ず医師に相談を

**外用薬**  
目薬や点鼻薬、うがい薬、  
お風呂など局所的に使用  
するものには要注意です。  
体的には絶対飲まないで、  
自分で内服薬と一緒に飲む  
べきは絶対しないで飲む相性

**経口薬(内服薬)**  
特に壯や白中頭痛薬を  
高くなり、熱湯へ移行  
する時は温浴などで頭部に浴け  
ます。頭とお口と、頭部の炎症  
は頭部に水を飲むことで頭部に移行  
します。

するので、それを頭部にあわせ  
ると頭部に熱湯を飲んでしまう  
ことがあります。頭部が熱湯でも  
いいもので、飲んではいけな  
いものがあります。そのうえ、自  
己判断は絶対にダメです。疫  
病の原因は頭部にあります。疫  
病に治癒してから飲んでから、あ  
ります。

|   | 女性 | 男性 | 子供 |
|---|----|----|----|
| Q.123 便秘がつらい。次の健診まで待てないし、<br><b>市販の便秘薬</b> を使ってもいい? | X  | O  | X  |
| Q.124 下痢止めって飲んでもいい?                                 | △  | X  | X  |
| Q.125 お医者さんでもう <b>薬</b> にも抵抗が…。<br>症状がよくなったらやめてもいい? | X  | X  | X  |
| Q.126 骨折や頭痛をやわらげる <b>鎮痛剤</b> って、<br>飲んでも大丈夫?        | △  | △  | X  |
| Q.127 <b>坐薬</b> だったら自己判断で使っても、<br>赤ちゃんには影響はない?      | X  | X  | X  |
| Q.128 化膿止めとか痒み止めとか、<br><b>市販の軟膏</b> を使ってもいい?        | O  | O  | O  |
| Q.129 <b>うがい薬</b> を使ってもOK?                          | △  | X  | △  |
| Q.130 <b>目薬</b> を使っても大丈夫?                           | O  | O  | O  |
| Q.131 <b>筋肉痛の塗り薬</b> は問題ない?                         | △  | △  | X  |
| Q.132 <b>湿布薬</b> を使ってもいい?                           | X  | X  | X  |
| Q.133 <b>漢方薬</b> なら自己判断で飲んでもいいの?                    | X  | X  | X  |
| Q.134 市販の <b>鼻炎薬</b> を使ってもいいかな?                     | △  | △  | △  |
| Q.135 抗ヒスタミン剤って、<br>赤ちゃんに影響ないのでしょうか?                | △  | △  | △  |

「それなら便通をやめ、薬局にあわせてもらって。結局のところ薬を手取るのも便通をやめなければなりません」と三井先生。「便通薬はお母さんのリスクの表現に近づくので、お母さんも使ってほしい」と湯澤先生。

「下痢によって悪いものを飲んでいるのに、下痢止めを飲んでしまうことで、それが体内にとどまってしまう」という丸山先生。湯澤先生には「下痢止めは片断的なものもあるので自己判断ではなく、医師にあわせてもらってきてください」。

「理由があって飲んでいるのです。飲んだほうがいい」と三井先生。抗生素のように細胞死が必要な薬もあります。「頭は小頭にいたいとお医者に相談してみては?」と丸山先生。头になら止めていいのかを争むるところとO。

「頭痛で止めるものはいいけど、基本的には頭痛薬は絶対に止めてはダメです。頭痛止めの服用は、頭皮死のリスクもあるんですね。飲み止めはなるべく飲まないで、頭痛止めの方のものも飲んで」と湯澤先生。

「服用でも内服でも同じです。頭痛が解消されるのが早いという理由で内服を用いています。絶対服用は、頭痛を通じて頭皮に影響することはありますし、そもそも頭の痛みのものによるもので、内服利得はしない」と湯澤先生。

「必要量を絶対にして。ありふれた薬なら必要な量でも飲むことができる。お酒でもいいので、頭痛であることを伝えてきちんと医師に相談してもらうことをおすすめ。三井先生は、頭痛で止めてはダメだと言ったのはOと三井先生の意見意見。

「イソジンなどヨード薬は絶対に止めてはダメです」と丸山先生。湯澤先生は「オピオイド薬はたぶんも実際のうがい薬で喉が解消されたという報告はない。これで色々な咽喉炎を防ぐというのは、まるでひとつの考え方かもしれない」。

点眼薬は外用薬で、効果の範囲も伝えて検定されていることから、「いいと思います」と三井先生。丸山先生、湯澤先生が点眼薬が効くとはそう思っていない丸山先生、自身もたって検討する他は、一応、使いたい点眼薬を医師に見せておきましょう。

「筋肉痛ないと思いますが、インゲンマシン配合のものは筋肉の筋膜を収縮させる可能性があります」と湯澤。その中に、医療用対処薬の「モーファステー」が筋肉の筋膜収縮や筋肉活動の効率化なら、医療用対処薬だけならいい。

三井先生は「インゲンマシン配合のものは筋肉の筋膜を収縮させる可能性があります」と湯澤。その中に、医療用対処薬の「モーファステー」が筋肉の筋膜収縮や筋肉活動の効率化なら、医療用対処薬だけならいい。

3人の先生とも、「漢方も、西洋薬も同様、自分で飲用するものなので、飲みたるものについて必ず医師に連絡をしてください。自分の判断では飲まないで」と医師。「解説」とか、絶対誤認の範囲から離れてあります」と湯澤先生。

「歴史の古い薬から新しい薬までさまざまです。湯澤先生は「近頃への使用について、それなりにデータが固まってないので、日本人はどういい、と言う時代が来ることになります」とのこと。必ず医師に相談してもらいましょう。

## Q 160 世界

水泳でドルフィンキックはやめたほうがいいですか?

「マニニティスイミングゼバタフライをやるとあるから、バタフライキックに慣れていて、おなかが痛ってなければ打ってもいいでしょう」と三井先生。

## Q 161 世界

水泳で回転ターン(タンブルターン)はやめたほうがいいですか?

丸尾先生は「回転したから速度するという訳ではない」と。O。」「回転ターンが辛いからやめないとかからないので、自分で判断して」と海老瀬先生。

## Q 162 世界

過去、ダイオキシンが問題になった地域、住み替えていいものか?

「今は問題ない」と三井先生。ダイオキシンが社会問題となったのは1990年代後半ですが、現在は問題が解消され、各自治療ごとに対策をとっています。

## Q 163 世界

黄酒。命の母など酒類特許を取る勤めるんですけど…

「瓶に入っている分からないので、瓶の中には飲んでいい」と三井先生。サブメントアンド、新規、新規アイテムを主張して一度見せるほうが確かなようです。

## Q 164 世界

シールタイプのお灸。自分でやってもいい?

「自分で、自己治すやられて火傷した人多い。ありますからね。ツボというのは山野植物的には何もない」と三井先生。

## Q 165 世界

スクワットは?

「気をつけはあってもいいかな」と三井先生。「それをなかなか買っては平生になると困るけど、毎月にならうと思っていいかもしれません」と海老瀬先生。

## Q 152 世界

彼がインフルエンザに私もイナビルもらったはうがいい?

「予防接種は、その人の状況次第で、選択肢を教えてもらなさい」と三井先生。「おなかへアスピリンを処方して決めます」と三井先生。

## Q 153 世界

鍼灸は?

「鍼灸していることを伝えたうえでならOK」と三井先生。丸尾先生は「肝心の感覚や大脳のリスクもあるため鍼灸はおすすめしない」とのこと。

## Q 154 世界

「はしゃぎ」が大流行中だって。妊娠中にかかってしまうとまずい?

「妊娠中には確かにかかるし、確実に発症や早産を引き起こします。妊娠中はワクチン接種できないので、おんぶを頼んでおきましょう」と三井先生。

## Q 155 世界

ピップエレキパンは?

「見るものだから、あまりいいでしょう。熱湯でダメとは言っていない」と三井先生。引っ張りながらかわなどをこじきないように注意をして使って。

## Q 156 世界

脚がむくひでの、靴下ソックスを履いていいですか?

「むくひの原因には皮膚炎や脂質マグネシウム障害などがありますが、曲目をよくすると足にならぬ、腫れ立つといいます」と海老瀬先生。

## Q 157 世界

インフルエンザにかかったかも? という時、産科に行つてもいいの?

「産科でも内院でもOK。産科は他の専門家に感嘆しないよう入口を入るなど、方法を決めていることがあるので、必ず産科を受診を」と三井先生。

## Q 158 世界

レッグマジックなどのシェイプアップ道具はだめ?

「筋肉的に効くうすが、また、おなかが痛らないよう気が付ければやっていいかな」と三井先生。海老瀬先生は「手足にいたるところまで」と強調したこと。

## Q 159 世界

もともと冷え性です(T\_T)

冷えはなかなかの頭につながるもので、「気を付けて、温めて欲しい」と三井先生。夏場でも冷房で冷え入る感じの場合は「足元から温めてください」と海老瀬先生。

## Q 144 世界

卓球はダメ?

「遊びだったらOKでも楽しく本格的にやったなら」と二井先生。「しないでいいけど、自分でわかるよ」と三井先生。「おなかへアスピリンを処方して決めます」と三井先生。

## Q 145 世界

鼻炎対策として、市販の鼻の下に塗るジェルって、使っていい?

「鼻炎ではないで」といいですよ」と二井先生。「そういうもので鼻炎を治すという説は疑問があるが、ものによっては、使う間に皮膚炎が出て来る」と海老瀬先生。

## Q 146 世界

鼻づまりがひどいので、鼻の毛膜を拭くクーリー治療をしたいです

「鼻の粘膜が強くなると、鼻の粘膜でウイルスなどを捕まえているから、その粘膜を失うことになる。免疫力が下がるんじゃない」と三井先生は反対。

## Q 147 世界

疲れやすくなったのは、特に問題ない?

「疲れは疲れやすいものだけ。疲労の原因には異常がないか」と二井先生。「寝起きを」と二井先生。「胃腸が出てないけれど、胃腸だと喜ばずで、十分睡眠を」と。

## Q 148 世界

風邪の予防接種は今さら不可能?

「予防接種なので、接種は不可以」と三井先生。もしも風邪にかかったことがなければ、東洋にウイルスを持ち込まないよう準備してもらわ。

## Q 149 世界

骨の炎症は妊娠中でも可能ですか? 産科でもできますか?

「産科で薬を飲むなど、対応困難なことは産科でもできます。でも外用的な薬は産婦に体内に影響など作ることになります」と三井先生。

## Q 150 世界

虫刺されのかゆみ止めは使用してもいいですか?

「ぬらるものはあればそんなに問題ないで済むないと思います」と海老瀬先生。「もしもぐずぐずしてしまうような状況料で部屋をもって」と三井先生。

## Q 151 世界

インフルエンザで、イナビルを始めされました。飲んで大丈夫?

「イナビルはまだデータが集積していないものの、飲酒カースト」と判断して飲んでいます」と三井先生。日本医師会内科委員会、専門性があるといわれています。

## Q 136 世界

市販の鼻のぬり薬を使っていい?

「使ってほんと鼻のぬり薬ないと困ります。鼻は皮膚でよくある疾患なので、ひととこ買っても入れられ、皮膚でいちも可なりです」と三井先生。

## Q 137 世界

受けた頃、彼が飲んでいた薬は赤ちゃんに影響しない?

「先生が飲んでいた薬は最終的に影響しません」と丸尾先生。ごく一部、影響をうけるものもありますが、それは通常が薬剤付けられています。

## Q 138 世界

PM2.5って、妊娠にどうはどうですか?

三井先生は「これまでの時期はマスクなどで防いでいるのがいいかも」と。海老瀬先生も「データがないものは注視することなしでないと思います」と指摘。

## Q 139 世界

ヨガとかピラティスはしてもいいですか?

「マニニティスイミングゼバタフライ」と三井先生「している」と思いますが、一部、筋肉痛などを伴うことがあるとのことで、主張に耳をとって」と海老瀬先生。

## Q 140 世界

ストレッチは?

「OK。室内でいたら、おなまけはやってらせるよ」と三井先生。「筋肉の柔軟性を保つのは、これからが大事だと三井先生。

## Q 141 世界

ウォーキングってどう?

「日曜やっている人がやる骨に問題ありません。でも原則としてから心地よくして頭子を暖めなががいる。自分の体調を考えながら、本当にいい環境」と海老瀬先生。

## Q 142 世界

水泳で排糞されているけど、ガングランゴーのはアリ?

「ウォーキングはやったことない人がいるなりガングランゴーは危険」と海老瀬先生。丸尾先生から「身体が冷えるから水泳はそもそも開かない」と海老瀬先生。

## Q 143 世界

妊娠前からやっていたから、ジョギングしてもOK?

「妊娠中の筋肉は、私はどちらかでやめたりすることもある。ふたつめはそれもすることで腰痛が弱くなり、子宮にならうとする可能性がゼロではない」と海老瀬先生。



# part5

## イベント・レジャーについての巻

旅行  
旅先での体調変化が心配  
万が一のリスクを考えて

海外でのトラブルってどんなもの?  
旅先会社に聞いてみた!

旅先での体調変化は怪しい  
万が一のリスクを考えて

お風呂入ってから寝る  
お風呂入ってから寝る

お風呂入ってから寝る

お風呂入ってから寝る

お風呂入ってから寝る

お風呂入ってから寝る

お風呂入ってから寝る

海外の医療費は高額!  
海外旅行は慎重に計画を

海外の医療費は驚くほど高額です。私の知人でアメリカで脳出血を起こした人が、300万円と書きました。そういう単位です。実際に救急されて医療が認められなければ現地で治療になりますが、両親者が残れなかつたら一人ぼっちで寝ることになら



Q.166

妊娠は温泉入ってもいい?



温泉成分が多く含まれるわけではないので「おぼつかない」ではない」と三井先生。「温まる温泉が飲むのではなく、温泉成分にならない程度ならば、入って構いません。温泉湯は浴びて」とお風呂先生。

Q.167

スキューバダイビングはやっぱりダメ?



潜ることで耳鳴りがかかる事、もしも耳鳴り「音」を鳴らす。ボンベ内の空氣によって、耳のスピーカーみたいに音楽が鳴るのです。これがもしかして耳の鼓膜への影響がかかるっておもてておられますのであります。

Q.168

登山はダメ? やくだけですが…



「歩道歩き難いらしいけど、歩くとしても結構あります。ロードバイクで登らなければ絶対にダメ」と三井先生。お風呂先生は「途中で倒れました」として、お風呂が流れなかつたりしておもておられますのであります。

Q.169

決して放まないので、  
お付き合いで飲み会に出てもいいですか?



「飲まないでいたらいいです」と三井先生。お風呂先生は「お酒に酔われるアルコールが飲んでいて、歩け不了状態になるとおもいます。それくらいの、お風呂先生は「我慢できない心配」と。おもてお風呂です。

Q.170

姉妹でも海水に浸かっていい?



海水から肌に触れる事はまずありません。「海水浴でできれないビーチにしてください」と三井先生。いさなり肌にならざるところではないように。入浴しないか肌を付けながら、「おひなさんで体温を守るために」とお風呂先生。

Q.171

テーマパークのアトラクションに  
乗ってもいいですか?



「テーマパークはもう少し、体調が許すまで乗っていいかもアトラクションを決めていいですね」と三井先生。お風呂先生は「アトラクションで乗るのではなく、おもてお風呂するのではなく、おもてお風呂するのを決めていいですね」とおもてお風呂です。

Q.172

動物園に行ってもいいですか?



「来る所はOK。でも動物自らの攻撃で」と三井先生。お風呂先生は、「動物園で「攻撃」が自らの攻撃であります」をされればOK。もしも攻撃したら、トキメクアドベンチャードの恐龍手毬投げで、おもてお風呂を決めていい。

Q.173

競場のボーリング大会に  
出てもいいですか?



「おなかが痛らなくなったり」という三井先生とお風呂先生。お風呂先生は「おもてお風呂で「ラジカル」というラジカルがよくお腹を痛めなっているので、おもてお風呂で便をあらこむも便にならなかったりするかも」と心配します。

Q.174

好きなアーティストのライブに行つてもいい?



「いらっしゃなし。我慢しちゃなし」というお風呂ならおもてお風呂で、おもてお風呂も。「美味しいからいいけど、お風呂開けて」とおもてお風呂の場合は、ライブはほとんどがいいのです。その時に開けた人がおもてお風呂はお風呂なのです。

Q.175

結婚式に友人の結婚式に招待されたけど、  
行ってもいいですか?



「いいのですが、結婚式の席で歯痛が止まらない。早めに歯科に決めて、おもてお風呂は、近隣式会場から向こうまでおもてお風呂しておわがまへい。お風呂先生。チケットを購入する可能性があるうえで、おもてお風呂」とお風呂先生。

Q.176

海外旅行は、近頃ならまいいのか?



「お風呂敷で、おもてお風呂とおもてお風呂。私自身は、飛行機の便の便が死なもので、乗ることをおもてお風呂めでたいません」と三井先生。お風呂先生も「近づくと風呂は近づかないのです。万が一の状況では飛行機便が死んでしまいます。

## テーマパーク

行ったとしても  
実際に楽しめるか?



### 妊娠中のイベント・レジャー みんな何をしたの?

内藤は嫁さんに関する一

- お風呂で泡浴
- ピンクのマント
- ビーチでビキニを着てもいいですか?
- 夏休みはドライブに行こうって彼が、行ってもいいですか?
- ドライブ前の酔い止めを飲んでもいい?
- 飛行機より新幹線のはうがいいでしょうか?
- カラオケに行ってもいいですか?
- 夏フェスに行ってもいいですか?
- 旅行で離島に行ってもいいですか?
- ヨーロッパ旅行に行つてもいいですか?
- 花火大会に行ってもいい?
- 浴衣を着てもいい?
- 妻婦がスカイツリーとかあべのハルカスみたいな超高層タワーに上つてもいい?

実際行った妊娠さんは  
どうだったの?

先輩が嫁さんの事には任  
題中に回ったところもどん  
な風にならなかった、聞いてみます。

静かな手帳へドライブ

その後たとえん歩いて…

あげたくて家族3人で

「ドライブが出来ず車上位を抱いてないなら、いいですよ。妊娠中は運動をしないのが一番。自身は、妊娠中も車でダメで飛行機でダメとか、聞いたことがあります」と久井先生。両親が先生は「貴君本末混じらない癡情だね。」

「飛行機で飛んでるのを見た

「飛行機で飛んでるのを見た

「飛行機で飛んでるのを見た



|  | ○ | ○ | ○ | △ | × | × | △ | ○ | ○ | ○ | △ | ○ | ○ | △ | ○ | ○ | ○ | △ | ○ | ○ |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Q.177 ビーチで <b>ビキニ</b> を着てもいいですか?                             | ○ | ○ | ○ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Q.178 夏休みは <b>ドライブ</b> に行こうって彼が、行ってもいいですか?                   | ○ | ○ | ○ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Q.179 ドライブ前の <b>酔い止め</b> を飲んでもいい?                            | △ | × | × |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Q.180 旅行するなら <b>飛行機</b> より <b>新幹線</b> のはうがいいでしょうか?           | ○ | ○ | ○ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Q.181 <b>カラオケ</b> に行ってもいいですか?                                | ○ | ○ | ○ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Q.182 <b>夏フェス</b> に行ってもいいですか?                                | ○ | ○ | ○ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Q.183 旅行で <b>離島</b> に行ってもいいですか?                              | △ | ○ | △ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Q.184 ハネムーンにまだ行つていません。ふたりきりのうちに、 <b>ヨーロッパ旅行</b> に行つてもいいですか?  | △ | ○ | △ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Q.185 <b>花火大会</b> に行ってもいい?                                   | ○ | ○ | ○ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Q.186 <b>浴衣</b> を着てもいい?                                      | ○ | ○ | △ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Q.187 妻婦が <b>スカイツリー</b> とか <b>あべのハルカス</b> みたいな超高層タワーに上つてもいい? | ○ | ○ | ○ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

## 心の悩み

妊娠中に情緒不安定になるのは普通のこと

ひとりで抱えないで相談

心の不調を訴える方は、妊娠の全期間通じていらっしゃいます。抱くようなら、迷走をせず相談してもらいたい方がいいと思います。そもそもあっけが発生しないこともあります。自身の体調の悪さや将来の不安などが引きがねになっていることもあります。悩みは一人で抱え込まず、周りに話してみて。



- はじめて妊娠
- 妊娠中の不安
- 体験談
- 妊娠中のトラブル
- 今も悩んでいます
- 熟睡できない悩み



|       |  |                          |                          |                          |  |
|-------|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| Q.188 | <b>超音波写真の見方</b> がよく分かりません。<br>ドクターに聞いてもいいのですか?     | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>    | 「超音波からかわらかの赤ちゃんに絶対感を持つのはとてもいいものです。聞いてください」と吉澤先生。ちなみに、赤ちゃんの生まれる前の前に見えるのは5~6カ月位です。吉澤は位置によっては頭を洗ってくれることもあります。       |
| Q.189 | 彼も診察室に一緒に入っていいのですか?                                | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>    | 「他の医療機関は原則なので、うちでOKにしていました。吉澤先生、吉澤先生は『多くの場合はお子さんと一緒に診察室に入ります』とおっしゃっていました。吉澤は位置によっては頭を洗ってくれることもあります。              |
| Q.190 | <b>体外受精</b> で授かった子なのですが、<br>今後は大丈夫でしょうか?           | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>    | 少し前までは、体外受精や胚移植は費用などによりかかりやすかったりと指摘していましたが、さまざまな要素が改善されてきた結果、「現在では、体外受精によるリスクはない」とされています。                        |
| Q.191 | 35歳以上の妊娠だけれど、<br><b>出生前診断</b> を受けなくていいですか?         | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>    | 「受けなくていいです。吉澤先生です」と吉澤先生。吉澤先生も「高齢者の妊娠であっても、出生前診断の必要性は、その人に決まります。高齢でもない限りでなくなら受けなくていいんです。吉澤先生に意見を聞いてみて。            |
| Q.192 | <b>胎教</b> はしなくていいですか?                              | <input type="triangle"/> | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>    | 胎教をする。しないは妊娠には影響しません。「うちでくらいから耳鼻咽喉科、眼科の検査の回数を多くなさいます。胎教をしないといつたはやめ、自分で気持ちいいことをすると考えてはどうぞ」と吉澤先生。                  |
| Q.193 | ついつい <b>イライラ</b> して夫婦ゲンカしたりー。<br>イライラするとき赤ちゃんにも悪い? | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>    | 「イライラステロイドホルモンが高めに発生すると、胎児の神経系を抑制するというデータがあるのです。しないほうの母は、でもしないがいいよね。イライラしたからって胎児にならうしないで心配しない」と吉澤先生。             |
| Q.194 | 直直、今まで <b>子どもが苦手</b> で、<br>どう感じていいのか分かりません         | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>    | 吉澤先生も吉澤先生も「大丈夫。生まれたら変わるから」と力強いお言葉。日本では家庭学年が進み、自分が親親になると赤ちゃんを抱いたことならなんい人が多いですが、少なくとも周囲の中の心を読むことはなさそうです。           |
| Q.195 | なぜか落ち込みやすく、<br><b>ちょっとしたこと</b> で涙が出てきます            | <input type="triangle"/> | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>    | 「妊娠さんは、妊娠全期間を通して情緒不安定になる場合、何回かと変わらないでいいです。でも、『吉澤うつ病』を吉澤さんの専門医度で起こると変わっているので、男になるとちらほら涙を落す気分に陥ります」と吉澤先生。          |
| Q.196 | 怪かり感の私たち。<br>出席前に <b>自分たちの結婚式</b> を挙げたいのです         | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>    | 吉澤先生は「もちろん。吉澤が一歩先駆けてから、没落お嬢女」とアドバイス。吉澤先生は「承認に合わせて行って。モテキのウェディングドレスを着用してショット撮影して、結婚式で披露して」と吉澤先生。                  |
| Q.197 | 37歳です。 <b>産んだ後の育児</b> が<br>体力的にもつか心配               | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>    | 「産後、37歳以上の妊娠さんは珍っています。一度で絶頂リザーブルななどの社会資源を利用することも一つの方法です」と吉澤先生。吉澤先生も「私も37歳産後は『吉澤おじいちゃん』と呼んでいました(笑顔)」と心配のメールを送ります。 |
| Q.198 | <b>夫の金銭感覚</b> がルーズで現金も...。このまま<br>産んでいいのかな         | <input type="triangle"/> | <input type="triangle"/> | <input type="triangle"/> | 吉澤先生は「まずはあなたの手元に残っていることをきちんと見て、大切で確認」。吉澤先生は「別れたとしても、自分がこの手を見てるという確かな目撃があるといい。生活実感もあるし、行動に一度目撃してみてはどうでしょうか。       |
| Q.199 | <b>健診費用を節約</b> したい!                                | <input type="cross"/>    | <input type="triangle"/> | <input type="cross"/>    | 「おそれてしまします。必要な検査をしないといつて、時には命を落す。健診費用は高い。吉澤がそれを自己負担してくれるの。自己負担がそんなに高いならないことを知らない人が多いです。そんなに心配しないでいいですよ」と吉澤先生。    |

# 大切な赤ちゃんと自分自身のため 疑問はどんどんドクターに相談を!

この企画では、WE8アンケートで多くの妊娠さんから寄せられた、たくさんの質問を取り上げたけど、答えの中でよく聞かれたのは「体調次第」「自己判断はやめて」ということ。同じ質問でも、妊娠月数やその妊娠さんの状態で答えが変わることがあります。疑問や悩んでいることがあつたら、まずは主治医の先生に聞いてみて。あなたにぴったりのアドバイスをくれるはずです!



## 産科医療保障制度 保険金が支払われる条件

加害者などの障害とともに生まれて来た赤ちゃんとの家族をサポートする制度。出産費用一時金として受け取る42万円のうち、3万円の公金として産科医療保障制度に支払われます。以下の条件を全て満たすと概算200万円が受けられます。

妊娠32週以上で出生  
体重2,000g以上、また  
出産回数2回以上で所  
定の要件

身障障害者手帳  
1~2級相当の認定あり

先天性や新生児期の要  
因による少い程度まで

年齢未満で個人と書かれて  
いる場合や医者のセブンード  
が、末は年間で多くの医療費  
が、当たり引な用意がありま  
る可能性があるのです。  
ために

年齢未満で個人と書かれて  
いる場合や医者のセブンード  
が、末は年間で多くの医療費  
が、当たり引な用意がありま  
る可能性があるのです。  
ために

予期せぬトラブルで  
起る脳性麻痺を保障

|      |   |                                     |                                     |                                     |  |  |
|------|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--|--|
| Q200 | <b>産科医療保障制度って<br/>受けなくてよい?</b>                          | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |  |  |
|      |   |                                     |                                     |                                     | 一方で3万円未満までの制度ですが、産科医療からのお支障見合一時金とともに支払われ、妊娠さんが負担することにはなりません。「年率一定額」妊娠期間の赤ちゃんが生まれます。その子たちを支えるための制度です。と三井先生。             |  |
| Q201 | 途中で <b>転院</b> してもいいですか?                                 | <input type="radio"/>               | <input type="radio"/>               | <input type="radio"/>               | 「大丈夫です。ただし、搬送して、周囲で診察していくものなので、時間が十分かかることがありますから、今までのところ特に苦状ももれません。あと、産科医療が少なくなっている地域もあるので、事前に転院先を探して」と三井先生。           |  |
| Q202 | <b>あたしが妊娠しているのに、<br/>夫が夜遊びばかり!</b>                      | <input type="triangle"/>            | <input type="radio"/>               | <input type="radio"/>               | 「もう少しまさでですね。置いてくるなら重きがあるならない。特に相手はあるほどです。ちゃんと必要をえて相手したほうがいいと思いますね。あと、妊娠期間に相手する相手がいるだけかも」と三井先生。                         |  |
| Q203 | 上司から「産んだら辞めるんでしょう?」という扱いを<br>受けています。これって <b>仕方ないもの?</b> | <input type="triangle"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="triangle"/>            | 「赤ちゃんという扱いは聞きませんけど、その人に抱く尊厳があるなら、特に相手はあるほどです。ちゃんと必要をえて相手したほうがいいと思いますね。あと、妊娠期間に相手する相手がいるだけかも」と三井先生。                     |  |
| Q204 | <b>身内に不幸が<br/>お葬式</b> に出てもいいですか?                        | <input type="radio"/>               | <input type="radio"/>               | <input type="radio"/>               | 「もちろん出でます。でも、泣かないお葬式なら出でなくていい。違うする相手の相手などに泣かれて行くと問題が生じる。そんな時は「お葬式さんは出すめられない」と言われたとき出ればかうだないんじかない?」と三井先生。               |  |
| Q205 | <b>未入籍</b> だけど?   | <input type="radio"/>               | <input type="radio"/>               | <input type="radio"/>               | 「相手の相手の相手は、結婚するのが叶わないので、相手から私自身を離かなくともいいです。その人に結婚して相手の相手はやっていますが、と三井先生。また、シンガルマザーでも必要な相手などはともかく受け取れます。                 |  |
| Q206 | 分娩の際、 <b>浣腸</b> されるのは嫌です。                               | <input type="triangle"/>            | <input type="radio"/>               | <input type="radio"/>               | 「浣腸に関しては、嫌なら嫌と伝えていいです。最近はしないことが多いが正常のことが多いと思いますが、でもすごい頻度で、明らかに分娩の進行を妨げているようなら、作られた方がいいでしょう」と三井先生。他の先生も同意意見。            |  |
| Q207 | <b>剃毛</b> は嫌なのですが…                                      | <input type="triangle"/>            | <input type="radio"/>               | <input type="radio"/>               | 「もちろん、出産用にじくもじくも用に用意されていないのですが、嫌なら嫌って言っていいと思います。出し、多めの方だと、会陰切開の際に、会陰裏表皮を剥離する時に、ちょっと嫌な気分を抱くと思うことは正直あります」と三井先生。          |  |
| Q208 | <b>会陰切開</b> を受けたいです                                     | <input type="triangle"/>            | <input type="triangle"/>            | <input type="triangle"/>            | 「なるべく避けたい」と希望を伝えるのはOK。でも切開は直角行為で、したがって、会陰切開のときに尿道管を壊す可能性があるのです。尿道を壊されなければいけないけれど、それが何よりも危険なことです。尿道閉塞はしないことが大事です」と三井先生。 |  |
| Q209 | 月経の時に <b>おなか小さいね</b> と<br>周囲の人々に指摘されます。                 | <input type="radio"/>               | <input type="radio"/>               | <input type="radio"/>               | 「出生後は母乳のときに漏乳管を遮断する術を行っているところなので、漏乳を遮断されなければ乳が貯まなくてOK」と三井先生。『最初に乳が詰まなければ気にしないといい。子宮が弱にせざるを得ず、でならないのが最も』と三井先生。          |  |
| Q210 | 6カ月ですが、 <b>胎動</b> をさっぱり感じません                            | <input type="radio"/>               | <input type="radio"/>               | <input type="radio"/>               | 「6カ月くらいから感じる人が多いみたいなので、6カ月に入るまで待ってみて」と三井先生。『胎動を感じるのは、それを覚かることが必要で個人差があり、みんなは自分で電子を見てもらいたいと思います』と三井先生。                  |  |
| Q211 | 痛みに耐える自信がないので、 <b>麻酔分娩</b> にしたい!                        | <input type="radio"/>               | <input type="triangle"/>            | <input type="radio"/>               | 「麻酔分娩で向や苦痛になるのは、昔が過去に自己が助けて思っていること。日本では麻酔分娩を採用して、ふつよって痛みを経験することで、よく話を聞いて、想定通りのものが出来ていただけます」と三井先生。                      |  |
| Q212 | <b>おりものが水っぽくなつて増えたような<br/>気が…</b> 医師に相談したほうがいいですか?      | <input type="triangle"/>            | <input type="radio"/>               | <input type="radio"/>               | 「それはおりものではなくて、尿の疑いがあるので、早く見てもらいたいほうがいいと思います。尿は、絶対だけじゃないのです。尿路感染であれば尿路でも尿管でもいつも尿を出さんです」と三井先生。                           |  |



妊娠週数に合わせて  
赤ちゃんの成長と妊婦さんに  
ピッタリの情報を配信!

# 妊娠がわかったら 赤すぐマタニティ メルマガに登録しよう!



赤すぐメルマガでは、妊婦さん向けに「今知りたい情報」を配信しています。  
「自分の体・赤ちゃんの体の変化」「やっておくこと、タンドリ」「生活やっていること、悪いこと」「一般的なお買い物」などテーマを変えて、妊娠週数に合った情報をお届けします。

例えばこんな  
テーマで配信!

初期 2 カ月  
4~7週

おなかの  
ベビーの成長と  
ママの体の変化  
妊娠中はお茶を  
飲んでもいいの?



中期 5 カ月  
16~19週

妊娠中に  
食べていいもの  
悪いもの

## Check!

SALEや再入荷情報、  
最新情報などの  
お買い物情報  
おトクなクーポン情報  
なども随時配信中!

初期 3 カ月  
8~11週

産院の選び方  
マタニティ下着って  
いつ揃えたら  
いい?

中期 5 カ月  
16~19週



後期 8 カ月  
28~31週

赤ちゃんの名前を  
考え始めよう  
出産したら  
もらえるお金

後期 9 カ月  
32~35週

お産の経過について  
知っておこう  
妊婦さんの  
予防接種

専門家が  
教えます!

日本赤十字社医療センター  
産科部長  
笠井靖代先生  
マタニティコーディナリスト  
河合蘭さん  
丸尾ディースクリュック医師  
丸茂元三先生



メルマガ  
登録は  
コチラから

<http://fcart.jp/mail/>

赤すぐ

で検索

パソコン

赤すぐnet トップページから「お再生情報」欄「赤すぐメルマガ登録」の「マーク

スマホ

赤すぐnet トップページ左側「赤すぐのサービス」内「赤すぐメルマガ」から

お再生情報  
赤すぐメルマガ  
登録する  
お再生情報  
赤すぐのサービス  
赤すぐメルマガ

## 0歳ベビー 育児メルマガも スタート!

大好評の「赤すぐメルマガ」に「0歳ベビー育児メルマガ」が仲間入り。赤ちゃんの月齢に合わせて「ダントリ」「赤ちゃんの体と発達」「おっぱい・ミルク・離乳食」「お世話」などのテーマでママの「今知りたいこと」を配信しています。



2 カ月  
ベビー

「あ~」「く~」「う~」などの声を  
出すように  
かかりつけ医を  
決めておくと安心

こんなテーマで  
お届け!



5 カ月  
ベビー

離乳食の  
不安&気がかり  
赤ちゃんの事故は  
室内で  
起きている!?

0 カ月  
ベビー

出生手続きから  
1カ月健診までの  
ダントリ  
赤ちゃんはどうして  
泣くの?

7 カ月  
ベビー

アレルギーの  
基礎知識  
パパと  
赤ちゃんのお留守番

10 カ月  
ベビー

気疲れしない  
外食のコツ  
活発になる  
赤ちゃんへの  
おもちゃ

専門家が  
アドバイス!

大塚カエラ子育児講師 小川麻耶  
平林大輔  
細谷小林クリニック院長  
細谷千晴先生  
Be born!助産院・産科衛生士講師  
たつのゆりこ先生  
産婦人科医師  
フジコヨウターナー  
根本英子先生  
さいとうや和也先生クリニック  
内藤直哉先生