妊娠 2 3 4 5 カ月の「知りたいこと」全部盛り!

妊すぐ

NINSUGU

赤すぐ7月号
臨時増刊
SUMMER ISSUE
価格570円(税込)

HAPPYすぎる
マタニティマーク

16
超音
アル

初コラボ!

マイメロディ&
スージー・ズー
My Melody • Suzy's Zoo

特別付録 超豪華!
妊婦さんの必需品!!
レプシィム
ローリーズファーム
LEPSIM
LOWRYS FARM

大人かわいい
母子手帳ポーチ

体の変化と胎児の成長
まるわかりノート
男の「妊すぐ」
夏妊婦のおしゃれSNAP
妊婦さんのお買い物大特集

応募者全員プレゼント!!
①オーダーメイド「名づけ」BOOK
②ピジョンのマタニティグッズ

妊婦2040人と
専門家23人で作った

どうなる? 何する?
妊娠・出産
40週カレンダー

妊婦の
お悩み、全解決。

ワーキング妊婦さん
「仕事と妊娠」両立ガ

綴込付録
妊娠報告のとき
上司に渡せる
ハンドブック

「妊娠確定!」までの不安解消
妊娠したらすぐやる! 7つの
「つわり」乗り切り大
シミが! 妊娠線が! 乳首が黒い(
誰も教えてくれなか
妊婦「美容」の真実Q&

つわり対策・体重管理
「何をどう食べたらいい?」
完全マニュアル
彼も喜ぶレシピ46つき

妊娠中の
「やっていいこと!」
「ダメなこと!」

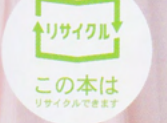
新
18

ネットではわからない
情報を網羅!
完全保存版

妊婦になったらすぐ使う本

別冊付録 素肌美ママになる

「かかるお金」「もらえるお金」完全バイブル
「おなかの張り」「痛み」「出血」不安解消チャート



RECRUIT

すぐチェックできる
50音順
ガイドつき

妊娠中の「やっていいこと！」「ダメなこと！」新常識184

CHECK
この表示があるものは、P38～の50音順ガイドの該当ページと合わせて読んでくださいね。

↓P38 栄養ドリンクへ

妊娠が分かってすぐに浮かぶ「コーヒーは飲んでいいの？」「パーマは？」「自転車は？」といった、日常生活での疑問。まとめてぜーんぶ、5人のドクターに教えてもらいました。p38～、項目を50音順にしているので、知りたい項目がすぐ調べられますよ♪

イラスト／中村久美　文／秋田恭子、福永真弓　構成／秋田恭子

TOPIC 1 食べ物・飲み物編

なるべく控えたり避けたりした方がいいものって何？

自分とおなかの赤ちゃんの栄養になる妊娠中の食べ物・飲み物の注意点について竹内正人先生がアドバイス！

珈琲、紅茶

1日2～3杯までならOK 適量ならよい気分転換に

「コーヒーや紅茶に含まれるカフェインは胎盤を通過し、おなかの赤ちゃんに移行します。大量に摂取すると流産や低出生体重児のリスクが高まるとされています」と竹内先生。とはいえ1日2～3杯までなら心配しないで。英国食品基準庁の2008年勧告では、妊婦のカフェイン摂取は1日200mgまでとしています。ドリンク類にも含まれるので注意を。

↓P38 栄養ドリンク、P40 コーヒーへ

一般的な飲み物のカフェイン量

	サイズ	カフェイン量
コーヒー（粉末10gを浸出）※	150ml	60mg
紅茶（茶5gを1.5～4分浸出）※	360ml	30mg
烏龍茶（茶15gを90℃で0.5分浸出）※	650ml	20mg
ペプシ ネックス ゼロ	500ml	約50mg
伊右衛門	500ml	約50mg
チョコラBB ローヤル2		50mg カフェイン水和物として

編集部調べ（2015年4月2日現在）
※は五訂増補日本食品標準成分表より

お酒

生まれるまではガマン！妊娠中は禁酒しよう

「妊娠中に飲むと、赤ちゃんに胎児性アルコール症候群という障害が起こる可能性があります」と竹内先生。ただしこれは毎日大量に飲み続けたことによる病気で、特に日本国内では非常に稀なもの。しかし近年、例えば一日一杯くらいを週に数回といった少量の習慣的な飲酒が成長期の子どもの行動異常をもたらす研究結果が報告されています。「どの量で起こるか明確な基準がないため、妊娠中は禁酒を薦めます」。

↓P43 ビール

飲酒の影響

胎児期

胎児性アルコール症候群
（顔面異常・中枢神経機能障害・発育遅延）
アルコール量で50ml（ビール2本弱）

成長に伴って生じる影響

小児期の精神保健の問題
・ADHD（注意欠陥多動障害）
・認知的柔軟性の障害

認知的柔軟性とは
① 困難な状況でも、なんとかなると思える
② 人生の出来事で、別の選択をいくつか考えられる力
③ 困難な状況にあっても解決策を生み出す力

ADVISERS

健康に関する項目に回答

丸茂元三先生

丸茂レディースクリニック院長。4Dエコーの第一人者で胎児行動に詳しく、妊娠中の不安を解消し安産への的確なアドバイスを行う。

生の食材

妊婦さんは生ものを避けてしっかり食中毒予防を

妊娠中は、特に左表に挙げる生の食材は避けたほうが無難です。これらの食材に付着しているトキソプラズマという原虫やリステリア菌が、胎児に影響を与えることがあるからです。トキソプラズマは、胎児の先天性トキソプラズマ症の原因に。リステリア感染はまれですが、早産や流産の原因になります。その他の食材でも、万が一、食あたりや食中毒を起こした場合、妊娠中であるがゆえに治療で使える薬が限られることになります。食品は加熱して食中毒の予防につとめましょう。

→P42 生卵、生肉、生野菜、P45 レアステーキへ

妊娠中に注意すべき生もの

- 非加熱チーズ
- 生ハム、サラミ
- スモークサーモン
- 生肉（ユッケ、馬刺しなど）
- ローストビーフ
- レアステーキ
- 肉のパテ

リステリア

妊婦が感染すると、リステリアが胎盤や胎児へ感染し、流産や生まれた新生児に影響がでることがあります。加熱することで予防できます。

トキソプラズマ

抗体を持たない妊婦が感染すると、胎盤から胎児に感染し、脳・神経などに異常を起こす先天性トキソプラズマ症になることがあります。

マグロなどの魚

魚はスーパーフード 種類を選んで食べよう

マグロなどの大型魚には自然界の水銀が濃縮されていて、多量に食べると胎児の神経発達に影響する可能性があると言われます。そのため厚労省は妊婦さんの摂取量を左図の通り定めています。しかし魚は赤ちゃんの脳の発達にいいDHAなども同時に含んでおり、積極的に食べるべき食材です。「鯵やサンマなどの青魚ならば水銀の影響は低く、DHAも豊富です」と竹内先生。

→P44 マグロへ

制限されている魚

※以下の魚を重複して食べないように注意

キダイ、マカジキ、ユメカサゴ、ミナミマグロ（インドマグロ）、ヨシキリザメ、イシイルカ、クロムツ	80gを週に2回まで食べてOK
キンメダイ、ツチクジラ、メカジキ、クロマグロ（本マグロ）、メバチ（メバチマグロ）、エッチュウバイガイ、マッコウクジラ	80gを週に1回まで食べてOK
コビレゴンドウ	80gを2週に1回まで食べてOK
バンドウイルカ	80gを2カ月に1回まで食べてOK

少ない ↑ 水銀量 ↓ 多い

厚生労働省／妊婦への魚介類の摂食と水銀に関する注意事項（平成22年6月1日改訂）より

卵などのアレルゲン

妊娠中に摂らなくてもアレルギーは予防できない

彼がアレルギー体質だから、子どもが発症しないように…と、妊娠中に卵や乳製品などの食材を摂らない人がいますが、「妊娠中にその食材をやめても、子がアレルギーを発症しないという根拠はありません」と竹内先生。卵や牛乳は、妊婦さんと胎児に必要な、良質のたんぱく質やカルシウムを含んでいるので、今まで通り適度に食べましょう。

→P42 卵、P43 乳製品へ

食べ物・飲み物 ポイント暗記！

- カフェイン入り飲み物は1日2〜3杯までにする
- お酒はNG！でも誤って飲んでも即アウトではない
- 生肉、生ハム、生チーズなどは念の為避ける
- お魚は胎児によい。おすすめは青魚！
- バランスが大事！「ばっかり食べ」はやめる

TOPIC 2
健康編

健康のためにしていることが逆にダメージに？

習慣にしていたサプリや予防接種など
赤ちゃんに何か影響するのか、
丸茂元三先生に教えてもらいました

サプリメント

栄養はサプリに頼らず食事で摂るのが基本

妊娠中はおなかの赤ちゃんのために必要な栄養はまんべんなく摂りたいと、サプリメントの利用を考えることもあるでしょう。「ビタミンには脂溶性と水溶性があり、特に脂溶性ビタミンでは、摂りすぎると体内に蓄積して悪影響を与えるものがあります。食品で摂ってもなかなか上限を超えることはありませんが、サプリでは過剰摂取にならないよう十分注意が必要です」と丸茂先生。

→ P40 サプリメントへ

注意が必要なサプリメントの例

ビタミンA

胎児の皮膚や粘膜の形成に適量は必要ですが、過剰摂取は胎児の水頭症や口唇口蓋裂などが起こるという報告があります。多くの食材に含まれるのでサプリで摂るのは避けて。

ビタミンD

カルシウムの吸収を助けますが、日光に当たれば体内で合成できます。妊婦は1日に最低7.0μg以上必要ですが、100μgを超える過剰摂取で高カルシウム血症などの可能性が。

葉酸（後期）

胎児の二分脊椎を予防するため妊娠初期は1日440μg必要ですが、サプリで摂る場合のみ、過剰摂取の悪影響も報告され始めたため、上限量は1日900～1000μgとされています。

感染症

妊娠中に感染すると胎児に悪影響のある病気が

妊娠中の感染で、胎児に悪影響を与える病気があります。抗体を持たない場合、予防が必要。「感染症と言えばインフルエンザがよく知られますが、妊娠中も予防接種が可能であり、かかったとしても胎児に障害が残った報告はありません」と丸茂先生。

→ P38 イナビル、インフルエンザワクチン、P39 ガーデニング、P44 風疹へ

妊娠中にかかると胎児に悪影響を与える感染症の例

風疹
妊娠初期の初感染は高確率で胎児にも感染し、難聴などの症状を起こします。妊娠中は予防接種できません。

サイトメガロウィルス感染症
7～8割の妊婦は抗体保持者ですが、ヒトの尿や唾液から初感染した場合、胎児に難聴などの症状が。

トキソプラズマ感染症
野良猫の糞や生肉に付着していて感染することが。問題は初感染の時で、胎児の10%に症状が出ます。

流行中

りんご病
パルボウイルスB19による感染症。頬がリンゴのように赤くなり、風邪のような症状が。妊婦が感染すると流産や死産が少なくありません。

性器ヘルペス
初感染や再発時に赤ちゃんへの産道感染が問題に。分娩前に症状が出ている時などは帝王切開です。

性器クラミジア感染症
性交渉で感染し、流産・早産のリスクになります。分娩の際に胎児に産道で感染することがあります。

最新レポート

妊娠中の喫煙によって将来、子どもが肥満に!?

長い年月をかけ、大人数の親子を追跡調査して分析する研究により、妊娠中の喫煙・受動喫煙の新たなリスクが最近分かってきました。

妊娠中の喫煙が幼児期の肥満のリスクになる

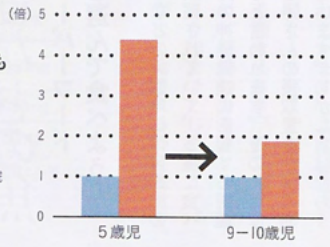
妊娠中の喫煙は、胎盤の血流が悪くなり、おなかの赤ちゃんに栄養が十分に届かず、小さく生まれる傾向にあります。これは昔から知られていたことですが、私たちが取り組んできた研究で、新たな事実が明らかになってきました。妊娠初期に喫煙したお母さんから生まれた子は、5歳の時点で、喫煙していないお母さんの子よりも4倍以上も肥満になる確率が高いのです。この影響は長く続き、小学4年生になっても約2倍の子が肥満状態が続いています。

妊娠中の喫煙習慣が、子の肥満につながるリスクに！

妊婦さんの習慣 → 子どもが肥満になる倍率

妊娠初期の喫煙 → 4.42倍（5歳時）

妊婦さんの喫煙習慣の影響は、子が9-10歳になっても残っている



データ出典／山梨大学大学院出生コホート研究センター「甲州プロジェクト」

胎内の環境によって高まる生活習慣病のリスク

なぜ、妊娠中にタバコを吸うと子どもが肥満になるのか。実は、喫煙による胎盤の血流低下で低栄養の状態にさらされた胎児は、より少ない栄養でも生きていけるようになってしまうと考えられています。これは決していいことではなく、成長した後に肥満をはじめ心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病のリスクが高まることにつながります。こうした胎児期の環境（栄養、化学物質、ストレス）が生後の健康に影響を与えることを「DOHaD（ドーハド）」と呼び、エピジェネティクスという現象によることがわかっています。

多くの人は妊娠中は禁煙しますが、産後、夫が喫煙を続けていると、妻も再び吸い始め、これが新生児突然死症候群のリスクにもなります。夫婦で禁煙、が望ましいと言えます。

知りたいコトの答えがすぐ見つかる！

50音順 やっていいこと・ダメなこと 即わかりガイド

不安に思ったこと、知りたいことのキーワードを
50音順に並べ、答えがすぐに調べられるガイドです

○：妊娠中の母体や胎児へのリスクは報告されていません
△：医学的なデータや根拠は明らかにされていませんが、あまりおすすめできません
×：妊娠中の母体や胎児に明らかにリスクが及ぶ危険性があるので避けて

あ

【あいすくりーむ】

アイスクリームは食べてもOK？

アイスなど冷たいものをたくさん食べると、おなかが張って重くなる人がいます。血糖値も急上昇するので薦めませんが、たまにはいいでしょう。／海老根先生

【あおじる】

青汁は飲んでもいいですか？

基本的には加工されていない野菜から多くの栄養素をバランスよく摂ってほしいです。でも野菜不足が気になる時、補うために飲むのはいいですよ。／竹内先生

【あしうらまっさーじ】

足裏マッサージはしてもいいですか？

“もみ返し”などの不調を招くことがあります。妊娠中は血栓症のリスクも高まっており、強い圧をかけるのはあまりお奨めできません。／丸茂先生

【あじのもと】

味の素を使ってもいい？

広く一般に使われている調味料であり、これが胎児に影響するという証拠や報告は今のところありません。使いすぎなければ問題ないでしょう。／竹内先生

【あろえ】

アロエヨーグルトは食べてもいい？

アロエの外皮には薬効成分があり、食べ過ぎると下痢をすることがありますが、ヨーグルトは外皮を除いた部分が使われているので心配いりません。／竹内先生

【あろまてらぴー】

アロマテラピーをしてもOK？

妊娠初期にラベンダー、カモミールは要注意、など避けた方がよい香りもあるので専門知識のある人に相談を。直接肌につけるのは避けましょう。／丸茂先生

い

【いなびる】

彼がインフルエンザに！私もイナビルなど飲むべき？

妊娠中の安全性は確立していないので×。予防投与できるのは、治療上有益で、危険性を上回ると主治医が判断したときだけです。心配なら相談を。／丸茂先生

【いぬ】

犬は飼い続けて大丈夫？

元々飼っている犬で、ちゃんと予防接種していれば大丈夫。愛犬がいてくれて、気持ちが安らぐこともあるでしょう。トキソプラズマは心配なし。／海老根先生

【いらいら】

ついついイライラして夫婦ゲンカ。赤ちゃんにも悪いよね…

イライラでステロイドホルモンの分泌が増えると、胎児の神経発達を抑制するとのデータが。でも胎児に異常が出る訳じゃない。心配しないで。／海老根先生

【いんすたんとしょくひん】

お湯を注げばOKのインスタント食品は食べてもいい？

忙しい時もあるだろうし、食べてもいいと思います。そればかり続くということがなければ。塩分は気になるけれど神経質になることはありません。／竹内先生

【いんふるえんざ】

インフルエンザ → イナビル、インフルエンザワクチンへ

【いんふるえんざわくちん】

インフルエンザワクチンは胎児に影響しない？

ワクチンが胎児に影響を及ぼしたという報告はなく、厚労省は接種を推奨。でもインフルエンザは型が変わりやすく、接種してもかかる可能性が。／丸茂先生

う

【うえのこ】

上の子 → 遠足付き添い、抱っこへ

【うぉーきんぐ】

ウォーキングってどう？

どんどんしてください。妊婦さんが手軽にできる有酸素運動なのでおすすめです。体重の増えすぎが抑えられ、夜の寝つきもよくなりますよ。／丸茂先生

【うがいぐすり】

うがい薬は使ってもOK？

イソジンなどヨード系のうがい薬は、継続的に長期間使用すると胎児に問題を起こす可能性があり、妊婦は禁忌です。うがいは塩水や水で行なって。／丸茂先生

え

【えいようどりんく】

栄養ドリンクは飲んでもいいですか？

種類もたくさんあって何が入っているかがわからないので、おすすめできません。とくに興奮作用があるカフェインには注意が必要です。／竹内先生

【えいんせっかい】

会陰切開は絶対イヤです

なるべく避けたいと伝えてもいいです。でも、母体と胎児の安全のために切開が必要なら行うので、理解して。経産婦はしないことが多いです。／三井先生

【えいんまっさーじ】

会陰マッサージをしたら裂けないと聞くのでやってみようと思います！

必ずしも裂傷を回避できるとは限りませんが、会陰がやわらかく、伸びやすくなっていいと思います。我流でせず、テキストや講習で方法を学んで。／三井先生

【えんそくつきそい】

上の子の幼稚園の遠足付き添いをしてもいいですか？

体調がよく、経過が順調なら行っても構いません。可能ならば担任の先生や周囲のお母さんに妊娠中であることを告げ、サポートをお願いしては。／海老根先生

お

【おーがずむ】

セックスでオーガズムを感じてもいいですか？

オーガズムを感じると子宮が収縮します。収縮したからといって、それが流産・早産になるということはありませんが、収縮がいやな人は控え目に。／宋先生

【おそいばんごはん】

仕事から帰ってからいつも22時くらいの、遅い晩御飯です

遅く食べると胃腸がそこから働くので、すぐ眠れない、食後寝るまでにエネルギーを消費しきれず脂肪として蓄積される、とよくないことばかりです。／竹内先生

【おちこみ】

なぜか落ち込みやすく、ちょっとしたことで涙が出てきます。赤ちゃんにうつらないか心配

妊娠するとホルモンのバランスが変化し、情緒不安定になりやすいもの。続くようなら診察を。妊娠全期間を通じて、同じ悩みの人は多いと思います。／三井先生

【おつきあい】

お付き合い → 飲み会へ

【おなかのいたみ】

初期妊婦ですが、時々おなかがちくちく痛むのはいいの？

これはよくある症状で、問題ないと思います。子宮が大きくなっている痛み。子宮をつっている靭帯が伸ばされる痛みですね。心配しなくて大丈夫。／三井先生

【おなにー】

オナニーしてもいいんでしょうか？

しても大丈夫。がまんしたり、悩んだりしなくてもいいですよ。でも子宮が張ることがあり、それが気になるという人は止めたほうがいいでしょう。／宋先生

【くるま】

車の運転をしてもいいですか？

一般的に、妊婦さんは「注意力が散漫になる」「集中力が落ちる」と言われ、運転についてもリスクが指摘されています。必要なら十分注意して。／海老根先生

け

【げーむ】

モバイルのゲームにはまって、ベッドでも携帯を見ながらつい夜更かし。よくない？

ゲームによる夜更かしが心配です。睡眠時間が短いことで、赤ちゃんが小さめになることも多く、厚労省の睡眠指針2014でも良くないと指摘が。／海老根先生

【げきから】

激辛が好みです。

基本的にはダメではないです。妊娠中も、授乳中も。好きだったら食べてＯＫ。ただし胃が荒れたり、痔の原因になったりすることもあるので注意を。／竹内先生

【けっこんしき】

友人の結婚式に招待されたけど、行ってもいいですか？

経過が順調で、体調良好なら出席ＯＫ。日取りが臨月に入っていたら、欠席させてもらった方が無難。ドタキャンの方が迷惑をかけます。／三井先生

授かり婚で、出産前に自分達の結婚式を挙げたいです。

12週前は流産の心配があるので、それ以降にしましょう。身体を締めつけない衣裳を選び、お色直しの回数を少なくして体の負担を軽くしましょう。／三井先生

【かんゆ】

肝油は食べてもいい？

肝油の成分は主にビタミンＡとＤで、いずれも脂溶性ビタミン。摂りすぎると体内に蓄積し、過剰症を引き起こすので控えた方がよいです。／丸茂先生

き

【きんえんがむ】

ニコチンが含まれた禁煙ガムを使用してもいいですか？

禁煙ガムの多くがニコチンを含み、ニコチンは胎児の脳の発達障害の原因に。無数の化学物質の影響がある喫煙よりは、多少マシという程度です。／丸茂先生

【きんえんぱっち】

禁煙パッチ(ニコチネルなど)を使用してもいいですか？

おすすめしません。禁煙パッチにもニコチンは含まれ、ニコチンは胎児の神経発達に有害です。おなかの赤ちゃんを大切にしたければ、がんばって。／丸茂先生

【きんにくつうのぬりぐすり】

筋肉痛の塗り薬は問題ない？

インドメタシン配合のものは注意。それ以外の抗炎症の塗り薬なら、経皮吸収は限られているからいいかな。薬を服用するよりはいいです。／丸茂先生

く

【くすり】

お医者さんでもらう薬も飲みたくありません。

主治医になぜその薬が必要か聞いてみるといいです。どんな薬にも副作用はあり、その副作用より利があれば薬は使われる。主治医とよく話してみては。／丸茂先生

【くだもの】

果物は体を冷やすというけど、好きだから毎日食べてます。

普通に食べている分には問題ないですが、結構カロリーと糖分があります。冷えよりも糖分を気にしてください。指導を受けている人は特に注意。／竹内先生

【かじ】

炊事、洗濯など家事は普段どおりやってもいい？

経過が順調なら今まで通り家事をやってもＯＫ。体調がいいときには動き、疲れたら横になって休むようなマイペースで行いましょう。／海老根先生

【かっぷらーめん】

カップラーメンが大好きです。

塩分や添加物が多いです。これひとつで一日の塩分量の半分を摂ってしまうので、食べるときはスープを残すといいでしょう。／竹内先生

【かとりせんこう】

蚊取り線香は使ってもいい？

使ってＯＫ。蚊取り線香のピレスロイドという化合物は哺乳動物に対して毒性が低いと言われています。使用方法を守れば影響はないでしょう。／海老根先生

【かびとりすぷれー】

カビ取りスプレーは？

多くは次亜塩素酸ナトリウムが主成分で、肌表面のたん白質を分解する働きがあります。妊娠中は肌が敏感なので、使う時は必ずゴム手袋着用を。／海老根先生

【かゆみどめ】

虫刺されのかゆみ止めは使用してもいいですか？

局所にしか使わない薬なので、影響は考えなくて大丈夫。赤ちゃんに悪いと考えなくていいです。もしひどく腫たりしたら皮膚科で診てもらって。／丸茂先生

【かんじだちつえん】

どうもカンジダ膣炎っぽいけど自然に良くなる？

主な症状はおりものの異常と外陰部や膣内のかゆみ。軽ければ治りますが分娩時にそのままだと赤ちゃんが鵞口瘡になるリスクが。臨月前に治して。／丸茂先生

【がんばんよく】

岩盤浴は？

妊娠中はのぼせやすく、脳性貧血を起こしてフラフラになる危険もあるのでよくありません。施設のほうで、妊娠中の人は禁止していると思います。／三井先生

【かんぽうやく】

漢方薬なら自己判断で飲んでもいいの？

自己診断での服用はＮＧ。漢方薬でも妊娠中に禁忌なものや、専門家によって意見が異なるものもあります。必ず医師に確認しましょう。／丸茂先生

【おんすいべんざ】

温水便座で、ビデを使ってもいいですか？

あまりおすすめできません。実際に洗いすぎで乾燥してしまい、かゆみを訴えて来院する人がすごく増えているんです。程度問題ですよね。／海老根先生

【おんせん】

温泉に入ってもいいの？

温泉が赤ちゃんに影響することはありません。ただし、温まると血管が拡張して血圧が下がり、めまいや脳性貧血を起こす人も。長風呂は避けて。／海老根先生

か

【がーでにんぐ】

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、作業の後しっかり手を洗って。胎児に深刻なダメージを与えるトキソプラズマ感染症を予防するためです。／海老根先生

【かいがいりょこう】

海外旅行は、近場ならいい？

近くても国外なので、万が一、滞在中に体調が急変した場合、医療費は健康保険が使えずかなりの高額になります。飛行機利用も奨められません。／三井先生

【かいすいよく】

海水浴に行ってもいい？

海水中で何かに感染することはありません。でも妊娠中は足もつりやすく、ガンガン泳ぐのは避け、浅瀬で水遊び程度に。身体を冷やさないよう注意。／三井先生

【じてんしゃ】

自転車に乗ってもいいですか？

あまり賛成できません。おなかが大きいとバランスを崩しやすく、転んで事故になったら大変。切迫流・早産などでは医師から禁止されることも。／海老根先生

【しはんやく】

市販薬 → うがい薬、漢方薬、筋肉痛の塗り薬、湿布薬、点鼻薬、軟膏、便秘薬、目薬、酔い止めへ

【しゃわー】

入浴はバスタブには浸からず、シャワーでパパっとでもいい？

お風呂で温まって血液循環をよくしてほしい。リラックス効果もあります。ただ、熱すぎると脳性貧血を起こすことがあるので温度には気をつけて。／海老根先生

【しゅっせいまえしんだん】

35歳以上の初産だけど、出生前診断を受けなくてもいいですか？

診断は義務ではありません。受ける場合、まず母体血清マーカーテストや母体血胎児染色体検査等を行い、陽性ならば羊水検査に進むことが多いです。／三井先生

【しゅっちょう】

出張 → 海外旅行、飛行機へ

【じょうきょうそうざい】

養命酒、命の母など滋養強壮剤を母が勧めるんですけど…

さまざまな生薬や有効成分が配合されていると思うので、積極的には賛成しにくいです。飲みたいものを主治医に見せて意見をもらうのが確かです。／丸茂先生

【じょぎんぐ】

妊娠前から走ることが趣味。ジョギングしてOK？

おなかが張っておらず体調さえよければ身体は動かしていた方が安産に。しかし今まで走ったことがないような人が急に始めるのはいけません。／丸茂先生

【しょほうやく】

処方薬 → 筋肉痛の塗り薬、薬、湿布薬、目薬へ

し

【じ】

市販の痔のぬり薬を使ってもいい？

市販薬を使ってもほとんど問題ないと思います。でも、痔は産科でよくある疾患なので、ひとこと言ってもらえれば産科で処方も可能です。／三井先生

痔の治療は妊娠中もできる？産科でも診てもらえるのですか？

塗り薬を処方するなど、対症療法的なことは産科でもできます。でも、手術など外科的な治療は産んだ後に肛門科などで行うことになります。／三井先生

【しーとべると】

妊娠中はシートベルトしなくてもよい？

万一の事故からおなかの赤ちゃんを守るため、シートベルトは着用を。子宮を圧迫しないよう腰のベルトはなるべく低い位置で、骨盤の上に通して。／三井先生

【しぇいぷあっぷきぐ】

レッグマジックなどのシェイプアップ器具はだめ？

体勢的につらそうですが、まあ、おなかが張らないように気をつけていればやってもいいでしょう。早産になったら困るので、体調には注意して。／丸茂先生

【じぇるまっと】

暑いので、冷感のジェルマットなどの上に寝てもいいですか？

問題ないでしょう。クーラーをつけっぱなしにして寝るよりはいいのかもしれません。でも、身体を冷やしすぎないように気をつけてください。／海老根先生

【ししゅうびょう】

歯グキから血が出るけど、歯周病は治療しなくていい？

妊娠中は歯茎から出血しやすいものです。まず、きちんと歯磨きをして口内環境をよくしておくこと。歯科で治療するなら歯石除去くらいに留めて。／丸茂先生

【しっぷやく】

湿布薬を使ってもいいの？

インドメタシン配合のものは胎児の動脈管を収縮させる可能性が。他に医療用貼り薬のモーラステープにも同様の報告があり、自己判断は危険です。／丸茂先生

【ごるふ】

妊娠中、ゴルフはしてはだめ？

長時間立ちっぱなしで歩き回るので、休み休みプレイする程度に。腰をひねったり瞬発力を使ったりするので、妊娠中に初めてゴルフをするのは×。／三井先生

【こんどーむ】

もう妊娠しているし、コンドームなしのセックスは別に構わない？

精液中に含まれるプロスタグランジンという物質が子宮頸管をやわらかくする働きをすることと、感染予防の観点からも、コンドーム装着は大切です。／宋先生

さ

【さけ】

酒 → ビール、洋酒へ

【さしみ】

刺身は食べていい？

衛生管理がしっかりしていて信頼できるお店のものならば食べてOK。魚はDHAやEPAといった胎児によい栄養素も含む、おすすめの食材です。／竹内先生

【さっちゅうざいすぷれー】

殺虫剤スプレーは使ってもいいですか？

使い方を守って使用し、誤って吸いこんだりしないよう注意を。ピレスロイド系の殺虫剤は肌につくとアレルギーを起こすこともあります。／海老根先生

【さぷりめんと】

サプリメントは飲んでもいい？

ビタミンAなど、過剰摂取すると催奇形性が報告されているサプリもあります。表示をよく確認し、飲みたいものを主治医に見せたほうが安心です。／竹内先生

【ざやく】

坐薬だったら自己判断で使ってもいい？

坐薬も内服薬と同様に、胎盤を通じて胎児に影響することはあり得ます。ボルタレンなど妊婦に禁忌の坐薬もあるので、自己判断はだめです。／丸茂先生

【さんだる】

サンダルを履いてもいいですか？

転びやすくなる靴ならおすすめしません。転んでおなかを打つと、まれに胎盤がはがれる"常位胎盤早期剥離"で母子共に危険な状態になることが。／海老根先生

【げりどめ】

下痢止めって飲んでもいい？

下痢によってウィルスを排出しているので、安易に下痢止めを飲むとそれを阻害します。主治医に相談を。むしろ整腸剤で腸内バランスを整えて。／丸茂先生

こ

【こうそうかい】

タワーマンションの高層階に住んでいますが、妊娠に影響はないですか？

高層階で流産、早産が増えるという噂、聞いたことがないです。信頼するに足るデータは何ら報告されておらず、気にする必要はないと思います。／海老根先生

【こうひすたみん】

アレルギーの鼻炎持ち。抗ヒスタミン剤って、赤ちゃんに影響はないの？

妊娠中の投与について安全性が確立しているわけではなく、飲まないに越したことはありません。必要な時は必ず医師の処方を受けましょう。／丸茂先生

【こーひー】

コーヒー、1日2杯くらいなら飲んでもいい？

カフェインによる妊娠への影響を心配しているなら、大量摂取をしない限り問題なし。ノンカフェインの飲み物で代用できればなおいいですね。／竹内先生

【ごきぶりたいじ】

ゴキブリ退治 → 殺虫剤スプレーへ

【こむらがえり】

こむら返りがしょっちゅう。これって異常はない？

後期の妊婦さんによくあること。軽い運動で身体を動かして。あまりにつらいときは、こむら返りに効くとされる漢方薬もあるので主治医に相談を。／丸茂先生

【たいがいじゅせい】

体外受精で授かった子なのですが、今後は大丈夫でしょうか？

少し前まで前置胎盤などのリスクがやや高いとのことでしたが、さまざまな精査の末、現在では体外受精によるリスクはない、とされています。／三井先生

【たいきょう】

胎教はしなくてもいいですか？

胎児は5カ月から耳が聞こえ、母体の感情の起伏もわかるとか。胎教もいいと思うけど、ママが気持ちよく過ごすということを大切にしては。／三井先生

【たいどう】

5カ月ですが、ぜんぜん胎動を感じなくて不安です

胎動を感じるのは、それとわかることが必要で個人差があります。20週くらいから感じる人が多いようなので、6カ月に入るまで待ってみましょう。／三井先生

【たいばん】

産んだら自分の胎盤を食べる健康法があると聞きました。食べられますか？

胎盤は赤ちゃんの娩出後、役割を終えて脱落します。日本では医療廃棄物として適切に処理される決まりなので、持ち帰ることはできません。／丸茂先生

【たちっぱなし】

立ちっぱなしの仕事は、続けられませんか？

同じ姿勢が続くのはきついでしょう。立ったり座ったりできて、楽なほうがいいです。妊婦さんが苦しい姿勢は胎児も苦しいので工夫しましょう。／海老根先生

【たっきゅう】

卓球はダメ？

ＯＫですが、台におなかをぶつけたり、転んだりしないように。胎盤早期剥離といって、おなかに加わった強い衝撃で胎盤が剥がれる可能性も。／三井先生

【だっこ】

上の子を抱っこしても大丈夫ですか？

おなかが張っていなくて、切迫流産・早産の兆候がないなら構わないです。座ったり横になったりして抱っこをしてあげるのもいいでしょう。／海老根先生

そ

【せいちょうざい】

整腸剤 → ビオフェルミンへ

【せっくす】

セックスしちゃってます。

経過が順調で、清潔面さえ気をつけてもらえば大丈夫。最低限、彼にはシャワーを浴びてコンドームをつけてもらい、清潔な手で触れてもらって。／宋先生

【ぞうきんがけ】

ぞうきんがけはしてもいい？

ちょっとおなかを圧迫する姿勢です。昔の人はかがんだ苦しい姿勢で家事をして出産を促すと言っていたけど、切迫兆候のある人は止めましょう。／海老根先生

【そとまわり】

外回りで、歩くことが多い仕事です。

一日中歩くのはよくありません。適度な運動は朝晩せいぜい1時間です。歩いていておなかの張りを感じたら、こまめに休んだほうがいいですね。／海老根先生

た

【だいえっとしょくひん】

体重が増えないよう、ダイエット食品を利用してもいい？

何が使われているかわからないし、妊娠中は使わないよう指導しています。自然な食事で量を減らすとか、運動などで消費していくのが理想です。／竹内先生

【だいえっとちゃ】

ダイエット茶を飲んでもいい？

成分がわからないので×。下剤が入っているのは下痢を起こすし、中には麻黄という妊婦さんに禁忌の成分も。適度な運動で代謝をあげるのが◎。／竹内先生

【だいおきしん】

過去、ダイオキシンが問題になった地域。気にしなくてもいい？

どんな地域でも多少のリスクは存在します。今、基準値以下なら心配しないで。気になるならば自治体が測定している値を確認するといいでしょう。／丸茂先生

【すいどうすい】

水道水はそのまま飲んでも大丈夫？

水道水を飲んで妊娠や胎児に影響した、という話は聞かないので大丈夫です。おいしい水を飲んでほしいので、浄水器を使うのはおすすめです。／竹内先生

【すいみん】

睡眠 → 眠りへ

【すきゅーばだいびんぐ】

スキューバダイビングはしてもいい？

潜水時の水圧、減圧症（ボンベ内の窒素により、浮上スピードが速いと血管内に気泡ができる）になった時の胎児への影響が未知数なので、避けて。／三井先生

【すくわっと】

スクワットは？

スクワットしておなかが張って早産になると困るけど、体調が良ければやっても大丈夫です。大きなおなかが不安定なので気をつけて。／丸茂先生

【すとれす】

仕事のプレッシャー、職場の人間関係…。ストレスがハンパないです。

ストレスで血圧が上昇し、子宮の血液循環も悪くなる。切迫早流産のリスクにも。ストレスはないほうがいいです。仕事の軽減や異動を申し出ては？／海老根先生

【すとれっち】

ストレッチは？

気持ちよくできるなら運動の一環としてやるのはいい。筋肉の柔軟性を保つのは、これから出産を迎える妊婦さんにとっていいことですね。／丸茂先生

【すぽーつ】

スポーツ → ウォーキング、ゴルフ、ジョギング、水泳、スキューバダイビング、ストレッチ、登山、ヨガ、スクワットへ

せ

【せいたい】

整体に行っていいですか？

腰痛などを訴える妊婦さんは珍しくありません。しかし腎疾患など重大な問題が隠れていることもあるので、整体はまず主治医に許可を得てからに。／丸茂先生

【しれつきょうせい】

歯列矯正の最中だけど、続けていいのかな？

妊娠がわかり次第、歯科医に相談を。治療をすすめるには痛み止めを飲んだりする必要があるので、ブリッジを着けたままで治療は休止になります。／丸茂先生

【しんかんせん】

旅行するなら飛行機より新幹線のほうがいいでしょうか？

気圧の変化が腹圧に影響するのが気になるので、どちらかといえば新幹線をすすめます。駅で重たい荷物を持って階段を上るような無理はしないで。／三井先生

【しんきゅう】

鍼灸は？

安定期に入らないうちの鍼灸治療はリスクがあるなど、自己判断は難しいので必ず主治医に相談を。鍼灸治療を取り入れる産院も多くなっています。／丸茂先生

【しんちく】

新築の家に住みたいけど、赤ちゃんには影響しない？

シックハウス症候群は、今の建築基準法の基準が守られていれば大丈夫だと思います。化学物質に過敏な妊婦さんは、換気などに気をつけて。／海老根先生

す

【すいえい】

水泳って、いいんですか？どこでもOK？

身体の冷えも心配で、水泳なら何でもＯＫという訳ではありません。やるならば水温管理され、メディカルチェックも受けられるマタニティ水泳で。／丸茂先生

【すいそうがく】

吹奏楽でサックスを吹いていますが、続けてもいい？

吹くこと自体は問題ないですが、おなかが大きくなると横隔膜の位置が上がり、肺が小さくなって、苦しいと思います。苦しくない程度に。／海老根先生

【とざん】

登山に行ってもいい？

お散歩の延長という程度ならいいでしょう。ロッククライミングみたいなのはダメです。緊急時に車両が入れるような場所であることも条件。／三井先生

【ともだち】

妊婦の友達が欲しいのに、なかなかできません。

まだまだ心配しなくていいですよ。病院や自治体が行っている母親学級などに積極的に参加すると、そのうち気の合う人と知り合える可能性が。／三井先生

【どらいぶ】

ドライブに行ってもいいですか？

体調が安定していればＯＫ。途中で必ず休憩を。万が一の急変を考えると、僻地ではなく救急設備のある病院にアクセス可能な地域がいいでしょう。／三井先生

な

【なつふぇす】

夏フェス → 野外フェスへ

【なまたまご】

生卵はだめ？

信頼できるお店で買った卵なら食べてＯＫ。サルモネラ菌が問題になることがありますが、規定の通りであれば、流通前に洗浄されているはずです。／竹内先生

【なまにく】

生肉を食べてもよい？

生肉はトキソプラズマや病原性大腸菌O-157の感染予防の観点から×。よく火を通して食べてください。妊娠中の食中毒は避けたいものです。／竹内先生

【なまもの】

生もの → 刺身、生卵、生肉、生野菜、レアステーキへ

【なまやさい】

生野菜は食べてもいい？

過去にカナダで起きたコールスローサラダによるリステリア感染の話を聞いて心配する人がいますが、ちゃんと洗った野菜を食べている限り大丈夫。／竹内先生

【なんこう】

化膿止めとか痒み止めとか、市販の軟膏は使ってもいい？

局所に使用する薬なので、子宮にいる赤ちゃんに何か影響を与えることはありません。使っても大丈夫です。産科で処方することも可能です。／丸茂先生

【でんぐねつ】

デング熱が心配です。妊婦がかかっても胎児に影響はない？

日本産科婦人科学会も声明を出しており、妊婦がかかっても重症化の頻度は低く、胎児にも感染しません。しかし虫よけスプレーでなるべく予防を。／丸茂先生

【でんじは】

パソコンや携帯の電磁波は気にしなくてもいいですか？

電磁波の影響については、研究の途上であり、詳しいことは分かっていません。気になるならばパソコンにはフィルターをつけるなど防御策を。／海老根先生

【てんちゃ】

話題の甜茶は飲んでもいいのかな？

カフェインフリーの飲み物なので、飲んでもいいでしょう。アレルギーを抑制する効果があるという噂がありますが、真偽のほどはわかりません。／竹内先生

【でんどうはぶらし】

イオンが発生するタイプの電動ハブラシは使ってもよい？

一部の音波ハブラシで妊婦は使用不可との表記が。妊娠中は歯茎や口腔内が充血していて出血しやすいものなので、無理に使わなくても良いのでは。／丸茂先生

【てんびやく】

市販の点鼻薬を使ってもいいかな？

局所使用する薬は、内服よりも血中濃度が上がらないのでリスクも小さいことになります。症状を抑えるために使ってもかまいません。／丸茂先生

と

【どうぶつえん】

動物園に行ってもいいですか？

見るだけなら全く問題ありません。ただし「ふれあいコーナー」のようなところで抱っこしたり触ったりするのは、念のために避けましょう。／三井先生

【ちんつうざい】

歯痛や頭痛の鎮痛剤って、飲んでも平気？

市販の鎮痛剤の類は、基本的に妊娠中は禁忌です。痛みに耐えられなければまずは主治医に相談を。産科で処方できるものもわずかにあります。／丸茂先生

つ

【つぼおし】

ツボ押しって、してもいいですか？

医師でも意見が分かれますが、妊娠中にさわれないツボもあるようで、僕はあまりおすすめしていません。もみ返しで体調を悪くする人もいます。／丸茂先生

【つわり】

つわりがひどくて食べられない。赤ちゃんの栄養は大丈夫？

この時期、赤ちゃんはそれほど栄養を必要としていません。ただ、妊婦さん自身がつらいと思うので、水も飲めないようなら主治医に相談を。／竹内先生

て

【でぃーえぬえーかんてい】

彼の子だって証明するため、DNA鑑定できますか？

日本の医療機関では倫理的に不可。生理周期が安定していて、性交渉の日が特定できるなら推定は可能です。ＤＮＡで調べたいなら産後になります。／三井先生

【ていしぼうよーぐると】

低脂肪ヨーグルトは食べてもいい？

児がアレルギーになるようなデマが聞かれますが、全く根拠がありません。食べて大丈夫です。免疫は他の食品から摂る脂肪でも十分作れます。／竹内先生

【てーまぱーく】

テーマパークのアトラクションは？

ジェットコースターなどスリル満点のものは、おなかが張ったりすると思うのでおすすめできません。長時間並ぶのも体に負担がかかります。／三井先生

【だっしゅ】

通勤中、横断歩道の点滅でついダッシュ！

いえいえ、ダッシュはおつつしみください。転んで事故にあったりしたら最悪です。胎盤は衝撃ではがれたりするものなので、ゆっくり行動を。／海老根先生

【たばこ】

タバコが止められない〜。

喫煙は血管を収縮させ、胎盤の血流も悪化させます。胎児に栄養が届かず流早産、低出生体重児などあらゆるトラブルに。いかなる理由でも×です。／丸茂先生

【たまご】

卵を食べたら赤ちゃんがアトピーになると聞くけど、控えなくてもいい？

妊娠中に卵や乳製品などを控えても、子どものアトピー予防には効果がないと言われています。良質のたんぱく質が摂れるので、もったいないです。／竹内先生

【たんさんいんりょう】

炭酸飲料は飲んでもいい？

つわりのつらさを紛らわせるのに、たまに飲む程度なら○。飲みすぎは糖分の摂りすぎになるので時々に。水と二酸化炭素だけの“炭酸水”ならば、糖分の問題は関係ありません。／竹内先生

ち

【ちょうおんぱ】

超音波って、胎児に悪くないんでしょうか？

Ｘ線などと異なり、理論上、赤ちゃんに害はありません。超音波検査器のおかげでさまざまな疾患が出産前に把握できるようになりました。／三井先生

ひ

【ぴーえむ2.5】

PM2.5って、妊婦にとってはどうですか？

多量に吸い込むと、妊婦だけでなく、普通の人にとっても害があるものです。喘息など呼吸器疾患がある場合、悪化させることがあります。／丸茂先生。

【びーちさんだる】

夏はやっぱりビーチサンダルをはきたい！

中には転びやすくなる人がいます。おなかを打ったりすると、常位胎盤早期剥離の原因になるので、転びにくいものがいですね。足も冷えます。／海老根先生

【ひーる】

ヒールを履いてもいいの？

転びにくい靴をおすすめします。また、ハイヒールで骨盤が前傾して反り腰になり、分娩の際に難渋しそうな可能性があるのも気になります。／海老根先生

【びーる】

ビール1杯くらいなら飲んでも平気？

誤って飲んでしまったとしても、悩まなくてもいいですが、少ない飲酒を継続すると、将来子どもの行動問題につながるという研究があります。／竹内先生

【びおふぇるみん】

ビオフェルミンって飲んでいいの？

腸内環境を良くするものなので、下痢止めや便秘薬を飲むよりいいでしょう。でも、何か不快な症状があるならば先に主治医に相談してみては。／丸茂先生

【ばいく】

バイクの運転をしてもいいですか？

ぶつかって母体死亡になることもあり、絶対ダメです。妊婦の交通外傷って悲惨なのです。ぶつかって赤ちゃんが亡くなるリスクもあります。／海老根先生

【ぱせり】

パセリは食べてもいいの？流産になったりしない？

海外で妙な噂があるのかもしれませんが、日本の産科医が聞いたら皆驚くでしょう。散らして食べるパセリ程度でそんなことにはなりません。／竹内先生

【はなびたいかい】

花火大会に行ってもいいでしょうか？

いいです。できれば、ゆったり観覧席で見るとか、あまり人ごみを歩きまわらないよう、体に負担をかけないように行ってもらいたいです。／三井先生

【はのちりょう】

歯の治療は面倒なので、産後にしようかな。

歯科治療は妊娠中も可能ですが、産後でもいいです。後で抗生剤や痛み止めが処方される親しらずの抜歯などは歯科医に相談を。／丸茂先生

【はんしんよく】

半身浴で長風呂するのが好きだけど、赤ちゃんは大丈夫？

してもいいです。長時間入っていたり、のぼせたりするような方法はおすすめできないので、適度にリラックスできる程度にしてください。／海老根先生

【はんばーがー】

つわりで料理もできないし、ハンバーガーばかり。。。

好ましくないけど時々ならばOK。意外にカロリーが高いのです。ただ、つわりの時期はしょうがないので、食べられるものを食べてしのいで。／竹内先生

【ねむり】

眠りが浅いようで、熟睡できません。仕方ない？

熟睡できなかったとしても、とにかく7～8時間ほどベッドで横になっていれば、身体は休まるので、そう深刻にならなくてもいいでしょう。／丸茂先生

の

【のぼりざか】

家の近くの登り坂を上がると、おなかが張ります(>_<)

通常なら32週以降に張りの自覚が出てくるものです。それより前なら病院に行って、流早産の兆候がないか見てもらったら安心できるでしょう。／海老根先生

【のみかい】

決して飲まないので、お付き合いで飲み会に出てもいいですか？

お酒を飲まないのならば、参加しても大丈夫でしょう。飲んでいる人の呼気などから自分が酔っぱらうということはまずないと思います。／三井先生

は

【はーぶてぃ】

ハーブティを飲んでもいい？

「妊婦さん向け」とされているハーブティなら飲んで構いません。一部、妊婦さんに向かないハーブティもあるので、種類や表示に注意しましょう。／竹内先生

【はいきがす】

幹線道路近くに住んでいますが、クルマの排気ガスは心配しなくていい？

大気中のポリューションは測定しなければ分かりません。呼吸器トラブルの予防には、念のためマスクを着用した方がいいかもしれません。／海老根先生

に

【にゅうせいひん】

乳製品を食べると赤ちゃんがアレルギーになると聞きましたが、食べてもいい？

アレルギー発症の仕組みは複雑で、制限しても予防効果はありません。妊娠中に食事制限をしても意味がない、というのが今の常識です。／竹内先生

【にゅうよくざい】

入浴剤入りのお風呂でリラックス…はOK？

普通の入浴剤は、大きな害のある材料は使ってないはず。シャワーで済ませるのではなく、入浴してリラックスすることは妊娠にも好影響です。／海老根先生

ぬ

【ぬりぐすり】

塗り薬 → 痔、筋肉痛の塗り薬、軟膏、かゆみ止めへ

ね

【ねこ】

ネコは飼い続けてもいい？

飼っていたネコならば大丈夫なことが多いです。猫の糞に排出されるトキソプラズマが問題になることがありますが、抗体検査をすると安心です。／海老根先生

こんな迷信・都市伝説ってどう？やっても大丈夫？

巷でよく耳にする、妊娠にまつわる妙な噂…。これってどうなの？先生方に聞きました！

「背伸びをしたら子宮がよじれる」

↓よじれませんから！大丈夫！

…これを言った人は、単なる「よじれる」イメージなのでしょう。そもそも子宮はよじれるような形ではないし、私自身、よじれた子宮は見たことがありません。背伸びは気持ちのよいストレッチの一環として、むしろ望ましいことです。ぜひ、毎日背伸びして。／海老根先生

「アイスを食べたら逆子になる」

↓固い子宮は逆子が直りにくい

おなかの赤ちゃんは、28～32週くらいに徐々に頭を下に向けて分娩に備えるものですが、おなかが冷えて固くなっている人は、確かに赤ちゃんが回りにくい傾向が。冷たいものを摂りすぎないでね、という意味で、アイスクリームそのものは食べても構いません。／海老根先生

「あわびを食べたら目がきれいな子になる」

↓目にいい栄養を含むから？

アワビはタウリンやビタミンA、亜鉛など、目にいい栄養素を含んでいます。なので、そういう言い伝えができたのかもしれません。昔はアワビは広く全国的に一般的に食べられる食材だったけど、今や高級食材。だから食べていいですよ。生で食べるのは避けましょう。／竹内先生

「香りの強いシャンプーは羊水に香りが移る」

↓そんな香りがしたことはない

最近の化粧品はナノテクで分子が小さくなったので、昔のものよりいくぶんかは体内に取り込んでいるかもしれません。でも赤ちゃんを取り上げた時に、羊水からシャンプーの香りがした、ということは今までないです。／海老根先生

ま

【まぐろ】

マグロは食べてもいいんですよね？

ある種の大型の回遊魚は、メチル水銀が胎児の神経発達に有害だと厚労省が摂取基準を設けています。クロマグロならば1週間に80g迄です。／竹内先生

【まっさーじ】

肩こりでマッサージに行ってもいい？むくんだ脚は？

もみかえしで気分が悪くなる人がいることと、血栓症のリスクもあるので、おすすめしません。運動のほうがコリやむくみが軽くなると思います。／丸茂先生

み

【みにゅうせき】

未入籍ですが、医療面で、何か問題はありますか？

未入籍でも医療面で何か変わることはありません。ただし経過に問題があって手術になった際、同意書は彼では署名できない可能性はあります。／三井先生

む

【むしさされ】

虫刺され → 軟膏かゆみどめへ

【むしば】

親しらずが虫歯だって！今抜いていいの？

今、歯が痛くて苦しんでいるよりは、すっきり直したほうがいいでしょう。虫歯治療のためのX線や局所麻酔は妊娠には影響しません。／丸茂先生

【むつうぶんべん】

痛みに弱いので、無痛分娩にしたいです。

行なっているかどうか施設によるので、確認を。無痛分娩のリスクは、陣痛が弱くなったり、分娩に時間がかかる傾向であることが挙げられます。／三井先生

【ふくりゅうえん】

夫がタバコを吸うと出る副流煙は？

副流煙のほうが害があるという話もあります。ご主人に禁煙してもらうのがベストですが…。生まれた後も乳幼児突然死症候群のリスクになります。／丸茂先生

【ふたご】

双子を妊娠中ですが、運動してもいい？

双子だからって運動したらダメ、ということはありません。ただ、切迫早産など、医師に異常を指摘されていたら、やめておきましょう。／丸茂先生

【ふらいどぽてと】

妊娠したとたん、フライドポテトが好きに…

直接それで胎児に影響があるものではないので、食べて大丈夫です。ただし、塩分と脂肪の摂りすぎにはくれぐれも注意し、控えめに。／竹内先生

へ

【ぺっと】

ペット → 犬、ネコへ

【べんぴやく】

市販の便秘薬を使ってもいい？

便秘は、妊娠中多いもの。市販薬を自己判断で飲むよりは主治医に相談したほうがいいかもしれません。ビオフェルミンで改善するという方法も。／丸茂先生

ほ

【ぼーりんぐ】

ボーリングしてもいいの？

出血やおなかが張ったりしていなければ、やってもいいです。あまり重いボールを持たないことと、床が滑りやすいので注意して楽しみましょう。／三井先生

【ほぞんりょう】

保存料や着色料なんて、何にでも入ってるから気にしていられないです。

これらの添加物が基準を守って使用された食品について、妊娠に影響を与える報告はありませんが、少しは気にしてなるべく避けてほしいです。／竹内先生

【びで】

ビデ → 温水便座へ

【びようどりんく】

コラーゲンとかプラセンタ入りの美容ドリンクは？

何が入っているのか分からないので、おすすめしません。プラセンタは現在自分の体にあるものだし、コラーゲンは飲んでも美肌効果があるのか…。／竹内先生

【びる】

ピルをやめてすぐの妊娠です。

生理周期をはっきりさせるために、やめてから1～2周期、避妊を指導するドクターもいますが、やめてすぐ妊娠しても問題はありません。／丸茂先生

【ひるどいど】

肌の乾燥対策でヒルドイドローション使ってもOK？

肌の乾燥対策に使用しても問題ありません。水分を抱え込む働きをするので、お風呂上りのほうがより高い保湿効果が得られるでしょう。／丸茂先生

ふ

【ふぁーすとふーど】

ファーストフード → ハンバーガーへ

【ふうしん】

風疹の抗体を持ってないけど、かからないようにできる？

風疹ワクチンは、妊娠中は接種不可です。流行期は春先から初夏。感染者がいるところには近づかないこと。夫にも予防接種をしてもらいましょう。／丸茂先生

【ふぇらちお】

フェラチオしてって、頼まれてしまいます。

清潔な状態で。本当に最後まですると、ただでさえ疲れやすい妊婦さんがクタクタに。最初だけ付き合って最後は自分でなんとかしてもらいましょう。／宋先生

【ふくたい】

暑いので腹帯をしなくてもいいですか？

しなくてもOK。欧米の妊婦さんはしていないです。自分自身がラクな状態にしてください。反対に、つけると腰がラク、という人もいます。／三井先生

【びきに】

ビキニを着てもいいですか？おなかが出ますが…

着てもいいと思います。それによっておなかの赤ちゃんがどうこう、ということはないです。海水浴で冷やさないことと、清潔な場所で楽しむように。／三井先生

【ひこうき】

出張で週に1回、飛行機に乗ります。

長距離移動については、飛行機よりは新幹線をおすすめしています。地上と上空で気圧が違うので、子宮が収縮する人がいます。／三井先生

【ひじき】

ひじきはヒ素を含むって聞いたけど、食べてもいいの？

ひじきは鉄分などを含む良い食材です。ヒ素やヨードを心配する声があるかもしれませんが、毎日継続して多量に食べ続けない限り大丈夫。／竹内先生

【ぴたみんぴーろく】

ビタミンB6を補ったらつわりが軽くなるって聞くけど、サプリで摂ってもいい？

ビタミンB6はつわりがひどい時の点滴に入っており、吐き気を抑える効果があります。自己判断でサプリを使うよりは、主治医に相談してみては。／竹内先生

【ひっこし】

引越しを予定しています。

あまりおすすめはしていません。引越し作業で無理をして、腰痛や切迫早産になる人は少なくありません。なるべくラクにできるよう考えて。／海老根先生

【ぴっぷえれきばん】

ピップエレキバンは？

何かトラブルが起きたり、流早産になったという話は聞いたことがないので、使っていいと思います。インドメタシン配合の湿布薬の方が危険です。／丸茂先生

【りょこう】

旅行 → 海外旅行、新幹線、飛行機、ヨーロッパ旅行、離島へ

る

【るいぼすてぃー】

ルイボスティーは飲んでもいい？

カフェインが入っていないので飲んでもかまいません。抗酸化作用があると言われますが、どの程度のものなのかはっきりしたことは分かりません。／竹内先生

れ

【れあすてーき】

レアステーキは？

ごくまれだったとしても、トキソプラズマ感染の予防の観点から避けてほしいです。妊娠中の焼き加減は常に、ミディアム以上にしてください。／竹内先生

【れいぼう】

暑がりなので、冷房ガンガン。夜も割とつけっぱなしです。

妊婦さんは体温が高いので、暑がりになってしまう人も多いでしょう。冷えすぎなければいいです。ただ、温かいほうが血流は良いですよ。／海老根先生

ろ

【ろっくこんさーと】

ロックコンサート → 野外フェスへ

わ

【わしきといれ】

和式トイレは使っても赤ちゃんに影響しない？

昔の女性はみなこの形のトイレだったので、問題ありません。ただ、便秘などがある場合、和式トイレの体勢だとつらいので主治医に相談を。／海老根先生

【よぼうせっしゅ】

予防接種 → インフルエンザワクチン、風疹へ

ら

【らいぶ】

大好きなアーティストのライブに行きたい！

行ってもいいのですが、立ちっぱなしで興奮しっぱなし…というのはくれぐれも避けて。周りのムードに流されず座って観ましょう。／三井先生

【らいん】

LINE → 夜ふかしへ

【らずべりーりーふてぃー】

ラズベリーリーフティーを飲んでもいい？

妊婦さん向け、とされているハーブティーなので、特に害はないでしょう。ただ、これで安産とか分娩の短縮になるかどうかは、わかりません。／竹内先生

り

【りとう】

旅行で離島に行ってもいいでしょうか？

旅行の際は行き先がどこであっても、最寄りの産科の病院があるか調べてから行きましょう。母子手帳を必ず持参して行きましょう。／三井先生

【りゅうざん】

過去に流産したことがあるから、心配です。

どんな人であっても、15～20％は流産の可能性があります。もし2回、3回と続くようであれば習慣流産を疑い、検査することをお奨めします。／三井先生

おなかの赤ちゃんと会える日を想像しながら妊娠期間を楽しんで

ドクターは万が一を想定し、厳しめのアドバイスになることが多いのですが、×や△の項目でも1発で即アウト、というものはごく限られています。今から気を付ければ大丈夫！赤ちゃんとの対面まで、充実した毎日を送ってくださいね。

ゆ

【ゆかた】

妊婦が浴衣を着てもいいの？

着てかまいません。妊婦さんが苦しくない帯の締め方があると思うので、工夫してみてください。途中で気分が悪くなったら無理をしないで。／三井先生

よ

【よいどめ】

ドライブ前の酔い止めを飲んでもいい？

酔い止めの薬は、妊婦にとって安全性が確立されているものではありません。薬を飲むくらいなら、休み休み行くことをおすすめします。／三井先生

【ようさんさぷり】

葉酸はサプリで摂ってもいい？

葉酸は妊娠初期に必要な栄養素です。サプリで摂っている人の血中濃度を測ると、上限を超えている人がかなりいるので、摂りすぎには注意を。／丸茂先生

【ようしゅ】

洋酒が使われているスィーツってどう？

それで酔っぱらう、という人がごくまれにいるのでそういう人は食べないほうがいいでしょう。普通の人は食べてもかまいません。／竹内先生

【よーろっぱりょこう】

ヨーロッパ旅行はどうでしょう？

飛行機は、気圧の変化と血栓のリスクからおすすめしていません。また旅先で緊急時に保険が効かずそこで出産に至ると非常に高額になります。／三井先生

【よが】

ヨガとかピラティスはしてもいいんですか？

経過に異常がなければ、妊婦さんが体を動かすのは良いことです。ヨガやピラティスはストレッチにも似たゆるやかな運動なのでいいでしょう。／丸茂先生

【よふかし】

ついついスマホでLINEしながら夜ふかし。赤ちゃんに悪くない？

妊婦さんにはたっぷり睡眠をとってほしいもの。スマホの画面が発するブルーライトは睡眠を司るメラトニンというホルモンの分泌を阻害します。／海老根先生

【むしよけすぷれー】

虫よけスプレーは使ってもいい？

なるべくオーガニックのものなど自然由来の虫よけを選びましょう。デング熱感染の予防の観点からも、虫さされは予防したほうがいいでしょう。／海老根先生

め

【めぐすり】

目薬を使っても大丈夫？

局所に使用するものなので、心配しなくて大丈夫。これで妊娠や胎児に何か悪影響を与えるということはありません。普通に使用して大丈夫です。／丸茂先生

も

【もでる】

モデルをしていますが、5カ月くらいまでは普通の服が着られると思うから続けるつもり。

5カ月で普通の洋服が着こなせるかは疑問ですが、体調と相談を。ロケ撮影などで僻地に行くのは、緊急の場合を想像するとすすめられません。／海老根先生

や

【やがいふぇす】

野外フェスに行ってもいいでしょうか？

体調次第という条件つきでＯＫです。それ自体が妊娠や胎児に悪影響、という訳ではありませんが山道を上ったり体に負担をかけるのは避けて。／三井先生

【やきにく】

焼肉は食べてもいいの？

都市伝説の、妊娠後期に焼肉を食べると陣痛が来るという噂は根拠がありません。食べ過ぎには注意。翌日に、気分が悪くて病院に来る人がいます。／竹内先生