



## 妊娠初期に受けていただく検査について

～ 必ず受けていただく検査 ～

### 子宮頸がん検査

子宮頸がんは、婦人科領域のがんの中で乳がんに次いで発症率が高く、20～30代の女性では最も発症率の高いがんです。妊娠を機に検査を受けましょう。

### 妊娠初期の血液検査

<b>【血液一般検査】</b> 赤血球数・白血球数・血小板数を検査します。	<b>【血液型 ABO・Rh 式】</b> 自分の血液型をしっかりと確認しておきましょう。
<b>【貧血】</b> 貧血の検査をします。初期採血時に1回、妊娠中期～後期に3回行います。医師の指示があれば随時行います。	<b>【HBs 抗体・HBs 抗原】</b> B型肝炎ウイルスを持っているかどうかを検査し、キャリアであれば出産時に赤ちゃんにワクチン（免疫グロブリン）を注射して、感染を防ぎます。
<b>【血糖】</b> 糖尿病の検査です。絶食の必要はありませんが、直前の食べ過ぎや甘い物や飲料は避けてください。	<b>【HCV 抗体】</b> C型肝炎ウイルスにより、肝臓に炎症を起こす感染症です。
<b>【間接クームス】</b> 母体が赤ちゃんの血液型に対して、特別に反応する抗体を持っている場合、赤ちゃんの血球が破壊される事があります。この検査では、その抗体を母体が持っているかを調べます。	<b>【成人 T 細胞白血病抗体 (HTLV-1)】</b> このウイルスが陽性（キャリア）の場合、40歳を過ぎてから白血病になる人が、ごくまれにおられます。また、母乳で赤ちゃんに感染する事が多いウイルスです。
<b>【風疹抗体】</b> 妊娠初期に風疹にかかると、流産や心臓の奇形、視力・聴力障害を起こす可能性があります。陰性の場合、妊娠中に風疹にかからないよう注意し、出産後に予防接種をうけましょう。	<b>【梅毒】</b> 性病の一種である梅毒の感染を検査します。
	<b>【エイズ検査 (HIV)】</b> エイズの母子感染を防ぐための大切な検査です。

### クラミジア抗原検査

母体が性器クラミジアに感染していると、産道感染によって、新生児も結膜炎、咽頭炎、肺炎などを発症することがあります。これを防ぐため、妊娠24～27週の頃に検査を行い、感染が判明した妊婦の方は内服薬を1日間のみ服用していただきます。

### 胎児超音波スクリーニング検査

胎児の形態的な異常の有無を調べます。妊娠初期（13週ころ）妊娠中期（19～21週）妊娠後期（28～30週）の時期に調べます。

### 血糖検査

母体が糖尿病にかかると、赤ちゃんにも母体にも負担がかかります。25週前後に、糖尿病のリスクがないかを採血で調べます。血糖値が高い時は、後日詳細な検査をします。絶食の必要はありませんが、直前の食べ過ぎや甘い物や飲料は避けてください。

～ ご希望で受けていただく検査 ～

### 心電図

妊娠すると循環血液量が増加し、母体の心臓に負担がかかるので、あらかじめ心臓の機能を調べておきます。動悸や不整脈のある方・心臓手術後の方・その他ご希望の方は医師にお申し出ください。※無痛分娩、帝王切開分娩の方は必ず検査します。

### 染色体異常検査（出生前診断）：ご希望の方は、妊娠初期に医師にご相談ください

- 【NIPT 検査】**  
母の血液を採取し、胎児の先天性の異常（ダウン症・18トリソミーなど）である確率を知ることのできる血液検査です。リスク判定は、クアトロテストより高い精度で可能になります。検査感度は年齢によりますが99%です。
- 【コンバインド検査】**  
母の血液と赤ちゃんのエコー検査を組み合わせてリスク判定をする検査です。検査感度は90%です。
- 【クワトロテスト】**  
母の血液を採取し、胎児の先天性の異常（ダウン症・18トリソミーなど）である確率を知ることのできる血液検査です。リスク判定は、おおよその確率での結果となります。検査感度は80%と低いです。
- 【羊水検査】**  
母の腹部から針をさして、羊水を取って調べる染色体検査です。胎児の染色体異常（ダウン症など）の診断ができます。流産のリスクは300分の1～600分の1です。



## 妊娠初期の保健指導

### 日常生活全般

規則正しい生活を行い、十分に睡眠をとりましょう。冷えや便秘に注意しましょう。  
 まだ安定期ではありません。無理な労働、ハードスケジュールはさげましょう。  
 夫や家族に協力を求め、相談できる関係を作りましょう。  
 ホルモンの影響で、気が滅入る時も、気分転換を心がけましょう。  
 タバコは妊娠中だけでなく、生まれてからも赤ちゃんに悪影響を与えます。もちろん周りで吸うタバコも同じです。  
 赤ちゃんや家族の健康のためにも、みんなで禁煙しましょう。  
 性生活やお酒はひかえましょう。  
 シートベルトは正しい位置に着用し、赤ちゃん和妈妈、家族の命を守りましょう。  
 外出先から帰ったときは、うがいと手洗いを行いましょう。



### つわりの時期の食事について

食品の栄養価にこだわらず、食べたい物を食べたい時に取るようにしましょう。水分は十分に取りましょう。  
 酸味を利用したり、口当たりのよいもの、においが気になるときは冷たくすると比較的食べやすくなります。  
 空腹時は症状が強くなりやすいので、起床時や外出時には、手元に食べ物を置いておきましょう。

### 葉酸摂取について

葉酸は、最初にほうれん草から見つかったことからその名前が付けられました。特に緑黄色野菜に多く含まれる、赤ちゃんの細胞の分裂や成長に欠かせない大切な働きをするビタミンです。  
 また、葉酸は水溶性のビタミンなため、毎日摂ることが大切といわれていますが、早産や低出生体重などを防ぐためにも、十分な葉酸摂取（1日400マイクログラム=0.4mg）を心がけましょう。

				
いちご	オレンジ	ほうれん草	ブロッコリー	日本かぼちゃ
(中5粒/100g)	(中1個/120g)	(2株/70g)	(3~4個/70g)	(4cm角2切/70g)
葉酸 90μg	葉酸 45μg	葉酸 150μg	葉酸 150μg	葉酸 30μg

### 妊娠初期の下腹痛・出血について

出血や下腹痛がみられたら、流産を心配されると思います。平日の診療時間内であれば、いつでも受診可能です。  
 受付でその旨お伝え下さい。夜間や休日の場合、少量の出血(生理時にみられる出血量と同等以下)や軽度の下腹痛は、  
 安静にして様子をみて、次の日の診療時間内に受診して下さい。  
 出血が多量にある場合や過度の下腹痛がある場合は、いつでもご連絡下さい。

### 服薬について

身体の調子が悪い時は、十分な休養をとり、安易に薬を飲まないようにしましょう。  
 自己判断をしないで、かならず医師から処方された薬を服用しましょう。



### 気持ちの変化について

妊娠すると、「赤ちゃん和妈妈への影響」という理由で制限されるものが増え、アクティブな人ほどストレスをためやすいものです。落ち込んだり、イライラしたり、涙もろくなったりすることもよくあります。ご家族、友人、医療スタッフなど多くの人と会話する機会を増やし、気持ちの変化を話すことでストレスを軽減しましょう。

### 職場への報告について

仕事をしながら妊娠生活を送ることに対する不安を軽減するためにも、妊娠が分かったら職場へ報告しサポートが得られるようにしましょう。「母性健康管理指導事項連絡カード」の活用もお勧めします。