



院長
伊藤 真理子
プロフィール

●(いとう・まりこ) 1986年山形大学医学部卒業。山大病院、篠田病院を経て2005年6月に真理子レディースクリニックを開業。日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医。

真理子先生の

女性の 力 夕

つわり

妊娠し、赤ちゃんが順調に成長していても、お母さんの体には日々様々な変化が起こります。

妊娠判明↓職場に報告

急に体調が乱れること
もしばしばで、仕事をさ
れている方なら早退や遅
刻、欠勤などでやむなく
職場に迷惑をかけること
もあるでしょう。ですが
から妊娠が判明すれば早
めに直属の上司の方にキ
チンと報告しましょう。き
つと「おめでどう」と祝
福してくれるはずですよ。

現実には遅れ気味？

ただ、現実には報告は

遅れ気味になっているよ
うに感じます。異常を訴
えて診察にこられた妊婦
さんに「お仕事は数日お
休みになつて安静に」と
お勧めしても、「まだ上
司には話してなくて…」
とおっしゃる妊婦さんが
多いのも事実です。

お仕事を続けたいなら
妊娠中はもちろん、子育
てに入つても職場の理解
は大切です。そのため
も早めに報告し、風通し
を良くしておくことを心
がけましょう。

ムカムカして減入る

妊娠2〜3カ月ごろは
はつわり(妊娠悪阻)が
生じがちです。テレビな

どで女性が洗面所やキッ
チンに走つて「うっ」
と吐く場面、あれです
ね。原因は妊娠初期は胃
腸の動きが乱れやすくな
るため、常にムカムカ
して気持ちも減入りま
す。昔から妊娠を母体に
知らせるサインでもあつ
たのでしょう。

命に関わるケースも

ただ、全員がわりわり
悩まされるわけではあり
ません。中には赤ちゃん
が元気に成長していても
全く感じない方もいらつ
しゃいます。その一方で
吐き続けたり、水分も受
け付けられない重症の方
もいらつしゃいます。脱水は

頭痛などを引き起こし、
まれには命に関わるこ
ともあります。

大切な栄養・水分補給

そんな重症の方には点
滴で水分カロリー補給が
必要になります。漢方
の治療も行います。たく
さん食べれば苦しいし、
口に入るものも限られる
かもしれせん。十分休
養をとり、食事は3回に
限らず少しずつ何回にも
分け、水分もこまめに摂
る工夫などが必要です。

