

こんにちは！印南町子育て世代包括支援センターです！！  
 毎日とても暑い日が続いていますが、熱中症対策などはいかがでしょう？  
 今回のテーマは「早産」です。

——助産師さんからの  
 知って得するまめ知識！——

早産とは正期産（妊娠37週から～42週未満）より前の出産のことであり、早産になる危険性が高い状態を「切迫早産」といいます。  
 切迫早産とは正期産にはいる前に子宮収縮が規則的に起こって子宮頸管が短くなり、赤ちゃんが生まれそうになる状態をいいます。またこの時に、破水が起きることもあります。



早産では妊娠22～36週までの間に赤ちゃんが生まれます。

この時期の赤ちゃんは子宮外で生活する機能が未熟なために、生命の危機や色々な合併症を起こす可能性があり、新生児集中治療室で医療的処置が必要になる場合があります。



「どんな場合が早産になりやすいの？」

- 妊娠高血圧症候群や持病による胎盤機能の低下
- 多胎妊娠
- 子宮頸管無力症
- 円錐切除術などの子宮頸管の手術を受けている
- 疲労や睡眠不足
- 過度のストレス
- 長時間の立ち仕事
- 冷え

などが原因となることがあります。

こんな症状があればすぐに受診しましょう！

- おなか定期的に張ってきて痛みを伴う
- 腰がだるい
- おりものの異常（出血、おりものの突然の増加）
- 破水したような透明な水分が流れ出てきた

「破水について」

子宮が収縮することで、赤ちゃんを包んでいる膜が破れて羊水が流出する状態をいいます。

分娩時に破水するのが一般的ですが、陣痛が始まる前に破水することもあり、細菌感染しやすくなったり、羊水量の減少により赤ちゃんが圧迫されるなどの問題が起きます。赤ちゃんへの影響としては、妊娠週数が早ければ早いほど危険が高くなってきます。また、産まれたときに体温や血糖、呼吸などに問題がみられ、発育が不十分のために合併症を残す可能性も考えられます。

こうしたことを予防するためにも早産にならないようにすることが大切です。

★予防策★

- ①とにかく無理をしない
  - ②日頃からストレスや疲れをためないこと
  - ③妊婦健診をきちんと受けること
- ※自覚症状がなくても  
 早産の兆候がみられることがあります  
 ④からだの様子がいつもと違うと感じることがあれば医療機関を受診する



ちょこっとコラム③

熱中症対策はバッチリですか？

例年より少し遅めに梅雨に入り、じめじめとした季節が続きましたね。特に今年は晴れない日が続いたように思います。

朝晩冷えていた頃とは違ってかわって、あつという間にたくさん汗をかき時期となってきました。

みなさんは熱中症の対策はできていますか？

いまみなさんの身体は基礎体温・新陳代謝が上がって汗をかきやすくなっています。そのため脱水症状に陥りやすくなっています。

つわりがひどく、水分や食事が十分摂れないという方は特に要注意です！こまめな休憩をはさみ、身体を労りましょう。



水分ももちろんですが・・・

外出される際には、体調不良など急な事態に備えておくためにも、母子健康手帳・保険証を持ち歩くようにしましょう。

