

案ずるより産むがやすし

寒い日が続き、体調が崩れやすい時期になりました。皆さんは、風邪などひかれていませんか？
今月のテーマは、感染予防対策についてお話したいと思います。健康的な妊娠生活が大切になります。一人一人が感染予防対策をしていきましょう。

* 感染予防対策について *

3密は避けましょう。

1. 換気の悪い密閉空間
2. 多数が集まる密集場所
3. 間近で会話をするような密接場面

集団感染の発生を予防することが重要です。
年末年始は密になる機会が増える時期になります。
日常生活の中で3つの密が重ならないように工夫していきましょう。

● 感染予防対策の方法

- ・マスクをしっかりと鼻まで覆うようにし、外出から帰った時は必ず手洗いうがいをしましょう。
- ・複数の病院に受診せずできるだけ1か所にしましょう。
- ・37.5度以上の熱が2日間続いたときは保健所に相談をしましょう。
- ・在宅勤務や時間差通勤など職場と相談しましょう。
- ・換気、机の配置、消毒など職場の環境調節をしましょう。

もし自身が新型コロナウイルス感染症の疑いがある時や家族が
新型コロナウイルス感染してしまった時は必ず病院や保健所に相談して下さい。

- ・里帰りされる方は病院によって受診や面会制限の対応が違いますので
里帰りされる前に病院に問い合わせをして下さい。



* 免疫力アップのための対策 *

免疫力をつけなくてはいけない理由は、妊娠すると免疫力が落ちて感染症にかかりやすくなります。また、感染症にかかると胎児にも影響が起これることもあります。そのためには免疫力をしっかりとつけて、感染予防をしていく必要があります。以下の事に注意して行いましょう。

1. 冷えを予防しましょう

足やお腹が冷たくないか自分で触って確認しましょう。妊娠中、体はほてっている感じがしますが、意外とお腹や太ももの裏、腰など冷えています。冷えは手足の血液循環の不全により、自律神経が乱れ、免疫力や回復力が低下します。腹巻やレッグウォーマーなどの使用、入浴して体を温めて冷えを予防することが大切です。

2. 休息をとって疲れをためないようにしましょう

不規則な生活習慣などで自律神経のバランスが乱れると免疫力が低下します。夜更かしをしてしまうと睡眠不足や疲労蓄積につながります。現在の生活習慣を見直してみましょう。

3. 腸内環境を整えましょう

腸は栄養の消化、吸収、排泄までの役割があります。また、食物繊維をしっかりと食べて腸内細菌のバランスをよくしましょう。腸内細菌を増やす食べ物はヨーグルトや納豆などです。腸内には多種多様な菌が生息することが重要です。食物繊維の含まれている食べ物は根菜、きのこ類、豆類などです。食事の際に積極的にとりましょう。

* ワクチン接種について *

新型コロナワクチン: 妊娠中、授乳中であってもワクチン接種は可能です。厚生労働省において、日本で承認されているワクチンが妊婦、胎児、母乳、生殖器に悪影響を及ぼすという報告は受けていません。妊娠の時期に関わらず接種は家族も含めて推奨されています。ただし長期的な影響は現時点ではわかりません。

インフルエンザワクチン: 新型コロナワクチン同様妊娠中もワクチン接種可能です。妊婦がインフルエンザに感染すると重症化することがあります。そのため、予防接種を受け、感染予防対策を行うようにしましょう。また、授乳中であっても母乳を介して児に悪影響を及ぼすという報告はありません。

※ワクチン接種で不安なことや不明点などあれば医師に相談しましょう。

※新型コロナワクチン接種後にインフルエンザワクチンを接種する際は、2週間後に受けるようにして下さい。

引用: 厚生労働 新型コロナワクチンについてのQ&A参照



現在、感染の拡大は落ち着いていますが、いつどこで感染するかわかりません。感染しないように一人一人が感染予防対策や免疫力アップに努めましょう。体調がすぐれない時は早めに受診する事が大切です。

また、不安なことも多いと思います。妊婦外来相談室(利用については産婦人科外来にお問合せ下さい)を利用していただき、助産師に小さなことでも想いを伝えていただけたらと思います。

母親学級のお知らせ

時間 13:30~ 場所: 講堂 AB

外来予約用紙に記名してください。 ※要予約
(最大6名まで)

2021年 前期: 12月1日 後期: 12月8日 22日
2022年 前期: 1月5日 後期: 1月12日 26日

担当: 伊藤