

# 健やかに赤ちゃんを産み育てるために



©宮城県・旭プロダクション

近年、全国的に出産を扱う施設が減少するなど、妊娠・出産・育児を取り巻く環境は大きく変化しています。安心して子どもを産み育てるためには、お父さんお母さんの取り組みはもちろん、周囲の協力と理解が欠かせません。

## 妊娠かもと思ったら

早めに妊婦健診を行っている産婦人科に行きましょう。出産までには、平均で14〜15回は妊婦健診に通うことになります。また、健康な妊婦さんでも、流産や早産などが急に起こることがあるため、自宅や職場などに近く、通いやすい産婦人科を受診しましょう。

## 妊婦健診って何をやるの？

妊婦健診では、妊婦さんの健康状態やおなかの赤ちゃんの発育状態を定期的に確認します。

特に、早産や妊娠高血圧症候群などの病気は、赤ちゃんの発育や妊婦さんの健康に影響し、将来にわたって健康を損なうことがあるため、妊婦健診を受けることで、より早く病気を発見し

適切な治療を受けることができます。また、妊娠中の不安や分からないことを相談できますので、積極的に医師や助産師と話して不安の解消に役立ててください。

## 出産する施設は早めに決めましょう

県内では出産を扱うことのできる施設が限られてきています。そのため、妊婦健診は通院が便利な近所の診療所、出産は設備が整った病院に役割を分担する「産科セミオープンシステム」に対応する施設が多くなっています。妊娠・出産に対する希望やご自身の妊娠リスクの程度によって、対応できる施設は異なります。

施設の特徴をホームページなどで調べ、信頼できる施設で妊娠・出産に臨みましょう。

## 感染症に注意しましょう

妊娠をお考えの場合には、妊娠前にあらかじめ予防接種を受けるなど感染予防が大切です。

また、妊娠中は免疫力が変化しているため、さまざまな感染症にかかりやすくなります。妊婦さんは「なるべく人の多いところに出掛けない」「外出時はマスクをする」など、感染しないように予防しましょう。

## 心身の不調に気を付けましょう

妊娠中から出産後しばらくの期間は、ホルモン分泌の変化や精神的なプレッシャーによって、突然悲しい気持ちになったり、不安やイライラ感が募ったりすることがあります。このような一時的な気分の変動を「マタニティブルー」といいます。

人によって症状の出る時期や期間は異なりますが、産後1カ月を過ぎるころには、赤ちゃんとの生活に慣れてくるため症状が解消される人が多いといわれています。また、産後3〜6カ月以内に、気分の落ち込み、自分を責める、眠れないといった「産後うつ」を発症する場合があります。特に、以前うつ病と診断された方は再発リスクが高くなります。マタニティブルーの症状が長引く場合などは、一人で悩まず、家族や市区町村の助産師や保健師、かかりつけ医に相談しましょう。

## 未受診・飛び込み出産は危険



東北大学病院 産科 医師 齋藤 昌利 さん

経済的理由や、家族やパートナーに相談できないなどの理由で妊婦健診を受診することができず、そのまま自宅で産気づいて、慌てて救急車で病院に搬送される「未受診・飛び込み分娩」は、県内でも年間約30件あります。

十分な妊婦健診を受けていないと、妊婦さんの妊娠中の変化や異常が放置されてしまいますし、赤ちゃんの妊娠週数も分からないままの出産になってしまいます。もしも、赤ちゃんに心臓や肺の異常があったら出産直後に急に具合が悪くなることもあります。

また、運ばれた病院の産科医師や助産師も、妊婦さんと赤ちゃんがどういうリスクを持っていて、どんなアプローチをしなければいけないのかを考える時間が少なく、さらに、妊婦さんとの信頼関係を築くことなく対応を迫られます。

本当は「おめでと〜」と言われる出産で、妊婦さんや赤ちゃんが危険にさらされることにならないように、妊娠かもと思ったら早めに医療機関を受診しましょう。



東北大学病院「未受診飛び込み出産ゼロ」オリジナルロゴ

## 妊娠から出産までカレンダー

妊娠かもと思ったら  
まずは産婦人科を受診しましょう。

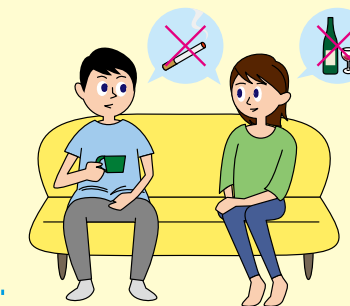
## 妊娠が分かったら

市区町村の窓口で妊娠の届出をしましょう。母子健康手帳と妊婦健康診査の受診票が交付されます。受診票は、妊婦健診の費用の一定額を市町村が助成するものですので、健診の際は、手帳と受診票を忘れずに持っていきましょう。



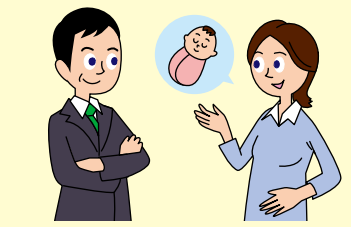
## 妊婦健診を受けましょう

- 持病がある場合は、主治医にしっかりと伝えましょう。
- 体調が悪く、内科などを受診する場合は、妊娠していることを伝えましょう。
- お酒やたばこは、早産や流産の危険性があります。受動喫煙を防止するためにも、夫婦で禁煙しましょう。



## 妊娠初期【〜16週】

- 多くの妊婦さんがつわりを経験します。何も食べられず、体重減少が著しいなど、症状が重い場合は、主治医に相談しましょう。
- 出産後に備えて、保育所を探してみましょう。
- 勤務先へ妊娠の報告をしましょう。主治医から通勤緩和や休憩時間の延長、休業などの指示を受けた場合は、勤務先に必要な措置を講じてもらいましょう。



## 妊娠中期 (16週〜28週)

- 両親学級などに参加し、少しずつ出産準備をしましょう。
- 妊婦健診は、妊娠23週まではおおそ4週に1回、それ以降は2週に1回になります。



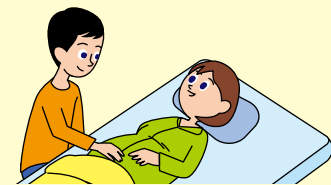
## 妊娠後期(28週〜)

- お腹が大きくなり動きにくくなります。家族の方は家事などをサポートしましょう。
- 里帰り出産や入院の準備を始めましょう。
- 妊婦健診は、妊娠36週頃から週1回になります。



## いよいよ出産

- 出産前後の期間は労働基準法により休暇が取得できます。正社員だけでなく、パートや派遣で働く方も取得できると定められていますので、勤務先に相談しましょう。



## 赤ちゃんの誕生

- 生まれた日を含めて14日以内に、市町村の窓口へ出生届を出しましょう。
- 赤ちゃんの先天性代謝異常等検査や新生児聴覚検査を受けましょう。
- 父母ともに育児休業や短時間勤務が取得できますので、勤務先に相談しましょう。





# みやぎ県政だより 平成29年 9月・10月号

## CONTENTS

ページ

2 特集1 健やかに赤ちゃんを産み育てるために

6 特集2 水素社会の実現を目指して

8 県政ニュース 「東北文化の日」

9 県政ニュース 市街地に木造のビルが建つ!

10 県政ニュース 犯罪のないみやぎに向けて

12 県政ニュース 仙台都市圏パーソントリップ調査

13 宮城がうまい ～カツオ～

14 復興へ ー復興に向けて活動されている方々を紹介ー 「農事組合法人 井土生産組合」

16 7つの地域から虹メール

18 お出かけガイド

20 みやぎのふるさと通信(巨理町・川崎町)

トピックス みやぎまるごとフェスティバル

21 トピックス 復興支援スポーツイベント (東北・みやぎ復興マラソン&ツール・ド・東北)

22 県立施設インフォメーション

23 県からのお知らせ

### みやぎの人口(平成29年6月末現在)

住民基本台帳人口	2,295,104人	世帯数	987,291世帯
男	1,120,153人	※うち、外国人住民基本台帳人口は19,043人です。	
女	1,174,951人		

### 今号の表紙 水素燃料電池自動車(FCV)

水素と空気中の酸素を反応させて発生した電気で走るFCV。県では、皆さんに「見て」「触れて」「乗って」いただけるよう、試乗会の実施や、イベントなどでの展示を行っています。



## 災害時の備え

災害時は病院が被災したり、交通網が寸断されたりなど、受診が困難になります。また、妊婦さんは環境の変化による体調の変動が大きく、特に避難所や車内で生活すると血栓症のリスクが高まります。

災害に備えて「家族と緊急時の連絡方法や避難場所を確認する」「母子健康手帳を携帯する」「避難所などでは、妊娠中であることや赤ちゃんがいることを申し出る」などを心掛けましょう。

また、普段から災害に備えて粉ミルクや水、哺乳びんの他、ウェットティッシュ、紙おむつなどを持ち出せるように準備しておきましょう。

地域の皆さんには、災害時の避難所に妊産婦さんや赤ちゃんがいる場合には、優先的な配慮をお願いします。

詳しくは下記ホームページをご覧ください。

妊産婦を守る情報共有マニュアル [検索](#)

## 妊娠・出産にかかるお金は?

妊娠・出産には多額のお金がかかりますが、妊婦健診の助成や、出産時の一時金などを活用し、負担を軽くすることができます。市区町村や勤務先などの窓口で相談しましょう。

### 出産育児一時金

健康保険の被保険者が出産したときに加入している健康保険から給付を受けられます。

※妊婦さんに代わり、請求の手続きを行ってくれる施設が多いため、出産する施設に確認しましょう。

- 窓口:勤務先または加入している健康保険

### 出産手当金

産休中に日給(標準報酬日額)の3分の2が健康保険から支給されます。

- 窓口:勤務先または加入している健康保険

### 児童手当

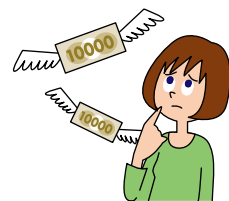
子どもを養育する家庭生活の安定と、児童の健やかな成長のために、0歳から中学校卒業までの児童のいる家庭に支給されます。

- 窓口:お住まいの市区町村

### 乳幼児医療費助成

子どもの健康保持(受診機会の確保)と子育て世帯の経済的負担の軽減、少子化対策などのため、乳幼児医療費助成制度を実施しています。市町村ごとに助成対象年齢などが異なります。

- 窓口:お住まいの市区町村



**みんなで協力して、健やかな子育てを**

妊娠中は、赤ちゃんの成長と妊婦さんの健康維持に大切な時期です。外見からは分からなくても、つらく感じている場合があります。マタニティマーク(図)を付けている妊婦さんを見つけたら「電車などで席を譲る」「近くでの喫煙を控える」などの配慮をお願いします。また、子育て中の多くのお母さんが、孤独や負担を感じることがあります。地域全体で、子どもたちが安心して遊び・学び・成長できるように見守りにご協力をお願いします。

**問い合わせ先**

- 市区町村母子健康手帳交付担当課
- 県医療政策課
- 県子育て支援課

022(211)2622  
022(211)2633



図/マタニティマーク

## 家族で気をつけよう 妊娠中の感染症

### インフルエンザ 予防接種:妊娠中も可能

妊娠中は、特に肺炎などが重症化しやすくなります。※防腐剤が使用されているワクチンもありますが、接種するメリットの方が大きいので、できるだけ予防接種を受けましょう。

### 麻しん(はしか) 予防接種:妊娠前(妊娠中は不可)

妊娠中に感染すると流産や早産の恐れがあります。※妊娠中は予防接種ができません。妊娠前に、家族も含めて主治医と相談して予防接種を受けましょう。

### 風しん 予防接種:妊娠前(妊娠中は不可)

妊娠中に感染すると赤ちゃんが「先天性風しん症候群」という病気を発症し、白内障や難聴を起こす場合があります。※麻しんと同じく、妊娠前に家族も含めて予防接種を受けましょう。

○県では、先天性風しん症候群の発症を防止するために、妊娠を希望する19歳から49歳の女性や風しんの抗体価が低い妊婦の同居者などを対象に、指定医療機関で風しん抗体検査を無料で実施しています。

風しん抗体検査 宮城県 [検索](#)

## SIDS(乳幼児突然死症候群)から赤ちゃんを守りましょう

SIDS(乳幼児突然死症候群)とは、それまで元気だった赤ちゃんが睡眠中に突然死する病気です。まだ原因は分かっていませんが、うつぶせ寝を避ける、妊婦さんの禁煙、妊婦さんや赤ちゃんのそばでの禁煙、できるだけ母乳で育てることなどにより発症の可能性を小さくできます。

### 赤ちゃんを激しく揺さぶらないで

赤ちゃんは、首の筋肉が未発達なために脳が衝撃を受けやすく、揺さぶられると重大な障害を負うことがあります(乳幼児揺さぶられ症候群)。激しく「高い高い」をしたり、強く揺らすようにあやしたりするのはやめましょう。

赤ちゃんが泣きやまない時は、下記ホームページの映像などを参考にしてください。

赤ちゃんの泣き [厚生労働省](#) [検索](#)

### 赤ちゃん・お子さんの様子が心配な時は

急な発熱やけがで病院を受診するか判断が難しい時や、応急方法が知りたい時は、下記ホームページをご覧ください。相談電話にご連絡ください。

#### ●こどもの救急ホームページ

[こどもの救急](#) [検索](#)

生後1カ月～6歳までのお子さんについて、病院を受診するかどうかの判断の目安を紹介しています。

#### ●宮城県こども夜間安心コール ☎#8000または022(212)9390

おおむね15歳までのお子さんの急な体調変化について、看護師が電話により助言を行います(毎日午後7時～翌朝8時)。

## 新生児訪問

- 市区町村の看護師さんなどがお母さんと赤ちゃんの様子を診てくれます。
- 赤ちゃんの発育や育児の相談をできるチャンスです。何でも気軽に聞いてみましょう。

## 乳児健診・予防接種

- 市区町村から乳児健診や、予防接種の案内が届きます。かかりつけの小児科医と相談しながら、計画的に受診・予防接種をしましょう。

