



Hyperemesis gravidarum

(妊娠悪阻：妊娠中の重度の吐き気と嘔吐)

妊娠中の吐き気と嘔吐および妊娠悪阻

妊娠中の吐き気と嘔吐 (NVP) とは？

妊娠中の女性の多くは、妊娠初期に吐き気を催したり、嘔吐したりすることがあります。その症状は軽度から中度までさまざまですが、それでも妊娠の通常の実験の一部とみなされます。これらの症状は以前は「morning sickness (つわり)」と呼ばれていましたが、現在では妊娠中の吐き気と嘔吐、あるいはNVPと呼ばれています。

NVPが軽度から中程度の場合、女性は食べたり飲んだりすることができます。妊婦の約10人中7人はNVPを経験しますが、通常、第一期以降には、気分が良くなるものです。

hyperemesis gravidarum (妊娠中の重度の吐き気と嘔吐 (HG) とは？

吐き気や嘔吐がひどく、数日以上続くと、女性は十分に食べたり飲んだりすることが難しくなります。この重度のNVPは妊娠悪阻 (HG) と呼ばれます。実際にはもっと多

い可能性があります。妊婦の約100人に1人はHGを経験します。脱水症状 (体内の水分不足) を引き起こし、体重減少やビタミン欠乏症の原因となる可能性があります。

HGは通常、妊娠16週目になる前の妊娠初期に始まります。ほとんどの女性は妊娠13週から20週の間HGが止まりますが、妊娠中ずっとHGが続く人もいます。

HGは女性の感情的、精神的、身体的健康に大きな影響を与える可能性があります。女性は病気で、仕事に行けない、自分自身またはその他の人の世話ができない、そして通常の日常の活動に従事することが困難になることがよくあります。

HGによって女性は具合が悪くなる場合があります。医療提供者、家族やサポートする人、雇用者は、真剣に受け止める必要があります。



Hyperemesis gravidarum (妊娠悪阻: 妊娠中の重度の吐き気と嘔吐)

つわりに共通すること

妊娠4週目から16週目の間に、気分が悪くなったり、嘔吐したりする場合がありますが、通常は生活に支障を来たすほどではありません。通常、一日の内にある程度の食物と水分を摂取することができます。



嘔吐

Hyperemesis gravidarum (HG)

嘔吐することが多く、食べたり飲んだりすることが困難となり、また食べた物を戻さないようにすることも難しくなる場合があります。女性によっては、何週間も何か月も体調不良で気分が悪いというサイクルが常に続きます。妊娠中、嘔吐がいったん治まった後、再び始まる女性もいます。

通常、妊娠中に体重はあまり減りません。体重は減るよりも、増えるのが一般的です。



体重減少

体調が非常に悪く、十分に食物および/水分を摂取できないことから、体重が減少する場合があります。

妊娠中にいくらかの倦怠感を感じるのは一般的ですが、外出したり家族の世話をしたりするといった日常の生活ができなくなるほどではありません。



疲労感

常に吐き気を感じて疲れ切って、日常の作業ができず、仕事に行けなかったり他の人の世話をすることができません。睡眠もきちんととれない場合もあります。時には自分の身の回りのことをするのが大変な場合もあります。

通常、ほとんどの場合、妊娠で脱水症状になることはありません。水分補給のために十分な水分を取ることができます。



脱水症

水分の喪失によって脱水症になる場合があります。投薬や輸液による治療のために入院する必要がある場合もあります。

妊娠第一期には、吐き気を催すことがあるのは一般的ですが、対処可能であり、極度の不快感は生じないはずで、水分補給と休息によって症状を緩和することができます。



吐き気

吐き気や嘔吐は、あなたの日常生活に大きな影響を及ぼします。HGを患った女性の中には、これらの症状が数週間で終わる人もいますが、妊娠中ずっと続く人もいます。

妊娠があなたの人生にもたらす大きな変化に多少の不安を感じるのは正常です。多少浮き沈みを感じる場合がある一方、ほとんどの場合、いつもの自分自身で社会活動や関心のあることを楽しむことが必要です。



不安、鬱および孤独感

HGを患っている、体調が悪くて暫く疲労感を感じている女性は、孤独に感じ、不安になり、落ち込んでいると感じることがあります。対処するのが難しくて妊娠を楽しむことができないと感じる場合もあるでしょう。これまでの症状が理由で、将来、妊娠を計画するのを恐れる人もいるかも知れません。

Hyperemesis gravidarum (妊娠悪阻: 妊娠中の重度の吐き気と嘔吐)

HG判別する方法は？

あなたの飲食を妨げる吐き気または嘔吐を経験している場合は、医療提供者に相談する必要があります。それまでの過去24時間の症状について質問される可能性があります。以下の“PUQE-24”スコアリングシステムは、吐き気や嘔吐の度合いを理解するために、回答に基づいて評価する方法を示すものです。

PUQE-24のスコアが以下の場合

- 4-6: 軽度のNVP
- 7-12: 中度のNVP
- 13以上: 重度のNVP (妊娠悪阻またはHGとも呼ばれる)

PUQE-24スコア

1. 過去24時間以内に、どのくらいの時間、吐き気を催したり、胃の調子がおかしいと感じましたか？

全くなし (1)	1時間以内 (2)	2-3 時間 (3)	4-6 時間 (4)	6 時間以上 (5)
-------------	--------------	---------------	---------------	---------------

2. 過去24時間以内に吐きましたか？

吐かなかった (1)	1-2回 (2)	3-4回 (3)	5-6回 (4)	7回以上 (5)
---------------	-------------	-------------	-------------	-------------

3. 過去24時間以内に吐き気を催すも実際には吐かなかった、または空嘔吐を経験しましたか？

なし (1)	1-2回 (2)	3-4回 (3)	5-6回 (4)	7回以上 (5)
-----------	-------------	-------------	-------------	-------------

HGは重篤な症状をもたらす可能性のある病状です。医療機関に相談して、適切な治療・対策を受けることが重要です。

質問に対するあなたの回答に基づいて、医療提供者は病状に対処する方法を提案します。軽度から中度の吐き気や嘔吐を経験している場合は、通常、その他の検査は必要ありませんが、症状に対処する治療が提案される場合もあります。

重度なNVPまたはHGが見られる場合は、妊娠医療提供者は、血液検査または尿検査などさらに検査を行う必要があります。これらの検査で吐き気や嘔吐の原因を調べ、脱水症状を確認します。検査結果が治療の目安となります。

私のHGの原因は？

第一に知っておくべきことは、あなたの行動が原因でHGに罹ることはないということです。あなた自身あるいはパートナーの落ち度ではなく、赤ちゃんや妊娠に何か欠陥があるという意味ではありません。HGの正確な原因は不明ですが、可能性のある原因について研究されています。現時点においては、HGは一部の家族でより多くみられる可能性があることが分かっています。前回の妊娠時

に重度の症状と嘔吐を経験した場合は、その後の妊娠でも再び同じ経験をすることが高くなります。双子や三つ子を妊娠しているときにより多くみられるようですが、一人の赤ちゃんを妊娠している女性にも間違いなく影響します。

吐き気や嘔吐の症状がひどい場合、どこでサポートを受けることができますか？

NVPの症状がひどい場合、またはHGが疑われる場合は助産師、かかりつけ医または産婦人科医などの妊娠医療提供者に診てもらう必要があります。体調が非常に良くない場合は、最寄りの病院の救急外来で助言または治療を求める必要があります。

吐き気や嘔吐の症状は苦しむ期間が長くなればなるほど、抑制するのが難しくなります。以下のような場合は、早急に妊娠医療提供者に相談されるようお勧めします。

- 吐き気や嘔吐のため食べたり飲んだりすることが困難である
- 自宅で一人で対処できない

残念ながら、HGは必ずしもすぐに認識されるとは限りません。そのため、妊娠中の健康について何でも質問することを恐れずにください。

Hyperemesis gravidarum (妊娠悪阻: 妊娠中の重度の吐き気と嘔吐)

NVP および HG の治療方法

妊娠中の症状を緩和するために助けを得る方法はたくさんあります。妊娠医療提供者は症状と重度に基づいて、治療計画を作成します。吐き気や嘔吐を完全に止めることはできない場合もあります。治療の目的は、特に食べたり飲んだりといった通常の日々の活動ができるように症状を軽減することです。

軽度または中度のNVPである場合、医療提供者は以下を提案する場合があります。

- より多く休息をとるために活動を変える
- 少量の食物をより頻繁に食べる
- 少量の水分をより頻繁に少しずつ摂取する
- 生姜
- 鉄分を含むビタミン剤を避ける
- 吐き気止め(制吐薬)
- pyridoxine(ビタミンB6)
- 静脈内 (IV) 輸液* (点滴による液体)

重度のNVP/HGの場合、あるいは脱水症状の場合は、医療提供者は以下を提案する可能性があります。

- 吐き気止め(制吐薬)
- 静脈内 (IV) 輸液*
- 必要に応じてその他の種類の治療と医療

*IV輸液の投与のために病院に行くか、または日帰り入院の必要がある女性もいます。薬剤で効果が見られない、体重が減少している、または水分を保持できないで脱水状態となった場合は、入院が必要になるかもしれません。

妊娠中に医薬品を使用しても安全ですか？

症状が軽くなならないで重度な場合は、吐き気止め(制吐薬)が必要になる場合があります。妊娠中に薬を服用するのが心配かもしれませんが、医療専門家が推奨している医薬品は安全と考えられており、妊娠中の吐き気や嘔吐に長年にわたり使用されてきました。症状が落ち着くまで数週間あるいは何か月も投薬が必要な女性もいます。

かかりつけ医、産婦人科医、コミュニティの薬剤師あるいは助産師に相談することなく薬剤を服用しないでください。

妊娠中のHG、吐き気と嘔吐は赤ちゃんに影響を与えますか？

吐き気や嘔吐を感じていて余り食べていないときでさえ、赤ちゃんはあなたの体から食物を吸収します。脱水症状になると赤ちゃんに影響が及ぶ可能性がありますので、治療と水分補給を受けることが重要です。HGのある女性の赤ちゃんの中には、低体重で生まれてくる赤ちゃんがいます。しかしHGの女性から生まれた赤ちゃんがすべて低出生体重児になるとは限りません。

MotherSafe

“MotherSafe”はNSW州の女性のための無料の電話サービスで、妊娠中の吐き気と嘔吐に対処するための医薬品に関するカウンセリングとアドバイスを提供します。

詳細をご希望の方は、1800 647 848番までお電話ください。また‘**MotherSafe NSW**’のウェブサイトをご参照いただくこともできます。



妊娠に関するさらなるサポートを必要とされる方は、妊娠医療提供者 (GP、産婦人科医または助産師) に連絡されるか、www.health.nsw.gov.au/having-a-baby をご参照ください。

August 2023 © NSW Health. SHPN (HSP) 230631-10 (NH700790).

