

妊産
初期—

問題が
起こりやすい時

*Early pregnancy—
when things go wrong*

NSW DEPARTMENT OF HEALTH
73 Miller Street
North Sydney NSW 2060
電話 (02) 9391 9000
ファックス (02) 9391 9101
TTY. (02) 9391 9900
www.health.nsw.gov.au

本文書は著作権があります。資料の出所を明確にするという条件で研究・研修目的で全体または一部を複製することはできません。商業目的または販売目的で複製することは禁じます。上記記載以外の目的で複製する場合にはNSW保健省の書面による許可が必要です。

© NSW Department of Health 2008
SHPN (PHCP) 080347
ISBN 978-1-74187-342-9

本文書の追加コピーをご希望の方は下記までご連絡ください:
Better Health Centre -
Publications Warehouse
Locked Mail Bag 5003
Gladesville NSW 2111
電話 (02) 9879 0443
ファックス (02) 9879 0994

本文書の追加コピーをご希望の場合はNSWヘルスのウェブサイト
www.health.nsw.gov.auからダウンロードできます。

2009年1月

妊娠初期 - 問題が 起こりやすい時

目次

妊娠初期	4
流産について	5
流産は未然に防止できますか?	6
流産していると思う - どうすれば良いの?	7
流産の種類	9
あなたの責任ではありません	12
お互いに支え合う	13
前進する	15
連絡先と役に立つ情報源	16

妊娠初期

妊娠の最初の3ヶ月間は第1期と呼ばれます。

妊娠第1期の間、受胎直後、赤ちゃんは微小細胞の集まりから成育して6週までには胚を形成し、12週の終わりには最終的に胎児になります。

その間、あなたの体の中で大きな変化が起こります。この時が最も流産しやすい時期なのです。

妊娠第1期には、妊娠が判明してから5回のうち約1回の割合で流産が起こります。

軽度の兆候は必ずしも流産を引き起こすわけではなく、妊娠に不安をもって多くの女性は健康な赤ちゃんを産みます。

同様に流産を経験した大半の女性も将来、問題なく妊娠します。

「妊娠」回の
うち約1回は
流産する」

ヘルスワーカーは初期の流産を止めることはできませんが、あなたが必要な世話や援助の手をさしのべることができるということを覚えておいてください。

不安で感情的になりやすいこの時期を通して、本文書があなたとパートナーの方に役立つことを希望します。

流産について

流産という言葉は、妊娠してから20週までの間に赤ちゃんを失った場合に使います。

流産の大半は妊娠初期に起こり、そのほとんどが第1期で起こります。

妊娠20週以降の（または体重が400グラムを超える）赤ちゃんが死亡した場合、死産として扱われます。

流産にはいろいろな種類があり、これを理解していれば、あなたの体に何が起きているか分かります。詳しくは9ページをご参照ください。

「流産の大半は
妊娠初期に
起こる」

流産は未然に防止 できますか？

流産したときに、罪悪感や自責の念をもつのは非常に良く見られることです。

多くの女性は自問します - 何とかして止めることができたのかしら？

答えは「いいえ」です。流産はあなたの行いと関係することは滅多にありません。

ストレス、仕事、日常の活動が流産と関係するという証拠はありません。

流産は単に生存能力のない妊娠を体が拒否する自然な方法です。

ヘルスワーカーは初期の流産を防止することはできませんが、子宮外妊娠による合併症などの深刻な健康の問題で危険な状態にあるかどうかを評価することはできます。

助産師、産婦人科医、医師、その他のヘルスワーカーも、情緒不安定な時期を通して、あなたを支え、流産の際に予想されることに関して安心させることができます。

「流産はあなたの
行いと関係する
ことは滅多にあり
ません。」

流産していると思う - どうすれば良いの？

流産の兆候は以下のいずれかの症状またはすべての症状が見られます:

- > 激しい下腹部痛
- > けいれん
- > 性器からの出血

流産していると思う場合には、次のようにしてください:

- > healthdirect オーストラリア(電話1800 022 222) - 政府保健情報・アドバイスの24時間受付電話サービスに電話をかける
- > 最寄りの医師の診察を受ける

ケアへのアクセス

NSW州では、妊娠初期に困難な経験をしている女性が利用できる多数のヘルスサービスを提供しています。

流産の疑いがあると思われる場合には、昼夜を問わずいつでもhealthdirect オーストラリア(電話: 1800 022 222)に連絡してください。あなたの症状を判断し、必要に応じて最善のサービスを紹介します。

治療を受けるとき、医療提供者が治療のオプションについて説明し、あなたが最善の決断をする手助けをします。

症状によって、次のような処置が受けられます:

- 一般的な検診と調査
- 必要な場合には超音波検査または血液検査
- 適切なフォローアップケアへの照会
- 継続的な感情面のサポート

病院ではどうなるの？

病院の救急外来は緊急医療を必要としている人たちのためのものです。

妊娠初期に問題がある場合、それらの症状は時にはあなた自身の体に合併症を誘発する場合もあることを覚えておく必要があります。

救急外来は子宮外妊娠などの緊急を要する重大な合併症を処置するための設備を備えています。

トリアージとは何ですか？

病院の救急外来に行く必要がある場合、到着時にトリアージナースの診察を受けることになります。

トリアージとは、最も生命に危険のある患者が優先的に治療を受けられるように患者の優先順位を決める制度です。

救急外来に来る方の殆どがかなり激しい痛みや不快症状を経験しています。

あなたが子宮外妊娠の疑いがあるとトリアージナースが判断した場合には、下腹部の軽いけいれん痛や性器出血の場合よりもずっと早く診察を受けられます。

医師および看護師は、妊娠に対する危険な兆候にあなたが動揺することを理解していますので、一旦評価が始まればさまざまなサービスを提供します。

その間、症状に変化が見られた場合にはスタッフにその旨を伝え、またお手洗いに行く必要がある場合は直ちに看護師に知らせてください。

流産の種類

切迫

切迫流産は、あなたの体が流産しそうだという兆候を示す場合です。

継続時間はさまざまで、時には何日も何週間にもわたり少量の性器出血や下腹部痛を経験することがあります。

切迫流産の時は、通常子宮頸管は閉じたままです。

危険な兆候が発展して流産になる場合や、兆候がおさまり妊娠に問題なく、健康な赤ちゃんが生まれる場合もあります。

妊娠を保護するために医師、助産師あるいはあなたにできることは殆どありません。

過去には、安静にすることが推奨されていましたが、この段階でそれが役立つという科学的証明はありません。

進行

進行流産は切迫流産の後または前兆なしで起こります。

通常は多量の性器出血があり下腹部に強いけいれんが起こります。

流産するとき、子宮頸管が開き生育中の胎児が出血とともに娩出されます。

完全

完全流産とは子宮内の妊娠組織がすべて排出される場合です。

流産の後、性器出血は数日ほど持続する場合もあり、子宮内容物がすべて排出されるのに伴い、陣痛あるいは激しい生理痛に似たけいれん痛を伴うこともよくあります。

自宅やその他の場所でヘルスワーカー不在で流産した場合には、流産が完全であったかどうかを確認するために医師の診察を受ける必要があります。

不完全

流産が不完全な場合には子宮内に妊娠と関係する組織が残存します。

子宮から内容物を排出しようとするのに伴い、性器出血と下腹部のけいれんが持続する場合があります。

子宮残存物を除去するために子宮頸管拡張術および子宮搔爬術（D&Cとも呼ばれる）と呼ばれる簡単な手術が必要かどうか医師または助産師に評価してもらう必要があります。これは手術室で行われる重要な医療処置です。

稽留

流産しそこなった場合、赤ちゃんは子宮の中で死亡したまま留まっています。

茶色のおりものがある場合があります、吐き気や疲れといった妊娠初期の症状を伴うかもしれませんが、次第に消滅します。

けいれんや性器出血などその他流産に共通な症状は起こりません。赤ちゃんに何かが起きたことすら気づかないでいて、次回または初めてスキャンをとった時、心拍がなく死を知ってショックを受けるかも知れません。治療方法については医師に相談してください。

習慣

少数の女性は習慣流産を起こす場合があります。（つまり連続3回以上）

これは稀な問題で、今後妊娠中は専門家の監視が必要となります。

今回の流産が連続3回目またはそれ以上の場合には、原因を調査できる医師に相談するのが最も良いでしょう。

その他流産を招く結果となる 妊娠の種類:

子宮外

子宮外妊娠は、胚が卵管の中または子宮の外側に着床する場合があります。

子宮外妊娠の場合は、胎児は通常生き残りません。

子宮外妊娠に伴う症状には、激しい下腹部痛、性器出血、めまい、嘔吐、肩の先端の痛みなどがあります。

このような症状がある場合には至急医療関係者に相談することが大切です。

枯死卵

これは胎嚢が育ちますが中に赤ちゃんがない場合です。

この症状は通常スキャンで発見されます。多くの場合、受精したものの発育しないで非常に早い時期に子宮に再吸収されたのです。

治療方法について医師にご相談ください。

あなたの責任では ありません

妊娠が早期にしかも予想外に終わりとなった場合、さまざまな感情を経験するかも知れません。

強い悲しみ、寂しさ、不信感、怒りなどは、赤ちゃんを失ったことに対して共通してみられる反応です。

多くの女性およびパートナーも罪悪感を感じますが、流産はあなたの行動と関係することは滅多にないということを覚えておくことが大切です。

ストレス、仕事、毎日の活動と流産との関連性は実証されていません。

同様に、赤ちゃんという概念と気持ちが結びつかないとか、妊娠に対して不安であるとか、家事をし過ぎることなども、流産の原因であると証明されていませんし、真の原因でもありません。

多くの場合、早期流産は、遺伝的な異常または成長している赤ちゃんの他の発育の問題と関係があります。しかしながら多くの場合、特定の流産の原因がわかることはありません。

この困難な時期を乗り越えるために支援され、理解してもらうことが大切です。かかりつけの医師または病院は、赤ちゃんを失った女性や男性を支援するために経験豊かなカウンセラーや支援機関に連絡をとることができます。

「助産師によると、流産の後に尋ねられる最も一般的な質問は、『なぜ、流産したのですかか?』最も一般的な回答は、『あなたの責任ではありませんよ。』」

お互いに支え合う

女性とパートナーでは、流産に対してかなり異なった反応を示すことがよくあります。

一部の女性は、妊娠初期に体に変化しているため身体的に赤ちゃんを思い出すことが頻繁にあり、赤ちゃんとの感情的なつながりを瞬間的に感じます。パートナーは、このような瞬間的な身体的かつ感情的なつながりはあまり感じません。

多くのパートナーは赤ちゃんを失ったことに対して動揺しますが、相手の痛みや悲しみを目の当たりにすることの方がもっと心配です。

一部の女性は、悲しみのうちにぼろぼろになってしまい、涙もろく、自分が経験したことを話さないではいられません。パートナーは、流産後の相手の変化および相手が経験している感情的な影響を理解するのが困難な場合もあります。

このような時には、パートナーが忍耐強く、理解を示してできる限りサポートすることが重要です。

パートナーも、自分自身の感情の扱いと彼女の喪失と悲しみに対して相手をサポートしたいという気持ちの板ばさみになり、心が張り裂けるような思いかもしれません。

「私は気が楽になるように誰かに話さなければならなかった。彼は気が楽になるように聞かないようにすることが必要だった。」

胎児に深い愛着を感じていなかったパートナーや、死によって深く悲しんだようには思えないパートナーでさえ、流産の後にはさまざまな強い感情を体験するものであるとソーシャルワーカーや心理学者は報告しています。

赤ちゃんを失ってとても悲しいのは当然のことです。しかしあなた自身またはパートナーがうつ病になった場合には、カウンセラーから更なる支援を求めることが重要です。

「何もかも興味を失ってしまった。ベッドから起き上がりたくなかった。カウンセラーと話していると自分の感情を理解できて乗り越えられるようになった。」

不安、深い悲しみ、苦痛が2週間以上も長引く場合、通常うつ病と呼ばれます。流産後のうつ病はさまざまですが、通常次のようないくつかの症状が見られます：

- 常に泣いている
- 眠れない
- 絶望的または価値がないと感じる
- 食べない、または食べすぎ
- ふつうの仕事に立ち向かえない
- 人との交際を絶つ
- 通常の活動に興味や喜びをもてない
- 自殺や自傷行為について考える
- 健忘症または集中力低下

あなた自身またはパートナーについて心配がある場合は、医療提供者に相談してください。彼等はこの悲しい時期にサポートできる経験豊かなソーシャルワーカーやカウンセラーに連絡をとることができます。

前進する

あなたもパートナーも将来の妊娠について考える時、複雑な気持ちになる場合もあるでしょう。

あなたの気持ちについてパートナーと話すことが重要です。「再び妊娠を試みる」ために心の準備ができるまでには、悲嘆を乗り越えるための時間が必要な人もいます。他の人にとっては、「もう一度妊娠できるかしら?」という問いだけかもしれません。

流産を1回経験した女性の95パーセントが健康な赤ちゃんを出産することを覚えておいてください。3回以上流産した女性の最高75パーセントは、やがては正常な妊娠をして正常な赤ちゃんを出産します。

この統計は安心感を与えるかもしれませんが、一方もう一度妊娠すると考えるだけで、圧倒されるような気持ちになり、ぞっとするような思いをする女性もいます。

次の妊娠を考える適切な時期について堅苦しい鉄則などというものはありませんが、すべての女性が妊娠を試みる前にGPに相談すると有益でしょう。GPは一般健診をして、今後の妊娠にプラスとなるようなライフスタイルや食生活を変更するように手助けすることができます。

「流産を1回経験した女性の95パーセントが健康な赤ちゃんを出産します。」

