



Q&A 宋美玄先生に聞く、 妊婦のための水分補給と脱水対策

妊娠すると妊婦の身体の中ではさまざまな変化がおこり、普段より多くの水分を必要とします。その影響から、実は妊娠中の身体は脱水リスクが高い身体に変化するともいえます。

妊婦は脱水症になりやすい。かくれ脱水ジャーナルは、その視点で、妊婦と脱水の深い関係について宋 美玄先生にお聞きしました。すると妊娠中の体調不良の原因や対処方法もみえてきました。

産婦人科医 性科学者 宋 美玄(そん みひょん)

妊娠時の脱水要因

- つわり(おう吐・食欲減退・水分摂取不足)
- 新陳代謝の増加(体温上昇・汗)
- 頻尿(水分摂取を控える)

妊娠時の脱水による基本的症状

- 脱水症の症状(めまい・食欲減退・手足のしびれ・こむらがえり など)
- 便秘
- むくみ

妊婦の脱水 リスク篇

- Q1 宋先生、おう吐や食欲不振、妊娠中のいちばんの悩みともいえる「つわり」と脱水の関係について教えてください？
- Q2 妊娠中は汗をかきやすいつって本当ですか？
- Q3 妊娠中は、便秘になりやすいと聞きました
- Q4 妊婦の悩みのひとつ、むくみも身体の変化と関係がありますか？
- Q5 頻尿になりがちです。水分摂取をつい控えることに

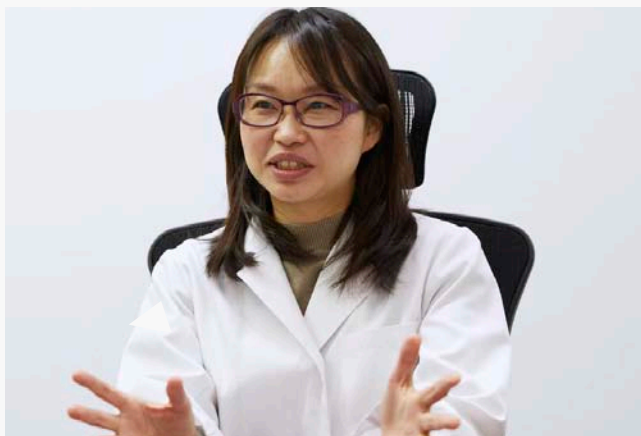
妊婦の脱水 対策篇

- Q6 実際に妊婦に必要な水分量はどれくらいでしょう？
- Q7 つわりがひどい場合、摂るべき水分は何でしょう？
- Q8 妊娠中に増える汗についての対策は？

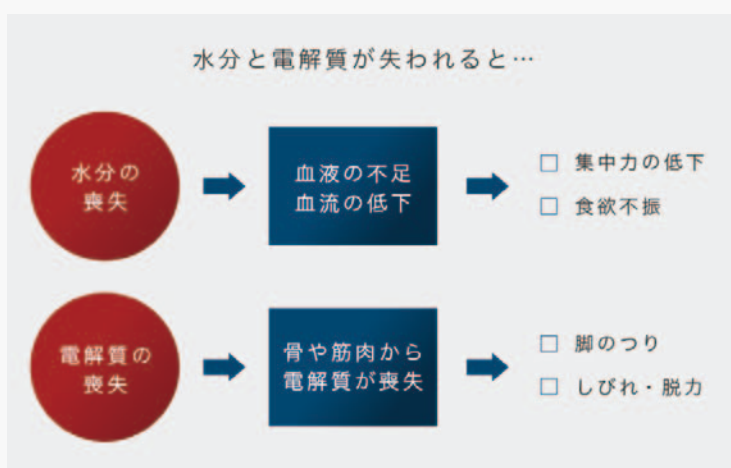
妊婦の脱水 リスク篇

Q1 宋先生、おう吐や食欲不振、妊娠中のいちばんの悩みともいえる「つわり」と脱水の関係について教えてください？

A1 大切な赤ちゃんを育てるための身体の変化が「つわり」を。その症状によっては、脱水を助長します。



つわりのメカニズムはまだ完全に解明されていないのですが、以下のこともその原因のひとつです。妊娠初期は一度血圧が下がり、徐々に上がっていき妊婦の体温を上昇させます。その過程で妊婦の身体は、子宮に血流を促さないといけなないので、赤ちゃんと二人分の水分量を必要とするようになります。必要な血液量を増やすのですが、その際、赤血球などの血球成分の補充が間に合いません。結果として妊婦の血液は薄くなる。血液量が増えて心臓の仕事量が増えつつ、血液自体はちょっと薄まるという感じです。また、妊娠を維持するために必要なホルモン、プロゲステロン*は腸のぜん動運動をゆるやかにするよう作用し、身体が水を溜め込みやすい状態＝むくみやすくします。そのために腸で食べ物が先へ進まず、胃に停滞するために食が進まなくなる人がいるのだと考えられています。胎盤が完成する妊娠16週ごろにはつわりは軽くなりますが、この期間、程度の軽重はあっても妊婦はつわり独特の症状に悩まされるわけです。



つわりの症状は妊婦によって本当に多様で、医学用語ではないのですが代表的なものに、「食べづわり」といって、胃が空っぽになると気持ち悪いからずっと食べていることや、よだれがどんどん湧いてくる「よだれづわり」、とにかくおう吐する「吐きづわり」もあります。「よだれづわり」や「吐きづわり」は、体液を大量に出すのですから、水分と電解質を失う脱水状態になるということです。しかも困ったことに、妊娠初期には、吐いた後に水分を摂りたくとも口から思うように摂れない人も多いのです。私の経験では、つわりが重い妊婦の傾向として、水分を摂れていないということが上げられます。

*女性の月経には脳下垂体から分泌されるゴナドトロピン（性腺刺激ホルモン）の働きが深く関わっています。ゴナドトロピンには、「卵胞刺激ホルモン（FSH）」と「黄体形成ホルモン（LH）」という2つの女性ホルモンがあって、卵胞刺激ホルモンは卵胞の発育・成熟を促すエストロゲンをつくり、黄体形成ホルモンは排卵を誘発するなど排卵に至るまでのプロセスで重要な役割を果たすプロゲステロンの生成を促進します。このプロゲステロンが妊婦の脱水と様々に関係してきます。妊娠し胎盤が完成するまでの初期は、プロゲステロンが出て妊娠を維持するのですが、そのせいでつわりが起るといわれています。

Q2 妊娠中は汗をかきやすいって本当ですか？

A2 妊娠することで新陳代謝は活発に。妊婦は汗をかきやすい身体です



妊婦の身体は、自分と赤ちゃんという二人の生命のために、摂取した栄養や脂肪を蓄えやすく変化し、それをエネルギーに変換するために新陳代謝が活発になっていきます。

これは体温を上げ、汗をかきやすい身体になるということ。つわりでおう吐をすることがない人でも、普段から妊娠前より水分を失う量が増えているのですから、おう吐の激しい妊婦は、やはり脱水リスクの高い人であることを覚えておきましょう。

Q3 妊娠中は、便秘になりやすいと聞きました

A3 妊婦の脱水状態が、辛い便秘も助長します



妊婦の身体は、赤ちゃんがいる子宮が直腸を圧迫して便を通過しづらくするために、便秘になりがちです。しかも脱水しやすい身体は便を硬くします。圧迫されている直腸にカチカチの便だと、どうしても便秘を助長します。これは痔にもなりやすいということです。妊婦の場合、便秘からくるお腹の痛みで救急搬送されることさえあります。搬送された人を「うーん、便秘ですね」と便を摘出したら、スッと「お腹の痛みが治まりました」となるほどです。いまでは、市販薬でも妊婦に向けて酸化マグネシウムなどを成分とした緩下剤があり、処方する場合もそれを出したりしますが、そうした薬はそもそも腸に水を引いてくる薬なので、口から水分を摂る量が少ないと困

るのです。便秘にはやっぱり水分をこまめに摂ることが第一です。

そのうえで、便意を我慢しないようにし、便をしたいなと思った時に取るものも取りあえずトイレへ行く。例えば電車でも途中下車し、ミーティング中でも中座する勢いで。もちろん、食事の際に繊維質を摂り、適度な運動をすることも大切ですが、なにより胃・結腸反射*を大事にしていくこと。そのために朝食と朝の排便の習慣を心がけることも大切です。

*胃・結腸反射 食物が胃に入ることにより腸が動き出すこと。

Q4 妊婦の悩みのひとつ、むくみも身体の変化と関係がありますか？

A4 羊水には血液を作る水分が必要。むくみはその付随物ですから、嫌わずに水分摂取を



つわりが終わり安定期に入ると、赤ちゃんが育つにつれて必要とする血液量も増え、そのぶん必要な水分量も増えてきます。子宮血流量が増え羊水を作るのですが、一部はお母さんの血管からむくみとしてカラダのサードスペースへ蓄えられます。このとき間質細胞などに行く水分も増えますから、実はいつもの調子で水分を摂っても必要量が足りないということになります。また、大きくなった子宮がリンパ管や血管を圧迫することで血液循環が滞り、カラダは水分を溜めやすくなり、それもむくみにつながります。

よくむくみを嫌って水分を控える方がいますが、それは逆です。十分な水分を摂りながら、無理のない適度な運動をこころがけ、ご夫婦間でコミュニケーションをとりながらマッサージをするなどで対応するようにしましょう。どうしても気になる人は、カリウムを含む食品を摂ることや塩分を控えめにすることを考えてください。

Q5 頻尿になりがちです。水分摂取をつい控えることに

A5 頻尿対策のために水分摂取を控えることはやめましょう



水分を我慢することは間違いです。赤ちゃん二人分の血液が必要となり、その分、水分は摂らなくてはならないのですから、どうしても影響は出るので。また、赤ちゃんの成長と共に、子宮が大きくなることで膀胱が圧迫されるために頻尿になることもあります。

ただし、あまりにトイレに行く回数が多く心配な方は、妊娠糖尿病の可能性もあります。定期検診の際に物理的圧迫からの頻尿かどうか、主治医に相談してください。

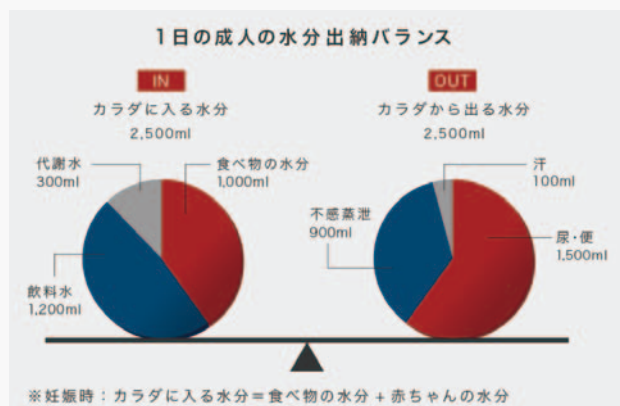
妊娠糖尿病とは、妊婦の身体が、ブドウ糖をエネルギーとして

赤ちゃんに送るために母体のインスリン抵抗性が引き起こされ、筋・脂肪細胞でのブドウ糖の取り込みが抑えられることと関係しています。

妊婦の脱水 対策篇

Q6 実際に妊婦に必要な水分量はどれくらいでしょう？

A6 二人分の血液をつくるために十分な水分を摂りましょう



通常、成人の必要な水分量は、飲み物から1,200ml、食べ物に含まれている水分から1,000ml、これに体内でエネルギー代謝の過程で生じる代謝水300mlほど。しかし、通常の食事から摂る水分量とは別に赤ちゃん分の水分量が必要だと考えましょう。

十分な水分補給は、妊娠時の妊婦の体調不良の要因のひとつである脱水を防ぎ母体の健康を保ちます。

Q7 つわりがひどい場合、摂るべき水分は何でしょう？

A7 妊娠16週目まで、つわりでおう吐などをする場合は水分と電解質を含む飲み物を



つわりの軽重にもよりますが、おう吐があるつわりの場合は、失われた体液(水分+電解質)を補うことが基本です。ある程度食事を摂れている人なら、水分に電解質をバランスよく含み、糖分の少ない経口補水液がいいでしょう。飲料を飲みにくいという人でも喉に負担をかけないゼリータイプなら摂りやすいと思います。私の医院では、つわりが重く食事が進まない人なら、カロリーのことを考えて水分に電解質と糖分を含むスポーツドリンクを勧めています。また、つわりが酷くほとんど食事ができない場合は、糖質(炭水化物)がエネルギーに変わるときに大切な働きをするビタミンB1欠乏によって発症するウェルニッケ脳症*などを予防するためにも、医

師に相談し輸液などでビタミンB1を補ってください。

*ウェルニッケ脳症 眼球の運動障害、運動失調、意識障害などを症状とする病気。多くの場合、ビタミンB1の摂取によって改善する

Q8 妊娠中に増える汗についての対策は？

A8 もはや厚着は控えて。汗対策は快適な服装と経口補水液を活用しましょう



やはり妊婦の場合は代謝が上がっていますから、身体から汗で出ていく水分量がとても増えています。ところが、昔の「妊婦は身体を冷やしちゃいけない」といわれていたことを守っているのか、冬はまだしも、35度の真夏日でも、ものすごい腹巻きをして、お腹にカイロを貼って、レッグウォーマーをして……ほんとにギャグのようになっている方がいます。私の医院では、そんな妊婦に「ちょっと着込み過ぎていませんか？」と助言するときもあるのです。自分にとって快適な服装や室内温度を心がけて、なるべく汗をかかないようにしてほしいです。自分が口から思うように水分を摂れない時はなおさらです。

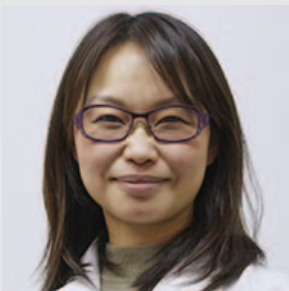
暑い夏場の大汗をかきやすい日と、つわりの時期である16週頃までは、経口補水液が効果的です。安定期では、汗を軽くかいたらペットボトルの水でいいから持ち歩いて、一口ずつでいいから飲む。

あとは朝食を摂ることが重要。寝ている間に失われた水分と電解質が補給されると共に、胃・結腸反射が起こりやすくなります。

私の意見ですが、妊娠中の塩分については量はある程度摂っていいと思います。厚生労働省が示す基準、日本人女性(18歳以上)1日7グラム未満*というのは妊婦も一緒なのです。胎盤に送られる血液量が減り、赤ちゃんの発育遅れの原因ともなる妊娠高血圧症候群を気にして、医者が塩分に関して制限をする場合に、季節性を考えずに夏と冬でも同じ指導をすることが多いのです。冬でも生活スタイルによってはずっと室内にいて結構汗をかいていたり、運動量が多くて汗をかいていたりする場合があります。だから妊婦に対してその人ごとのきめ細かい指導がなされないといけないと思います。

汗のかきやすい季節とか、冬でも汗をかく環境や状況の場合は医者の指導をうのみにせず、ちゃんと水分と共に電解質も摂取しましょう。多くの妊婦を診てきた私のメッセージです。

*厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」



宋 美玄 (そん みひょん)

産婦人科医、性科学者。1976年神戸市生。大阪大学医学部卒。川崎医科大学講師、ロンドン大学病院(胎児超音波部門)留学を経て、2010年から日本で産婦人科医として勤務。

主な著書に、「産科女医からの大切なお願い 妊娠・出産の心得11カ条」(無双舎)「女医が教える本当に気持ちのいいセックス」(ブックマン社)「幸せな恋愛のためのSEXノート」(ポプラ社)「ずっとずっと愛し合いたい セックスしつづける男と女のルール」(幻冬舎)など。公式サイトは(<http://www.puerta-ds.com/son/>)公式モバイルサイト「女医 宋美玄の相談室」<http://sonm.jp/> も展開中。

教えて!「かくれ脱水」委員会 協力企業/団体

株式会社大塚製薬工場 スリーエム ジャパン株式会社 西川産業株式会社 株式会社モンペル NPO法人 日本アロハ協会 NPO法人 日本医師ジョーグズ連盟 NPO法人 日本トレッキング協会 NPO法人 日本ライフセービング協会