



妊娠中のマイナートラブル③ 妊娠線

妊娠中にお腹にあらわれる「白い線」のことをいいます。

出始めは「赤紫色」や「ピンク色」にあらわれますが、時間がたつと色素沈着による「黒ずみ」が起こり、皮膚が再生すると「白色」に変わります。

原因は？

妊娠週数に伴って、下腹部や乳房、太もも、おしりなどが大きくなる時に、皮膚の表皮は伸びても、皮下組織が追いつかずに断裂してしまうことで生じます。

また、妊娠中に増加するホルモン（コルチコステロイド）の作用により、コラーゲンが減少することで妊娠線がでやすくなると言われています。



当てはまる方は要注意

皮下脂肪の厚い方、小柄で腹部が出やすい方、多胎妊娠、2人目以降の妊娠の方、乾燥肌の方
※妊娠 16 週～28 週頃から出ることが多いです

■□■ 予防は？ ■□■

- ・急激な体重増加を防止する→バランス良く食べて暴飲暴食は避けて、適度な運動を心がける。
- ・妊娠線ができる前からケアを始める。ローションやクリームなどで保湿し、皮膚の乾燥を防ぐ。

妊娠中や産後の生活に関することや栄養面についてのご相談は、下記までお気軽にご連絡ください。

＜お問い合わせ先＞

江別市保健センター（母子保健担当）

TEL 011-385-8137