



妊娠中のマイナートラブル⑥ 浮腫（むくみ）

原因は？

妊娠によるホルモンの変化や血流量の増加、子宮が大きくなり、足の静脈が圧迫されることで起こります。

対処法は？

- ・下半身を冷やさないようにしましょう。下肢のマッサージも効果的です。
- ・ウォーキングなど適度な運動をしたり、長時間同じ姿勢で過ごすことをできるだけ避けましょう。
- ・塩分の取りすぎに注意し、野菜や果物を適量接種しましょう。

♥おすすめ食品♥：

カリウム（塩分を排出する働きをもつ）：野菜類（ほうれんそう、にら、かぼちゃ、にんじん、春菊、ブロッコリー）、きのこ類、海藻類（ひじき、わかめ等）、納豆、魚介、果物（バナナ、リンゴ）、いも類。

- ・下肢を高くして、休息時間をとるようにしましょう。
- ・きつい下着や衣類の着用を避け、ゆったりとしたものを選びましょう。
- ・靴はかかとの低いものを選びましょう。
- ・弾性ストッキングを活用しましょう。

おすすめのエクササイズ ● ● ●

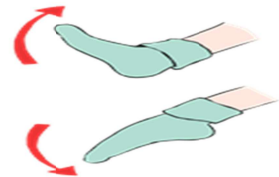
＜いすに座って…＞足首の曲げ伸ばし→足首から上は動かさず、片足ずつ、曲げ伸ばしをしましょう。

＜あぐらをかいて…＞足首まわし→足の指と指の間に手の指と指を合わせて回しましょう。

＜寝ながら…＞足首の曲げ伸ばし→ひざを立て、息を吐きながら、つま先を伸ばして片足を高くあげる。

足首を数回曲げ、伸ばした後ゆっくりおろす。

注意！ 安定期に入った後、お腹の張りがなく、
体調が良い時に取り入れてください。



心配なむくみ

むくみの多くは心配ないものですが、病気が隠れている場合がありますので、急激にむくみが現れた場合は注意が必要です。

原因となる代表的な病気の1つに妊娠高血圧症候群があります。主な症状は高血圧とたんぱく尿ですが、むくみを伴うこともあります。定期的に妊婦健診を受けましょう。

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

