

ほ 母子手帳 母の愛情しみとおる

《母子健康手帳》

息子が高校生の時、麻疹の予防接種を受けているかどうか確認するため、家内が母子手帳を取り出してきました。手帳に書かれていた妊婦健診や出産、乳児健診、予防接種の記録、おすわりしたなどのメモをみた彼は、「ふーん」と興味深そうでした。自分のために母親がしてくれた様々なことの一部を垣間見て、大切に育ててもらったことを実感したのでしょう。人生論で多数の著書がある中谷彰宏氏風にまとめると、母親のための小さな50の習慣・・・『たまには子どもに母子手帳を見せよう』といったところでしょうか。



母子健康手帳には「出産の状態」のページがあり、妊娠週数、赤ちゃんの性別、体重、身長、そして分娩時間や出血量などを記載しますが、それだけではスペースが広く残って寂しい感じがします。以前から出産のささやかな記念にと、この欄にその日、その季節に相応しい和歌や俳句を書かせていただいています。家内には「人の母子手帳に落書きして」と叱られますが、2人目の妊婦さんにうっかり書き忘れたときに、「何も書いてありませんでした」と後で持ってこられるところを見ると、楽しみにしていただいているようです。

2月はじめの立春の頃でしたら「袖ひちてむすびし水のこほれるを春立つけふの風やとくらむ」(紀貫之)、8月はじめの立秋の頃ならば「とことはに吹く夕暮れの風なれど秋立つ日こそ涼しかりけれ」(藤原公実)といった具合です。和歌は恋の歌が多いのでそれは母子手帳にはふさわしくないのですが、いい季節の歌や俳句を見つけると控えるようにしており、現在ラインアップは500首+句くらいあります。毎年お子さんの誕生日が来るたびに、出産のことをその季節感とともに思い出していただければ、そしてお子さんが中学生くらいになったらその歌を自分の十八番として誦んじてくれたら嬉しいです。

ある1月の朝のこと、夜半から積もった雪も上がり、街は晴れ渡った美しい銀世界でしたので、「美しき日和(ひより)になりぬ雪の上」(炭太祇)という、この日の天候にピッタリの句を書かせていただきました。この妊婦さんは赤ちゃんに美和ちゃんと命名されました。名前を決めた後で母子手帳を見てびっくり。美しきの「美」、日和の「和」ではありませんか。まるで美和という命名が天からの啓示のように感じられ、命名の正しさを確信されたそうです。またお産が早朝で、この時金星が明るく輝いていたので「明けの明星輝く」と書いたら、これを見て一輝くと命名された方もいらして恐縮してしまいました。書く以上は、大きな責任感を持つ必要があります。

へ ヘモグロビン少し低めで大丈夫

《妊婦貧血》

妊娠に貧血はつきものですが、その多くは血液量の増加によって薄められた見かけ上の貧血です。妊娠末期には赤血球量は妊娠前の1.2倍になりますが、血液量が1.5倍になりますので、貧血の指標となる数値は1.2/1.5=0.8倍になります。妊娠していない女性のヘモグロビン値の正常値は12~14g/dlですので、妊娠後期での正常値はこれに0.8を掛けた9.6~11.2g/dlとなります。意外と低い値でいいんですね。

妊娠中は子宮は当然大きくなり胎盤が形成されて、ここに多量の血液が供給される必要性が生じます。妊娠後期の子宮血流量は毎分1リットルに達するといわれ、これは心臓から駆出された血液の20%にも相当します。また胎盤の中には絨毛間腔というスペースがありここを血液がゆっくり流れる過程で胎児はガスや物質の交換をします。この際に血液が希釈されて流動性が良い方が胎盤の循環に好都合です。このために妊婦さんの血液は量が増え薄くなっているのです。もちろん出産時の出血に備える意味もあります。

逆に妊娠後期にもかかわらず、ヘモグロビン値が例えば13g/dl以上もあった場合には、単に体質的に血液が多く問題ない場合も多いのですが、別のことに注意する必要があります。まずは妊娠高血圧症候群(いわゆる中毒症)になっていないかです。本症の特徴であるむくみが進むと、血液中の水分がむくみとして血管の外へ出ていき、血液が濃くなります。もうひとつ、あまり血液が濃いと妊娠末期や産後に血液が固まってしまう血栓症のリスクが高まります。ヘモグロビンが高い方は積極的に水分補給をしたり、脚に弾性ストッキングを履くとよいでしょう。

母体が貧血だと胎児の発育が悪くなりそうですが、実際はそうでもないようです。2015年に発表された初産婦5609名を対象とした前向き研究で、妊娠初期にヘモグロビン<11g/dlの貧血があった人となかった人で胎児の発育が比較されています。これによると貧血群の方が妊娠週数に比して胎児が小さい割合が0.92倍と有意差はありませんでした。もちろん血液が薄いことは胎児発育に不利なのですが、薄くさらさらしたことで、子宮胎盤の血流が良くなるという利点もあり、相殺されたと考えられます。

妊婦が貧血だと分娩時の出血量が多くなるとも言われますが、これも否定的な報告が多いようです。もちろん貧血が強いと、分娩時の中等度の出血でも具合が悪くなったり輸血を要することになります。妊娠初期検査でヘモグロビン<11g/dlの場合は食事やサプリメントでの鉄摂取を、妊娠後半の検査でHb<10g/dlの場合は鉄剤を服用すべきでしょう。



鉄剤「フェルム」