

わ 悪くない 頭が下がっていることは
 <<早産>>

「7カ月っ子は育たないが、8カ月っ子は育つ」かつてはこう言われ、1970年代までは、妊娠7カ月（妊娠27週まで）の出産は赤ちゃんが助からない「流産」とされていました。赤ちゃんが助かる可能性のある「早産」の定義は、当時は妊娠8カ月（28週）以降でしたが、新生児医療の進歩でより早期の出生児も救命できるようになり、その後24週以降から現在は妊娠22週以降（36週まで）となっています。しかしいくら早期に生まれた赤ちゃんが救命できるようになったといっても、出産は妊娠37週以降の「正期産」となることが望ましいのは言うまでもありません。

残念ながら早産を的確に予知する方法は未だ確立していません。地震の予知と同じくらい難しいのかも知れません。しかし、早産の多くが子宮の出口（頸管）を中心とした感染症によることが明らかにされ、子宮頸管の感染マーカーの測定が早産の予知にならないか研究がなされています。頸管に感染があると、出血をはじめおりものの増加や色調の変化といった症状が現れる可能性があります。流産の要注意時期である妊娠18週から32週頃にこうした症状があればすぐに受診しましょう。特に早産のハイリスクである、前回早産だった方、双胎妊娠の方、妊娠初期に出血を反復した方では注意が必要です。

上記の週数の妊婦健診では、子宮頸管の長さ（頸管長）がしばしば測定されます。正常な妊娠では、この子宮の出口の管状の部分が30～35mm以上に保たれていますが、これが短縮していると早産の危険性が高くなります。手前味噌ですが、頸管長測定の有用性を日本で初めて報告したのが私共の研究グループでした（Obstetrics and Gynecology, 1993）。ただし、頸管長が短くても早産しないケースも結構あり、長くても突然破水するケースもあり、万能な検査ではありません。

一方、赤ちゃんの頭が下がっていることは、早産とは直接の関連はないと思われます。例えば、初産婦さんは予定日のかなり前から赤ちゃんの頭が下がってきますが、経産婦さんは陣痛が始まる間際まで頭が下がっていないことは、産科の教科書の教えるところですが、生まれる時期は頭の下がっている初産婦さんの方が経産婦さんより平均して遅くなります。おそらく児頭が下がって子宮の下部に密着していた方が羊膜にかかる圧力が均等になり、破水などをしにくくなるのではないかと思います。



不幸にして早産となり、極低出生体重児（1500g未満）や超低出生体重児（1000g未満）が生まれても強い味方がいます。大学病院や新潟市民病院の新生児集中治療室（NICU）のスタッフです。ここの医師は元来小児科医ですが、専門特化し「新生児科医」となっています。「40歳が定年」といわれるほど体力勝負の大変な仕事です。看護師さんも物言わぬ赤ちゃんの容体の急変や、点滴あるいは気管チューブが抜ける自己抜管に注意しながら24時間ケアする、まさに白衣の天使です。

か 神様が つわりを与え パパ試す
 <<妊娠悪阻>>

人生指南系の多数の著書がある中谷彰宏氏をご存知でしょうか。若いころから人生に対する深い洞察に溢れた名言を多数発表されています。氏の金言の中で最も気に入っているのが、「失敗者は、1人に嫌われて諦める。成功者は、1人に愛されて喜ぶ。」（本当の自分に出会える101の言葉より）です。この言葉を思い出すと、1人どころか何人に嫌われても、たった1人認めてくれる人がいれば生きていけると、前向きな気持ちになれます。

中谷氏は、「つわりはお父さんのためにある。お父さんになるための練習なのだ」（人生をムダにしない50の小さな習慣より）とも述べています。つわりの時はお父さんの手助けが必要になります。神様がお母さんの具合を悪くすることで、お父さんになる人が赤ちゃんが生まれてからもちゃんと面倒を見るかを試しているというのです。ですから、つわりになったら徹底的にご主人に甘えましょう。自分のことだけを考えてお姫様状態でいいと思います。

もしつわりがひどくなったら思い出してください。つわりは基本的に赤ちゃんが元気だからこそ起こる現象だと言うことを。妊娠7～9週頃の妊婦さんが外来に来られた時、必ずつわりの有無を尋ねます。「もう気持ち悪くて」という返事だと、具合の悪い方を前にした医師としてあるまじきことですが、つい喜んでしまいます。殊に不妊症で妊娠した方ですと、誠に不謹慎ながら心の中でガッツポーズです。それもそのはず、妊娠7週でつわりのない場合、流産である確率は24%ですが、つわりがある場合流産率はわずか4%と低率です。もちろんつわりがなければいけないわけではなく、つわりがなくて順調ならば申し分ないわけで、実際そういう方ももう大勢いらっしゃいます。もうひとつ思い出していただきたいのは、つわりの大多数は妊娠12週頃までに軽快するということです。つわりの発生に大きく関与しているhCGというホルモンのピークが妊娠9～10週であることによります。

本当に重症なつわり（妊娠悪阻といいます）の場合は、入院して環境を変え、1日2000～2500mlの十分な点滴とビタミン剤の補給を行えば、日数の長短はあれ必ず回復しますのでご安心ください。一般的なつわりの場合、カロリーを摂ることは気にしないで良く（赤ちゃんはまだ1～2cmですから）、炭酸水、スポーツドリンクなどで飲めるものを探しましょう。どうしても飲めなければ氷を舐めるのもいいでしょう。食べ物では、1オシはトマト（特にミニトマト）です。2オシは生姜、制吐作用があります。トマトと生姜をジュースにして飲んだら良かったという方もいました。

つわりというテストを経て、お父さんは、本当のお父さんになるのです、と中谷氏。つわりは、女性のために必要なのではなく、男性のために必要なのだということです。

