

あ 胃の痛み頭痛とともに注意して
 ≪妊娠高血圧症候群≫

重症の妊娠高血圧症候群 (Pregnancy Induced Hypertension = PIH) で他院から母体搬送されてきた妊婦さんがいました。血圧 170/110 mmHg と高いものさることながら、全身がむくんで顔はお岩さんのようでした。その彼女の枕元に一枚の写真がありました。新婚旅行のスナップ写真でした。それを見たスタッフ「あれ、この妊婦さん本当は美人なんですわね」(こらこら)。帝王切開によって妊娠が終了するとどんどん尿が出るようになり、むくみが取れ、この妊婦さんは日一日と元の美人に戻っていきました。

PIHとは、妊娠が契機となって高血圧、尿蛋白、むくみの3症状が出現する疾患です。詳細な原因は不明なので「症候群」となっていますが、要は妊娠という過大な負荷に対して、体がうまく適応できない状態といえます。妊娠の終了が唯一の根本治療であり、出産後は先の妊婦さんのように改善していきます。ただ、胎児がまだ小さい時期のPIHですと母体、胎児の状態を総合的に勘案して適切な出産時期を検討することになります。

済生会新潟第二病院の12,608件の出産で重症のPIHは306例にみられ、発症率は2.4%でした。年齢別では20代で1.9%、30代で2.8%、40代も2.8%と年齢が高いほど多い傾向でしたが、さほど著明ではありません。初産・経産別では、初産3.3%、経産1.4%と初産婦さんに多い疾患と言えます。また双胎では7.1%と高く、妊娠の負荷が大きいことが影響していると考えられます。

PIHは妊娠28週以降という、妊娠を前・中・後期の3期間に分けた場合の後期に発症するものが大多数で、1~2日というよりも週単位程度のスピードで増悪してきます。ですから間隔が2週間毎となっているこの時期の妊婦健診でほとんど捉まることとなりますので、健診をきちんと受けることが大切です。

PIHの特殊なタイプと位置付けられる危険な病態にHELLP症候群があります。助けてのHELPではなくLが2つですが、これは溶血、肝酵素上昇、血小板減少というこの症候群の主症状の英語の頭文字です。済生会新潟第二病院での発症率は0.15%ですが、肝不全、DICという血が止まらない状態、脳出血などをきたす恐ろしい疾患です。HELLP症候群の患者さんのほぼ全員の初発症状が胃の痛みでした。これは肝臓の血管が攣縮したり肝臓がむくむのを胃の痛みと感じるのだと考えられています。妊娠後期に今までにない胃の痛みを感じたらぜひ受診をお願いします。もちろん高血圧の症状である目がチカチカするような頭痛があった場合もです。



の のんびりと音楽聞けば子にもよし
 ≪妊娠中の生活≫

妊婦さんから最も多く寄せられる質問は「温泉に行っていますか?」でしょうが、もちろん大丈夫です。やはり女性は温泉が大好きなのですね。2番目に多い質問は「髪の毛を染めてもいいですか?」ですが、これもOKです。妊娠中こそより美しくという心掛けは素晴らしいです。このように妊娠したらとって、急に生活を大きく変える必要はありません。薬、生ものに注意し、手洗いをよくし、性行為には感染防止にコンドームをするくらいです。

妊娠中、のんびり音楽を聴く時間をもつこともよいことです。妊婦さんがクラシック音楽や英語を聞けば赤ちゃんの音感が良くなったり、バイリンガルになるわけではありませんが、音楽を聴いて精神的に安定すれば赤ちゃんにも好影響があるでしょう。リラックスさえできればクラシックではなくコブクロでもAKBでも構いません。

それでもクラシックを聴いてみたい妊婦さんのために、お勧めの曲を選んでみました。私共は音楽の専門家ではありませんが、大勢の妊婦さんと接する産科医の立場から、妊婦さんに合いそうな曲を、胎教のクラシックの御三家ともいえるバッハ、モーツァルト、ショパンから各10曲選びました。参考にしてみてください。

≪バッハ≫

1. 主よ人の望みの喜びよ(カンタータ 147) [最高のコーラル]
2. G線上のアリア(管弦楽組曲第3番) [胎教といえばこれ]
3. 2つのヴァイオリンのための協奏曲 [天国的なメロディ]
4. 無伴奏チェロ組曲第1番 [CMでも使われた優しい温もり]
5. ブランデンブルク協奏曲第5番 [宮廷風の華麗な曲]
6. マタイ受難曲~終曲 [バッハから絶対外せない大曲]
7. 平均率クラヴィア曲集第1巻第1番 [アヴェマリアにも]
8. 音楽の捧げもの~トリオ・ソナタ [フルートが活躍]
9. いざ来ませ異邦人の救い主よ (BWV659) [祈りの調べ]
10. アンナ・マグダレーナ・バッハの音楽帳 [練習曲が芸術]

≪モーツァルト≫

1. 「アイネ・クライネ・ナハトムジーク」 [超有名な曲]
2. クラリネット五重奏曲イ長調 [艶めかしいクラリネット]
3. ピアノ協奏曲第21番ハ長調 [みじかくも美しく燃え]
4. ピアノ・ソナタ第15番ハ長調 [ピアノのおけいこの定番]
5. ディヴェルティメント 二長調 [必ず聞いたことあり]
6. 「アヴェ・ヴェルム・コルプス」 [清らかで敬虔な気持ち]
7. ピアノ協奏曲第20番二短調 [叙情的癒しの第2楽章]
8. 歌劇「魔笛」より「私は鳥刺し」 [魔笛の中で最も楽しい]
9. ピアノ・ソナタ第11番イ長調 [トルコ行進曲付で有名]
10. 交響曲第41番ハ長調「ジュピター」 [ソナタ形式+フーガ]

≪ショパン≫

1. 練習曲第3番ホ長調「別れの曲」 [ショパンの最高の旋律]
2. ポロネーズ第6番変イ長調「英雄」 [力強い舞曲風な旋律]
3. バラード第1番ト短調 [スケートの羽入結弦選手も使用]
4. 即興曲第4番嬰ハ短調「幻想即興曲」 [中間部の甘い調べ]
5. 夜想曲第2番変ホ長調 [ショパンの代名詞的有名曲]
6. ピアノ協奏曲第1番ホ短調 [ショパンの協奏曲もオツ]
7. 前奏曲第15番変二長調 [伴奏の変イ音による「雨だれ」]
8. ワルツ第3番イ短調「華麗なる円舞曲」 [内性的メロディ]
9. マズルカ第17番変ロ短調 [祖国ポーランドの民族舞踊]
10. 前奏曲第7番イ長調 [ご存知、太田胃散、いい薬です]

