

Key Words

じょせい
受精

らんそう
卵巣
だいにじせいちょう
第二次性徴

じょせい いっしょう へんか 女性の一生における変化

生まれてから死ぬまで、一生の間にはさまざまな変化があります。まずはじめに、女性
のからだや精神的・社会的な変化について知りましょう。
文中に出てくる年齢は、一般的なものです。個人差があります。

たいじき う まえ 《胎児期》生まれる前

性別（男か女か）は、受精（精子と卵子が会うこと）のときに決まります。これは、
「生物としての」「生物学的性別」といいます。この情報をもとに、出生時
にどちらかの性別が届けられます。

しょうにき さい さい 《小児期》0歳～12歳

生まれてからしばらくは、男女の差はあまりありません。男女を問わず、家族などとの
信頼関係をつくる時期です。そのためには、十分なスキンシップが大切とされています。
幼児期になると遊びの内容や服装の好みなど、だんだん「女の子らしさ」が見えてきます。
(そうならない人もいます。)

ししゅんき さい さい 《思春期》13歳～18歳

生理が始まる、胸やお尻が大きくなっていくなど、女性としての変化が大きい時期です。
卵巣が本格的にはたらき始めるためです。これを「第二次性徴」といいます。生理は
早い人で10歳ごろから始まる人もいます。また、はじめから規則的になるわけではな
く、期間が不規則だったり、量が少ないこともあります。15歳までに生理がはじまらな
い場合は、何か問題があるかもしれません。その場合は、産婦人科で相談しましょう。
また、家庭や学校など、いろいろなコミュニティの中での自分の役割をとおして、「ほ
かの誰でもない自分」をつくります。これを「自我同一性(アイデンティティ)の確立」
といいます。一方、孤独や迷いなどの生きづらさを感じやすい時期でもあります。親
や先生の言うことを聞かない、いわゆる反抗期を迎えます。
性的な興味が出始めるのもこの時期で、セックスを経験する人もいます。性感染症の
予防行動や同意のないセックスを拒否できることが大切です。妊娠をさけたい場合は、
避妊の知識を学ぶことも必要です。

*生理については、10ページを見てください。

せいせいじゅくき さい さい 《性成熟期》18歳～45歳

女性としてのからだができあがり、活力のある時期です。妊娠・出産をするのに適
した時期ともいえます。一方、子宮などの臓器のトラブルがみられることもあります。

子宮がん検診など、定期的な健康チェックを始める時期です。最近、希望しても妊娠ができない「不妊症」の人も増えています。妊娠を希望する人は自分の生理の周期などを把握しておくことで、原因がみつかりやすくなるかもしれません。仕事を始め、社会的に活躍する一方、妊娠・出産や生理など女性特有の健康問題が影響することもあります。職場の理解と協力が必要で、そのためにいろいろな制度がととのえられています。

35歳をすぎると、体力が落ち始め、肌のしわなどがみられるようになります。卵巣のはたらきもおとろえてくるので、妊娠の可能性が低くなります。

*子宮がん検診は、日本では20歳からが対象年齢になっています。

《更年期》45歳～55歳

女性としてのからだのはたらきはほぼ終わり、生理が来なくなります。これを閉経といいます。閉経の年齢は50歳くらいですが、早い人だと40歳までに閉経することもあります。心身ともに不安定になる時期で、人によっては日常生活がつらくなるほどの症状が出る場合があります。これを更年期障害といいます。薬などで症状がよくなることもあるので、産婦人科で相談しましょう。

また、男女にかかわらず、高血圧や糖尿病など、生活習慣病のリスクが高くなる時期です。定期的な健診や生活習慣の見直しが大切です。

更年期障害の主な症状

- ホットフラッシュ：急に顔だけが熱くなったり、汗が出てくる
- 頭痛 ● 動悸、息切れ ● 疲れやすい
- イライラしたり、ゆううつになるなど、気分が安定しない

*症状の重さは個人差があります。まったく症状のない人もいます。

《老年期》56歳～

さまざまな健康上の問題があらわれます。女性は男性に比べて骨粗しょう症になりやすく、転んだ時に骨折する危険性が増します。その他女性特有の問題として、骨盤の筋肉が弱くなることで尿もれをおこしやすくなったり、膣が乾燥して炎症をおこすことがあります。

また、認知症など、年を取ることで発症する病気もあります。完全に予防することは難しいですが、運動や食事の工夫など日常生活を見直すことで、発症を遅らせることができるかもしれません。

子宮がん検診
不妊症

閉経

更年期障害

認知症

女性は「7の倍数」でからだに変化がおこる

こうていだいけい ちゅうごく ふる いがくしよ じよせい ばいすう ねんれい さかいめ
「黄帝大経」という中国の古い医学書には、女性は7の倍数の年齢を境目に、からだ
へんか か だんせい ばいすう やく ねんまえ か い
に変化がおこると書かれています。男性は8の倍数です。約2000年前に書かれたと言
われていますが、今も同じくらいの年齢があてはまりますね。

女性	
7歳	永久歯(大人の歯)がはえる
14歳	生理が始まる
21歳	女性としてのからだができあがる
28歳	女性としての機能がもっとも高くなる
35歳	「おとろえ」が出はじめる
42歳	白髪やしわが目立つ
49歳	閉経(生理が終わる)
男性	
8歳	永久歯(大人の歯)がはえる
16歳	精通(精子がつくれ、体外に出る)
24歳	男性としてのからだができあがる
32歳	男性としての機能がもっとも高くなる
40歳	「おとろえ」が出はじめる
48歳	白髪やしわが目立つ
56歳	生殖機能がおとろえる

きけん
ダイエットのしすぎは危険!

「モデルやタレントのような体形になりたい」と、無理をしてやせようとする人がいますが、これはとても危険なことです。生きるために必要な栄養をとらないと、体力や病気に対する抵抗力が落ちるだけでなく、卵巣がはたらくのをやめてしまうことがあります。そうすると生理が止まるだけでなく、将来妊娠ができなくなってしまうかもしれません。また、将来生まれる子どもの体重が少なく、それが原因で子どもが糖尿病などにかかる危険性が高くなると言われています。

てきせい たいじゅう
適正な体重のめやす(BMI) $\frac{\text{たいじゅう}}{\text{しんちょう}} \div (\text{身長m})^2$ $\frac{\text{けいさん}}{\text{で}} \frac{\text{計算}}{\text{できます。}}$

WHO(世界保健機関)による基準では、18.50～24.99以下が普通体重です。これより少ないと「やせ」、多いと「肥満」です(肥満の規準は国によってちがいます)。

ドメスティック・バイオレンス (DV)、性暴力

さまざまな暴力の中で、特に女性が被害を受けやすいものに、ドメスティック・バイオレンスや性暴力があります。どちらも人権を否定するものですが、被害を受けている人が気づかないこともあります。

《ドメスティック・バイオレンス》

英語の「domestic violence」をカタカナで表記したものです。日本では「配偶者(夫)や恋人など親密な関係にある、またはあった者からふるわれる暴力」という意味で使用されることが多いです。

暴力にはいろいろなものがあります。ひとつだけでなく、複数の重なることもあります。

DVの例

● 身体的なもの

たたく、足でける、髪をひっぱる、首をしめる、引きずりまわす、物をなげつける

● 精神的なもの

大声でどなる、ばかにする、無視する、自由な行動をさせない(仕事、友だちづきあいなど)、生活費を渡さない

● 性的なもの

性行為を強要する、避妊に協力しない、中絶を強要する、性的な動画を見せる

DVの相談件数…2019年には、約12万件の相談がありました。そのうち約2000件は、日本語が十分に話せない外国人からのものです。この他にも、相談できなかったたくさんの人がいると思います。*配偶者暴力相談支援センターでの相談件数

《性暴力》

同意がない性的行為のことを「性暴力」と言います。勝手に写真や動画を撮られて拡散されること、「セクハラ」や「ちかん」も含まれます。男性が被害にあうこともあります。加害者の多くは被害者の知り合いで、被害にあっても男女とも半数以上の人、誰にも相談できていません。被害者が子どもの場合、被害にあったことがわからないこともあります。感染症や妊娠などの可能性がある場合、病院での診察を受けて、健康被害を防ぐことが必要です。

《二次被害について》

「あなたにも悪いところがあった」、「何かのまちがいでないか」、「早く忘れなさい」など被害者を否定するようなことを言っても解決になりません。これらは二次被害といって、被害者をさらに傷つけることになります。被害にあったことを聞いたら、相談窓口につなぐなど、無理をせずにできることをしてください。

ドメスティック・バイオレンス

性暴力

Key Words

せいり
生理

しきゅうないまく
子宮内膜

しよちょう
初潮

ホルモン

エストロゲン

プロゲステロン

生理のことを知ろう！

《生理がおこるわけ》

女性は、子宮の中で子ども（胎児）を育てるために、子宮の内側に血液の層をつくっています。これを「子宮内膜」といいます。子宮内膜は、ホルモンのはたらきによって厚くなります。子どもを育てるための準備です。しかし、妊娠しないと必要がなくなるので、子宮の壁からはがれて、膣を通して身体の外に出ます。これが生理です。はじめて生理が来ることを「初潮」といいます。だいたい10歳から15歳くらいの間におこることが多いです。一般的に、生理の周期は約4週間で、1回の生理の期間は4～6日ですが、個人差があります。また、ストレスや無理なダイエットなどでホルモンのバランスが悪くなると、周期が不安定になったり、生理そのものが止まってしまうことがあります。

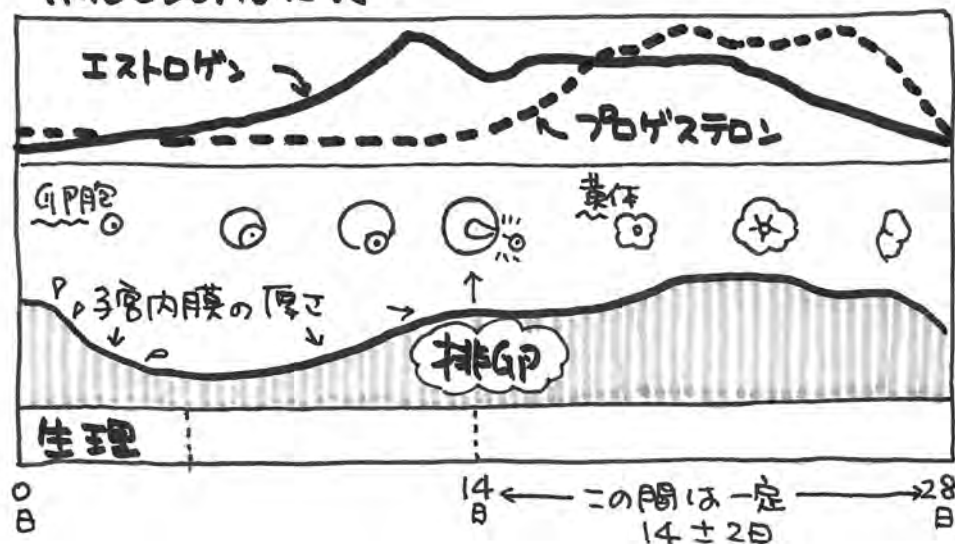
だいたいなホルモン「エストロゲン」と「プロゲステロン」

ホルモンとは、からだのしくみを整えるために、少しずついろいろなところから出ている物質です。その中でも「エストロゲン」と「プロゲステロン」の2つは、女性のからだのリズムにかかわるホルモンです。

エストロゲンのはたらき …… 子宮内膜を育てる、
女性らしい丸みのあるからだをつくる、
肌をきれいにする、血管や骨を健康に保つ

プロゲステロンのはたらき …… 子宮内膜を厚く保つ、体温を上げる、
食欲をふやす

・ホルモンのはたらき・



《生理の時にみられる症状》

生理のときには子宮内膜をからだの外に出すために、子宮が収縮します。また胃腸のはたらきが悪くなることがあります。そのため、以下の症状がみられることがあります。

● 腹痛、腰痛 ● 頭痛 ● 下痢 ● 便秘 ● からだのだるさ ● めまい など

生理痛がいつもおこる人は、早めに(痛くなる前に)薬をのむようにしましょう。痛くなってからよりもよくききます。

毎回、薬がきかないほど痛みが強い人は、子宮内膜症などの病気の可能性があります。産婦人科を受診してみましょう。

《月経前症候群 (PMS : Premenstrual Syndrome)》

生理が近づいてくると、こころやからだの調子が悪くなることがあります。これが月経前症候群で、生理が始まるとよくなります。いくつも症状がある人もいれば、まったくない人もいます。

月経前症候群の症状

こころの症状 … イライラする、気分が落ち込む、不安、日中眠い、やる気がでない など

からだの症状 … からだがだるい、むくみがある、体重がふえる、胸が張る、頭痛い など

薬でよくなることもあります。産婦人科で相談してみましょう。また、症状を記録し、自分の体調を把握しておくことはよいセルフケアになります。症状がでそうな時期が近づいたら、無理をせずによく眠る、たばこやアルコールを減らすなど生活を整えることで改善できることもあります。家族など身近な人に、これらの症状は生理の周期と関係があることを伝え、理解してもらうことも大事です。もし、あなたのまわりに定期的にこれらの症状が出る人がいれば、月経前症候群かもしれません。

《生理用品いろいろ》

ナプキン



袋から出して広げ、下着にあてます。いろんなサイズや形がありますので、目的や体調によって選べます。スーパーやドラッグストアで買うことができます。トイレに流さないでください。

シンクロフィット



ナプキンとからだの間にあててつかいます。使い終わったらトイレに流すことができます。

*シンクロフィットはユニ・チャーム株式会社の登録商標です。

タンポン



膣の中に入れて使います。からだの外に血液が出にくいので、プールに行くときなども使えます。タンポンが入っているときでも、膣の入口は閉じた状態です。長くても8時間以内に交換してください。

月経カップ



シリコン製のカップです。膣の中に入れて、中に血液をためます。慣れるまで練習が必要です。できるようになると違和感はなくなります。洗ってくりかえし使えます。(消毒が必要です)

子宮内膜症

月経前症候群

Key Words

らんそう
卵巣
らんし
卵子

らんぼう
卵胞

らんかん
卵管

せいし
精子

じゅせい
受精
じゅせいらん
受精卵

しきゅうないまく
子宮内膜
ちやくしょう
着 床

にんしん なが 妊娠のしくみと流れ

妊娠とは、子宮の中で胎児が成長していく段階です。期間はだいたい280日間です。妊娠するタイミングは正確にはわからないので、最後の生理が始まった日を0週0日と考えます。これは世界共通の考え方です。妊娠するためには、女性では卵子、男性では精子の存在が必要です。また、それぞれの相性の問題もあります。

《排卵》

卵巣には、卵子といって人のからだをつくる「もと」になる細胞があります。生まれた時には200万個くらいありますが、生理が始まる年齢では、20万個くらいに減ります。新しく増えることはありません。このときの卵子の大きさは0.03mmくらいです。

この中から月に1個、卵子を守る細胞に囲まれた卵胞が20mmくらいに成長します。そして、細胞の膜を破って卵巣から外に飛び出します。これが排卵です。排卵の時の卵子の大きさは0.1mmくらいです。この後、卵子は卵管の中へと進んでいきます。

《妊娠のはじまり》

卵管に入った卵子は、男性のからだから出てくる精子の到着を待ちます。1回のセックスで出てくる精子の数は3億個くらいあるといわれています。その中から1個の精子が卵子と出会い、受精します。受精は主に卵管のすこしふくらんだ場所で行われます。男性と女性の両方の遺伝子をひきついだ受精卵になります。受精卵は、人間のからだになるために分裂・成長しながら卵管から子宮に移動します。1週間くらいかけて、子宮に届き、子宮内膜に入り込みます。着床といって、ここが妊娠のはじまりです。

妊娠のそれぞれの時期におこること、必要な手続きなどは以下のとおりです。妊婦健康診査を受けるときの「めやす」にしてください。手続きや準備するものなどは、病院などによってちがうこともあるので、わからないことがあれば質問しましょう。

かっこ内は胎児(赤ちゃん)のだいたいの体重です。

にんしんしよき しゅう にち 《妊娠初期》～13週6日

- 6～8週(4g) 超音波で子宮の中の胎児が見える。妊娠にともなう症状がでてくる。
- 12週(30g) 胎児の手足や心臓の動きが確認できる。母子健康手帳をもらっておく。出産予定日を確定する。

にんしんちゅうき しゅう にち しゅう にち
《妊娠中期》 14週0日～27週6日

- 15週(110g) 胎盤が完成する。おなかがつっぱるような感じがすることがある。つわりがあった人は、この頃にはおさまってくる。
- 20週(240g) 髪の毛や爪が生えはじめる。胎動(赤ちゃんが動くこと)を感じるようになる。おっぱいの手入れを始める。(母乳が少しずつ出る人もいます) 血圧に注意する。
- 24週(600g) 骨格ができてくる。体外に出ても、生きられる可能性がある。外から見てもおなかが大きくなっているのがわかる。姿勢が変わるので腰が痛くなることがある。子宮に圧迫されて便秘や痔になることがある。

たいばん
胎盤

たいどう
胎動

にんしんこうき しゅう にち
《妊娠後期：28週0日～》

- 28週(1000g) 外の音が聞こえるようになる。内臓が完成しはじめる。おなかの中で活発に動く。おなかの皮膚がのびて、「妊娠線」ができることがある。
- 32週(1800g) 皮下脂肪がついて、赤ちゃんらしい見た目になってくる。おなか張った感じが出てくる。胃がつかえて一度に食べる量が少なくなる。トイレが近くなる。
- 36週(2400g) 爪がのびて、指の先までとどく。性器が完成する。足の付け根がつっぱる感じがする。おりものが増える。
- 40週(3000g) 体外に出る準備が整う。ひんぱんにおなか張ったり、子宮が下がってくる感じがする。

にんしんせん
妊娠線

*それぞれの時期の数字などは個人差があります。また、母親の体格や生活習慣も関係することがあります。

*日本では、〇か月という言い方をすることもあります。妊娠の始まりを「1か月め」と数えるので、週数での数え方と少しずれます。また、妊娠の期間を10月10日(とつきとおか、と読みます)ということもありますが、これも日本独特の数え方によるものです。

Key Words

にんしん しよきしょうじょう
妊娠の初期症状

にんしん おも 妊娠したかも?と思ったら

にんしん しよきしょうじょう 《妊娠の初期症状》

こんな症状があれば、妊娠の可能性あります。

- 生理が予定日に来ない、遅れている ● からだがだるい、熱っぽい
- 胃が気持ち悪い、食欲がない、吐き気がする
- 胸が張った感じがする、乳首が痛い
- おしっこの回数が多くなる ● おりものが増える

* 人によって症状や程度はちがいます。生理の遅れ以外の症状が全くないこともあります。



にんしん おも さんふじんか い おお びょういん い
妊娠したかもと思ったら、まず、産婦人科に行きましょう。大きな病院に行く
必要はありません。

《はじめに聞かれること》

- 最後の生理は何月何日にはじまったか、その前はいつか
- これまでに妊娠したことはあるか、それはいつか
- 何か病気で通院しているか、今のんでいる薬はあるか
- アレルギーはあるか(薬や食べ物など)

さんふじんか しんさつ 《産婦人科で診察のときにすること》

▶ 尿検査

hCG検査：妊娠の診断のひとつになります。(ドラッグストアなどでキットを買って、自分で行うこともできます)

▶ 医師の問診

《はじめに聞かれること》の内容のほか、仕事をしているか(産休などがあるため)、不安なことはあるか、など。

▶ 内診、エコー診(超音波)

妊娠をしているかどうか、画像で調べます。

→ 胎児の心拍(心臓の動き)が見えたら、妊娠です!

その他、子宮内に問題がないかどうかも見ます。

同時に「子宮頸がん」の検査をすることもあります。

▶ 説明や指導 *助産師や看護師がすることが多いです

母子健康手帳のもらい方や、妊娠中の過ごし方、次の診察などについて説明があります。心配なことがあれば、ここで相談できます。



まえ にんしん さんふじんか しんさつ い いじょうにんしん びょうき
「前に妊娠したから」といって、産婦人科の診察に行かないと、異常妊娠や病気
などを見逃すことがあります。なるべく早めに時間を見つけて診察に行きましょう。

けんさ
hCG検査

ちょうおんぱ
超音波

ぼしけんこうてちょう 母子健康手帳

妊娠したら、母子健康手帳をもらいましょう。
住所のある市区町村の役所で、「妊娠届」を出して、もらうことができます。お金はいりません。
子ども1人につき、1冊(ふたごの場合は2冊)もらえます。
日本語以外での母子健康手帳をもらえることもあります。窓口でたずねてください。

《母子健康手帳といっしょにもらえるもの》

- 妊婦健診受診券(14枚)：診察のときに使います
- 予防接種券：子どもの予防接種を受けるときに使います
- その他…マタニティマークの入ったキーホルダーなど(市町村によってちがいます)

《母子健康手帳をもらうときに必要なもの》

- 本人であることがわかる公的な書類(顔写真のあるもの)
マイナンバーカード、在留カード、パスポートなど

《母子健康手帳の役割》

- 妊娠中～出産の記録
体調や感染症のデータ、出産の情報など
- 子どもの記録
出生時から6歳になるまでの、成長や予防接種の記録
- 出生届を出した証明
親が在留カードを持っている場合は、住民基本台帳にのります。
短期滞在の場合、在留資格がない場合は、早めに相談窓口にご相談しましょう。

マタニティマーク

妊娠初期は、赤ちゃんの成長はもちろん、お母さんの健康を維持するためにもとても大切な時期です。しかし、外見からは見分けがつかないため、「電車で席に座れない」、「たばこの煙が気になる」など妊婦さんにはさまざまな苦勞があります。

マークは、妊婦さんが交通機関等を利用する際に身につけ、周囲に妊婦であることを示しやすくするものです。また、交通機関、職場、飲食店等が、呼びかけ文を添えてポスターなどとして掲示し、妊産婦さんにやさしい環境づくりを推進するものです。(厚生労働省 ホームページより)



にんしんとどけ
妊娠届

にんぶけんしんじゅしんけん
妊婦健診受診券
よぼうせつしゅけん
予防接種券

Key Words

にんぶけんこうしんさ
妊婦健康診査

ふきそくこうたい
不規則抗体

せいじん さいぼう
成人T細胞
はっけつびょう
白血病ウイルス

クラミジア
ぐんようけっせい きゅうきん
B群溶血性レンサ球菌
(GBS)

にんぶけんこうしんさ 妊婦健康診査

にんしんちゅう しゅっさん ぼ し けんこうじょうたい かんさつ きかい にんぶけんこうしんさ
妊娠中から出産までのあいだ、母子の健康状態を観察する機会が「妊婦健康診査
(妊婦健診)」です。診察のほか、必要な手続きの案内や、困りごとに対する相談にも
のってくれます。

にんぶけんこうしんさ かいすう ないよう 《妊婦健康診査の回数と内容》

じ き 時期	タイミング	けん さ 検査
にんしんしよき 妊娠初期 にんしん しゅう ～妊娠23週	しゅうかん かい 4週間に1回	けつ え き けん さ 血液検査(*1)、しきゅうけい 子宮頸がん検診、 クラミジア
にんしん しゅう しゅう 妊娠24週～35週	しゅうかん かい 2週間に1回	けつ え き けん さ 血液検査(*2)、ぐんようけっせい B群溶血性レンサ球菌(GBS)
にんしん しゅう 妊娠36週～	しゅうかん かい 1週間に1回	けつ え き けん さ 血液検査(*3)

にんしんけいか もんだい
妊娠経過に問題があるときは、これよりも回数が増えることがあります。

けつ え き けん さ ▶ 血液検査

*1 けつ え き が た
血液型： ABO血液型、Rh血液型、**不規則抗体**(血液型不適合の検査)、
けっさん ひんけつ けつとうとうようびょう
血算(貧血など)、血糖(糖尿病)、
かんせんしゅう
感染症： がたかんえん がたかんえん ばいどく
B型肝炎、C型肝炎、HIV(エイズウイルス)、梅毒、
ふうしん せいじん さいぼうはっけつびょう
風疹、HTLV(成人T細胞白血病ウイルス)

*2 けっさん けつとう
血算、血糖 *3 けっさん
血算

▶ その他の検査

クラミジア：せいかんせんしゅう あか けつまくえん はいえん げんいん
性感染症のひとつ。赤ちゃんの結膜炎や肺炎の原因になります。
ぐんようけっせい きゅうきん あか せいまくえん じゅうしゅう かんせんしゅう げんいん
B群溶血性レンサ球菌(GBS)：赤ちゃんの髄膜炎など、重症の感染症の原因に
なります。

もの 《もっていく物》

● ぼしけんこうてちょう じゅしんけん しんさつけん
母子健康手帳、受診券 ● 診察券

● ほけんしょう
保険証
にんぶけんしん ほけん なに けんこうじょう もんだい ひつよう
妊婦健診には保険はききませんが、何か健康上の問題があったときには必要になります。

● ざいりゅう
在留カード
みぶんしょうめい なまえ じゅうしょ か にほんご よ か
身分証明になります。また、名前や住所が書いてあるので、日本語の読み書きが
じゅうぶん ざいりゅう み
十分できなくても、在留カードを見せればわかってもらえます。
けんしんいがい かなら も ある
健診以外でも必ず持ち歩いてください。

にんぶけんしんじょせい 《妊婦健診助成》

● ぼしけんこうてちょう けんしんじゅしんけん まい いじょう ばあい
母子健康手帳をもらうときに、健診受診券が14枚ついてきます(ふたご以上の場合
ついか
は追加あり)。
● じゅうしょ しちようそん つか ひ こ ばあい あたら じゅうしょ もう こ
住所のある市町村で使えます。引っ越した場合は、新しい住所であらたに申し込
んでください。

《妊婦健康診査ですること》

▶ 検査、計測

体重、血圧、尿検査(たんぱく、糖)、むくみなど…母体の健康状態、特に「妊娠高血圧症候群」や「妊娠糖尿病」など、妊娠や出産に重大な影響がある問題の発見に役立ちます。

▶ 腹囲、子宮底長…胎児の発育をみます。

▶ 医師による問診、診察

子宮を直接見たり触ったりして、異常がないか確かめます。超音波(エコー)で子宮中の状態を見ることもあります。また、妊娠中の生活について話を聞くこともあります。気になる症状があれば、遠慮なく言ってください。必要であれば追加の検査をします。

▶ 保健指導、相談

妊娠中の生活や出産の準備などについて、それぞれの状況に合わせたアドバイスをします。また、困っていることがあれば、ここで相談ができます。出産準備のための十分なお金がない、夫が協力してくれない、妊娠を理由に仕事をクビになりそうなど、経済的・家庭的な問題でもかまいません。病院から市町村の保健や福祉の担当者に連絡をしてくれます。

《出産準備クラス》

妊婦健康診査と別に、出産予定日の近い人が集まって、出産の話や病院のきまり、用意する物などを学ぶプログラムがあります。パートナーと一緒に参加できることもあります。入院する部屋や、分娩室(出産する部屋)を見学できることもあります。くわしいことは、診察を受けている病院などにたずねてください。



女性による診察を希望する人

宗教上の理由などで、女性による診察を希望する人もいます。クリニックの場合女性医師が主に診察を担当するところを選ぶこともできますが、大きい病院の場合、必ず希望どおりになるとは限りません。また、助産院といって、助産師が診察や指導・相談まで行うところもあります(助産師は必ず女性です)。妊娠の経過に問題がない場合は、選択肢として考えてもよいかもしれません。

《通訳について》

日本語が十分わからないときは、通訳者を頼んで、きちんとお互いが理解できるようにしましょう。日本の病院に通訳がいることはとても少ないので、診察のタイミングで来てもらうことが一般的です。外国人相談窓口などを利用して頼むこともできます。

妊娠高血圧症候群
妊娠糖尿病

保健指導

助産院