

はじめに

金山先生にお聞きしてきた「女性の体と変化」について。4回目となる今回は、そのものズバリ『妊娠』についてお聞きしようと思います。

IBEでは、この4月から6月にかけて、「体の変化と女性ホルモン」をテーマに、愛知・東京・小倉の3カ所で金山先生の講演会を開催しました。その際、講演会の会場で何人かの参加者の方からこんなご要望をいただきました。「妊娠について、産婦人科医の第一人者である金山先生のお話を聞きたい」。その声が今回の『妊娠』をテーマに金山先生にインタビューをしようと考えたきっかけです。

妊娠とは何か。妊娠する前、または妊娠中、女性が気をつけなければならないことは何か。およそ1時間にわたるインタビューをまとめたのがこの冊子です。インタビューの中で金山先生もおっしゃっていますが、妊娠とは不思議で神秘的な側面を持ち合わせている現象であり、この冊子の中では十分に説明しきれないところも数多くあるはず。IBEとしても、不足している部分は、またあらためてお伝えする場を設けようと考えています。まずは、妊娠について考えるひとつの取っ掛かりとして、この冊子を読み進めていただければと思います。

IBE

金山先生に聞いてみた。 女性の体と健康のこと。



【第4回 妊娠について】

妊娠について教えてください。

妊娠前や妊娠中は、

どんなことに気をつければいいですか。

金山尚裕先生(医学博士)

国立大学法人浜松医科大学名誉教授 静岡医療科学専門学校校長
1988年浜松医科大学大学院医学研究科卒業後、浜松医科大学医学部附属病院研修医を経て、ミュンヘン工科大学産婦人科留学。1999年浜松医科大学産婦人科・教授、浜松医科大学医学部附属病院・理事・病院長を経て、2020年から浜松医科大学名誉教授。現在は静岡医療科学専門学校校長として学生の育成に尽力されているほか、「かば記念病院」にて産科・婦人科の臨床現場でも指導。2021年にIBE顧問に就任。

胎児の成長に欠かせない「胎盤」。 良い胎盤の状態を維持する。

IBE 今回は「妊娠」についてお伺いしたいと思います。
まず、妊娠という現象において、最も重要になってくる
ものは何なのでしょう？

金山 妊娠において重要なのは「胎盤」です。胎盤とは、
受精卵の着床後、子宮内にできる円盤状の器官です。胎
児は、その胎盤から酸素や栄養素を吸収して大きくなっ
ていきます。胎児がどのように栄養を摂っているのか、
あまり知らないかもしれませんが、胎盤は胎児の成長に
欠かせないものです。

IBE ということは、胎盤の状態が、胎児の状態にも大き
く関わってくるということですね。

金山 その通りです。胎盤の先端は、胎児が成長するに
つれ、子宮に深く浸潤していきます。浸潤とは、簡単に
いえば子宮に「くっつく」ということです。胎盤は、半
分はパートナーの成分でつくられており、母体にとっ
ては自分のものではない「異物」です。腎臓や肝臓の移植
の例をみてもおわかりになるとと思いますが、人間の体は
よほどマッチしない限り、他人のものは受け入れません。
でも、妊娠だけは違うんです。100%他人のものでも受
け入れてしまう。妊娠という現象は、産婦人科の私にとっ
ても、いまだに不思議で、とても神秘的なものです。胎
盤が良い状態を維持して子宮にしっかりくっつけば、そ
こからたくさんの栄養を吸収し、胎児は順調に大きくな
ります。逆に胎盤の状態が悪く、子宮にうまくくっつか
ない場合は、妊娠高血圧症や切迫早産など、妊娠中にさ
まざまな病気を引き起こしかねません。

IBE 母体に胎盤というものがあるということは知って
いましたが、胎盤は妊娠中の胎児の成長や母体の健康を
左右する重要なものなんですね。

胎盤・卵巣・子宮の状態に 大きく影響する「末梢循環」。

IBE 「良い状態の胎盤」にするためには、どんなことを
心がけていけばいいのでしょうか？

金山 この冊子のシリーズでも繰り返しお話をしてきま
したが、まずは『末梢循環』を良くしておくことです。
そのためにも、体に良い食事、適度な運動、規則正しい
睡眠といった「生活習慣」を正しくしておくことが肝心
です。例えば、つわりが終わったら、「安定期に入ったから、
もう大丈夫」と、すぐに仕事に復帰したり、遊びに出か
けたりする人がいますが、胎盤が子宮に浸潤していくの
は妊娠20週の頃まで続きます。つわりが終わっても良い
胎盤をつくるための大事な時期は続いていますから、仕
事や遊びはほどほどにして、生活習慣に気を配り、末梢
循環を良くすることを心がけてほしいと思います。

IBE 妊娠においても末梢循環が大切ということですね。

金山 良い末梢循環は、良い胎盤づくりに欠かせないだ
けでなく、卵巣や子宮の状態にも大きく影響を及ぼしま
す。末梢循環が悪いと、卵巣の場合は排卵障害、子宮の
場合は着床障害や胎盤形成不全を引き起こしかねません。
つまり、末梢循環の良し悪しは不妊や妊娠中の病気の原
因にもなりうるということです。先ほども言ったように、
末梢循環を良くするためには、生活習慣の見直しが必要
ですが、さまざまな事情があり、それには時間が掛かる
人も少なくないでしょう。そんな人は、ぜひ普段から「冷
えとり」や「腹式呼吸」を心がけてください。腹式呼吸
を意識することで血管が拡張し、末梢循環が良くなりま
す。また、お産の際にも腹式呼吸は大変重要になります。
最近、腹式呼吸がうまくできず、お産の時に過呼吸に
なってしまう人も少なくありません。日頃から腹式呼吸
を意識することは、安産のためにもなります。

今の母親の生活習慣が、 将来の子どもの健康につながる。

IBE 最後に、今まさに妊娠している女性、これから妊
娠を考えている女性にメッセージがあればお願いします。

金山 母体と胎児はつながっています。母親の生活習慣
は、そのまま胎児の未来につながっていると思ってくだ
さい。食生活が乱れていれば、その影響は自分が産んだ
子どもの20年後30年後に出てくることが、すでに証明
されています。また、最近では以前に比べて難産も増え
ています。その主な原因は「運動不足」です。小・中学
生の頃の運動不足により、お産を支える丈夫な骨盤が形
成されにくくなっているようです。良い骨盤形成は、身
長の伸びが止まる頃までが勝負ですから、小さな娘さん
をお持ちのお母さんは、ぜひ成長期の運動を心がけてく
ださい。また、悪い姿勢でスマホばかり見ている母親が
妊娠すると、お腹の中にいる胎児の姿勢も悪くなってい
ることが多いです。お母さんが常に前屈みになっている
と、逆に胎児はお腹の中で反り返ってしまうんです。こ
れも難産が増えている要因の一つと言われています。

IBE 今日のお話は知らないことばかりでした。知るこ
とで、妊娠前・妊娠中の心構えも変わってきます。

金山 妊娠について知らないことが多い女性も少なくあ
りません。ぜひ妊娠についての知識を深め、「その日」
に向けての生活に役立ててほしいと思います。



金山尚裕先生、ありがとう
ございました。

4回にわたりお届けした金
山先生へのインタビューも
今回で最終回。体の変化に
対応した健康づくりを目指
して、皆さんもより良い毎
日をお過ごしください！