

診療所待合室

働く女性と妊娠

名和診療所 紙本 美菜子

鳥取県は、夫婦共働き率や公務員女性管理職の割合など、全国トップレベルで女性が社会に出て活躍している県です。同時に、合計特殊出生率も1・62（平成25年）と全国上位で、高齢化による人口減少が進むという課題はありますが、全国的には比較的女性が子育てをしながら働きやすい県といえるのではないのでしょうか。

東洋医学の考え方では、女性は7の倍数の年齢のころに体の変わり目が訪れるそうです。特に14歳で初潮を迎える、28歳で体が最も充実する、35歳で容姿の衰えが見え始める、49歳で閉経前後の不定愁訴が起こりやすくなる、などは若干の年齢のずれはあるとしてもほとんどの女性が経験されるのではないのでしょうか。今回は妊娠時の体の変化について考えて見ます。

妊娠すると、それまでであった月経がとまり、基礎体温の上昇がしばらく続きます。これにより熱っぽさや体のだるさを感じるようになります。50〜80%の女性で悪心・嘔吐・頭痛などのいわゆる『つわり』を経験します。5%未満の女性では入院が必要なつわりⅡ重症悪阻がみられます。妊娠に気づく2か月頃から5か月に入るくらいまで、人によっては出産す

るまでつわりが続きます。まずここで、職場での負担軽減などが必要になる場合があります。妊娠5か月頃になると多くの妊婦さんではつわりも軽くなり、胎盤が完全にできあがることからいわゆる「安定期」と呼ばれる時期に入ります。

しかし、妊娠初期からの眠気や疲れやすさが持続したり、徐々に大きくなるお腹の重みで腰痛が出現したりすることもあります。子宮が大きくなれば膀胱や腸の動きが障害され頻尿・尿失禁・便秘で悩んだり、夜間は眠りが浅くなり睡眠不足となる方もあります。無理をすれば子宮が収縮Ⅱお腹が張りやすくなります。これが続く場合は流産・早産の危険も出てきます。お腹が張ったり、体調不良を感じる場合は横になり安静にするのが第一です。職場でも症状を素直に伝え、短時間でも休ませてもらいましょう。

妊娠することで起きる体調の変化は、人それぞれで経験者でも程度はさまざま。同じ女性でも世代によって解釈が違ったり、男性にはわからない、言いにくい症状も多々あります。

「個人の都合であり、職場に迷惑をかけるのは気が引ける・・・」。でも、無理をしすぎて急な欠勤となれば、かえって迷惑をかけるなどの可能性もあるので、自分の症状と職場状況をよく見極めたうえで正直に周りに相談することが大切です。最終的に大切な赤ちゃんを守るのは、自分しかいません。普段の自分の職場での振る舞い方が反映される場

面ではありませんが、常日頃から真剣に仕事や仲間と向き合っていれば、必ず周りには理解を示してくれるはずですよ。

さて、今回が私の最終回になります。かくいう私も現在妊娠中で、周囲の人のお世話になり、身体と相談しながらなんとか診療を続けてまいりました。3月途中からしばらく休暇をいただき、同時に異動となります。私にとってこの名和診療所は、幼い頃から風邪を引くたびにお世話になり、歴代の先生方の働く姿を目にする中で『地域のお医者さん』という自分の将来の医師像が構築された特別な場所でした。高校時代に祖父を病院で亡くし、『もう一度家の畳に寝させてあげたかった』という家族の言葉に診療所の先生の姿が思い浮かび、猛勉強を始めた15年前。そして今、医師になり、母にもなつて幸いにも地元に戻らせてもらい、未熟ながらふるさとの医療に携わることができて大変光栄でした。

2年間という短い時間では、地域の健康問題に十分に取り組むことができず、あまりお役に立てませんでした。みなさんからは多くの事を経験させていただき、自分分は医師として住民の方々に育てられていると実感する日々でした。

これからもみなさんのご健康とご多幸を祈っています。ありがとうございました。

