

○ 妊娠届出時間診表 ○

お子様がすこやかに生まれるためのお手伝いをさせていただくために、次のことにお答えください。

氏名		生年月日	年	月	日	備 考	
個人番号		年齢	現在	歳	血液型	型	
現在利用している病院（医院）							
出産を予定している病院（医院）							
家 族	ご結婚された年月	年	月				
	お父様になる方の年齢	歳	職業	1. 無 2. 常勤 3. 自営業 4. パート 5. 内職			
	お母様になる方の年齢	歳	職業	1. 無 2. 常勤 3. 自営業 4. パート 5. 内職			
妊 娠	流産	なし・あり（自然 回、人工 回）		死産	なし・あり（自然 回、人工 回）		
	出産歴	なし・あり↓					
出 産 歴	第1子	年	月	日	生まれ（ ）週	出生時体重（ ）g 正常・異常	
	第2子	年	月	日	生まれ（ ）週	出生時体重（ ）g 正常・異常	
	第3子	年	月	日	生まれ（ ）週	出生時体重（ ）g 正常・異常	
	第4子	年	月	日	生まれ（ ）週	出生時体重（ ）g 正常・異常	
	不妊症でしたか？ いいえ ・ はい（治療期間 年）						
か ら だ の 様 子	身長	cm	体重	kg（妊娠直前）			* BMI
	歯の様子はどうか	虫歯なし 虫歯あり（治療中・治療中断・未治療） 不明					
	これまでかかった病気または、現在治療中の病気はありますか	なし ・ あり↓ 1. 高血圧 2. 心疾患 3. 糖尿病 4. 腎疾患 5. 甲状腺疾患 6. 肺疾患 7. 貧血 8. うつ病 その他（ ）					
	実父母、ごきょうだいのなかで高血圧の方はいますか	いない ・ いる（ ）					140/90mmHg 以上
	（出産歴のある方のみ）過去の妊娠で妊娠中毒症または切迫流産と診断されたことはありますか ない・ある						
こ こ の 様 子	今回妊娠がわかった時のあなたの気持ちはどうでしたか ・うれしかった ・何となく照れくさかった ・特に何も感じなかった ・困ったと思った ・その他						* 1
	今回妊娠がわかった時の夫（パートナー）の気持ちはどうでしたか ・うれしかった ・何となく照れくさかった ・特に何も感じなかった ・困ったと思った ・その他 ・わからない						
	妊娠・出産について身近な相談相手はいますか いる（夫・親・きょうだい・友人） いない						
	何か心配なことがありますか？ いいえ ・ はい （経済的 ・ 家族 ・ 病気 ・ 心 ・ 育児 ・ その他（ ））						
	職場でのサポートは得られそうですか はい いいえ わからない						
活 動 休 息	家事の協力者はいますか はい（誰） いいえ						
	里帰り なし ・ あり（産前 週頃・産後 ヶ月） 里帰り先（村内・村外・県外 県）						
	睡眠時間 就寝時間（ 時頃） 起床時間（ 時頃）						
趣 向 品	タバコを吸いますか ・ もともと吸わない ・ 以前は吸っていたがやめた（ 歳から 歳まで 以前は1日 本） ・ 妊娠してから本数を減らしている（1日 本） ・ 以前と変わらず吸っている（1日 本）						* 喫煙指数 * 2
	家族や身近な方でタバコを吸う人はいますか？ いる（誰） いない						
	お酒は飲みますか ・ もともと飲まない ・ 以前は飲んでいたがやめた ・ 妊娠してから量を減らして飲んでいる（週に 回 何を どのくらい） ・ 以前と変わらず飲んでいる（週に 回 何を どのくらい）						* 3
	カフェインについて コーヒーや紅茶を習慣的に飲みますか？ はい（1日 杯） いいえ						
	食事は誰が作りますか？ 自分 他（ ）						
食 事	一日に何食食べていますか？ 1日1回 1日2回 1日3回 1日（ ）回						
	間食はしますか？ はい（1日 回） ・ いいえ						
	外食はしますか？ はい（月 回） ・ いいえ						
	サプリメントを飲んでますか？ はい（種類） ・ いいえ						
過去に極端なダイエットの経験はありますか？ ある ない						* 4	

ありがとうございました

ア セ ス メ ン ト					
指 導 内 容					
問題なし	指導済み	要継続（時期	手段	）	保健師名

ご本人記入後の確認事項及び保健指導のポイント

* 1 こころの様子

何とも言えない、困ったなどのポジティブでない気持ちについては、「おこりうること」として認め、精神科既往の他、睡眠や食欲など体調について確認します。可能な範囲で、その理由も聞き、解決可能な課題についてはともに考えます。

* 妊娠うつ病の発症率は15%でその多くが前期までに発症し、比較的軽症で多くは出産までに消失し、妊娠うつと産後うつとは重複しないと報告されています。

* 2 喫煙について

喫煙者に対しては、できればやめたいと思っているのか やめたくないと思っているのかを聞きます。

妊娠早期の禁煙が必要ですが、ともに可能な具体的方法を考えます。

参考) 喫煙するとニコチンは速やかに吸収され、喫煙後約10分で血中濃度がピークになります。吸収されたニコチンは胎盤を通じて速やかに胎児にも移行します。母体の子宮血管収縮、子宮収縮量の低下の結果胎児に頻脈が生じます。また子宮内の呼吸運動も抑制されます。さらにニコチンと一緒に吸収された一酸化炭素はヘモグロビンとの結合力が酸素よりも200倍以上強いため酸素供給も不十分になります。結果胎児が慢性の低酸素状態になります。また低酸素以外の有害物質の危険性も重要視されています。

一日本数10本以内は許容量ですが禁煙が望ましいのは言うまでもありません。

妊娠早期(3ヶ月~4ヶ月)までに禁煙に成功すると低出生体重児のリスクが非喫煙者のレベルまで近づきます。

* 副流煙の有害性もあるため、妊婦だけでなく周囲の配慮も必要です。

* 3 アルコールについて

飲酒者に対しては、できればやめたいと思っているのか やめたくないと思っているのかを聞きます。

妊娠中はアルコール代謝も悪いので度をこさない飲酒もしくは禁酒について、本人と考えます。

参考) 危険水準：毎日純アルコール150ml(清酒5合程度)

有害水準：毎日純アルコール100ml(清酒3.5合)

安全水準：毎日純アルコール50ml(清酒1.5合 ビール大瓶1.5本)

* 4 極端なダイエットの経験について

ダイエット経験については あり なしを確認します。

ありの場合、どのくらいの期間で何kg減らしたか、や具体的方法、妊婦本人が成功と感じているのか否かを二次質問し、支援の必要性についてアセスメントします。

参考) 摂食障害についても考慮する

診断基準(DSM-IV)

○神経性無食欲症(拒食症)

- ・極度の体重減少 ・女性の場合、無月経 ・活動性の上昇、易興奮性、睡眠障害 ・抑うつ症状
- ・食物への興味の上昇…しばしば料理関係の情報を収集する ・強迫的な思考 ・自傷行為 ・手掌
- ・足底の黄染(高カロテン血症) ・低血圧 ・便秘、腹痛 ・電解質異常、特に低カリウム血症
- ・骨粗鬆症 ・続発性甲状腺機能低下症 ・色素性痒疹…胸や肩などの痒みの強い発疹が出現する皮膚疾患

○神経性大食症(拒食症)

- ・激しく飲食した後に、嘔吐、下剤・利尿剤・薬物・過度の運動・絶食による代償行為を行う。