康心会汐見台病院

産科だより

令和４年

◆羊水ってなに？

お腹の中にいる赤ちゃんの周りを満たしている液体、それを羊水といいます。

何からできているのか、何色をしているのか、赤ちゃんはずっと液体の中にいて苦しくないのかなど、疑問に思ったことはありませんか？

まず羊水とは、

●赤ちゃんを外からの衝撃や菌から守るクッションの役割

●羊水のよって空間を確保し、赤ちゃん自身が身体を動かして筋肉や骨の発達を促す。

●飲み込むことで消化管（食道･胃･腸）の働きを促す

●羊水で肺を満たし、また吐き出すことで呼吸の練習をする

などの重要な役割がいくつかあります。

呼吸の練習に関しては、実際に空気を吸うのは産まれてからになりますが、私達が行う肺呼吸でなく、胎盤とお臍を通して酸素と二酸化炭素の交換をしているため溺れることはありません。

色は赤ちゃんの皮膚などが剥がれたものが混じりの白色がかった透明になるのが一般的です。しかし、お産が始まると赤ちゃんが苦しくなってうんちを出すことがあり、その場合は濁った暗緑色になることもあります。

量は平均的には、妊娠１０週で大さじ３杯程度、２０週で缶ジュース１本分、３０週前後にピークで 800ml 程度となり、徐々に減少して妊娠後期には 500ml 程度になっていきます。妊娠初期は、赤ちゃんと羊水を包む膜（卵膜）から作られますが、妊娠１４週を過ぎるとほとんどは赤ちゃんのおしっこが原料になります。「おしっこなんて汚くないの？」と思うかもしれませんが、老廃物はお臍とママの身体を通して外へ排出されるため、この時のおしっこは汚くありません。

羊水の量は妊婦健診の際に超音波検査で確認しています。量が多いとき（800ml 以上）のことを「羊水過多」といいますが、羊水でお腹がさらに大きくパンパンになるため、お腹が張りやすくなったり、ママの肺や膀胱が子宮で圧迫され呼吸が苦しい・頻尿などの症状が出やすくなります。逆に量が少ない（100ml 未満）ときは「羊水過少」といい、約半数は３７週以前の破水により生じます。羊水が少ないことで赤ちゃんを守るクッションが減り負担がかかりやすいこと、飲む羊水が少なくなって呼吸の練習がままならなくなるなど、赤ちゃんへの影響がありますが、ママ自身には週数の割に子宮が小さめであること以外自覚症状は殆どありません。

正期産（３７週以降）での破水は、出産の合図となりますので、羊水が減ったことに対する過度な心配は必要ありません。破水に気がついたら、破水した時間と、羊水の量、色を確認し、病院に連絡をしましょう。量が少ない場合は尿もれの可能性もありますが、自分だけで悩まず、病院に連絡し、助産師と相談をしてください。破水の可能性があれば、入院管理になります。破水したからと言って慌てる必要はありません。バイキンが子宮の中に入るのを防ぐため、お風呂には入らず、大きめのきれいなナプキンを当てるとよいでしょう。病院に来る際は、自家用車やタクシーが汚れないようバスタオルを敷く、あればペットシーツを敷く等して工夫をするとよりよいですよ。

◆今月の赤ちゃん

たまたま同時期に入院していたママ同士で仲良くなり、退院前に撮影したものだそうです。かわいいのでぜひ産科だよりに掲載させてほしいとお願いし、インスタグラムを通じて送っていただきました。大きくなっても仲良しでいてね★写真の提供ありがとうございました。

担当：郷原

◆編集後記

今回の産科だよりのメイン記事は助産師　円倉（まるくら）が担当しました。産婦人科病棟で勤務しておりますので、入院する方はお会いすると思います。よろしくお願いいたします。