

表1: 早産予防のためのセルフチェック表

早産予防のためのセルフチェック表

一般的に妊婦さんの 20 人に 1 人が早産となり、生まれたお子さんには未熟性により様々なリスクが生じます。特に 28 週未満の早産は、頻度は低いですが未熟性が高いため、可能な限り予防が必要です。

しかし一旦破水したり子宮口が開いてしまうと早産を予防することはきわめて困難です。そのために、早産リスクの高いと思われる患者さんには、普段から生活に注意をしていただくとともに、周産期スタッフによる慎重なフォローが望まれます。

以下のセルフチェックリストで、ご自身の早産リスクをチェックしてご提出ください。
また次ページの注意すべき症状があれば早めの外来診察を受けるようにおすすめします。

チェック項目		(早産リスク)	はい	いいえ
早産したことがある	28 週未満	※10 倍以上		
	28～36 週	(5 倍)		
	2 回以上	※ (8 倍)		
流産したことがある	14 週未満 2 回以上	(1.9 倍)		
	14～21 週 1 回以上	※ (原因による)		
2 回以上、人工妊娠中絶をしたことがある		(1.9 倍)		
以前の妊娠で早産治療を受けたことがある				
治療内容 ()				
18 歳未満である		(2 倍)		
タバコを吸う		(1.3～3 倍)		
体外受精による妊娠		(2 倍)		
円錐切除を受けたことがある		(3 倍)		
子宮の異常がある (筋腫・双角子宮など)		(1.5～10 倍)		

※印の方は特に早産リスクが高い可能性があり、早期からの治療を検討します。

お名前 _____ (ID 番号 _____)

生年月日 昭和・平成 年 月 日

分娩予定日 平成 年 月 日

よくある早産の初期症状

- ・性器出血
新鮮な出血だけでなく、少量の出血が持続する場合も注意が必要です。
子宮口が少し開いている可能性があります。また感染や破水をきたすことがあります。
- ・帯下（おりもの）の異常
一般に妊娠中はおりものが増加します。
白～淡黄色のおりものは、無症状であればあまり心配ありません。
突然に透明～半透明で粘稠もしくは水っぽい帯下が増加してきた場合は、子宮口が開いていたり破水の初期症状のことがあります。
- ・腹部緊満
休んですぐに治まるものはあまり心配ありません。
なかなか治まらないもの、痛みを伴うもの、上記の出血・帯下異常を伴うものは要注意です。

生活上の注意点

- ・食生活
極端にやせると早産のリスクが高くなります。バランスよい食事を心がけてください。
- ・性生活
リスクの高い方は、性行為は避けてください。
リスクの低い方は、コンドームを着用して行なうようにしてください。
- ・その他
禁煙
適度な休息
定期的な受診（妊婦健診）

ご不明な点は、スタッフにお気軽にお問い合わせください。

2012 年 1 月
倉敷中央病院 産婦人科