

# 妊娠中の便秘と痔



WANPUG

## 妊娠中の便秘<sup>へんぴ</sup>

妊娠中には、プロゲステロンというホルモンが胎盤から大量に分泌されるため、腸の動きが弱くなります。

便が腸に留まる時間が長くなると、腸管への水分吸収が増えて便が硬くなり、便秘を増悪させます。さらに、妊娠により大きくなった子宮が腸を圧迫することも便秘を悪化させる要因です。

妊婦さんの約3人に1人は便秘に悩まされている、ともいわれています。



便秘を防ぐには



**十分に水分と食物繊維をとる**ことが大切です。

食物繊維を多く含む食品としては、プルーンや干し柿、ごぼうやれんこんなどの根菜類、豆類、きのこ、海藻、玄米などが知られています。



毎日朝ごはんを食べる、朝方に冷たい水や牛乳を飲む、など、**食習慣を整えましょう**。また、**適度な運動**も腸の動きを促進します。便意を我慢すると便秘を増悪させるので、**注意**しましょう。

便秘が解消しない場合には



適正に薬を使うことも大切ですので、**受診時**に相談してください。過量に服薬することで子宮収縮を誘発するといわれている便秘薬もありますので、**自分の判断で内服せずに医師に相談**してください。

## 妊娠中の痔

妊娠中には、大きくなった子宮のために直腸周囲の静脈の血液が<sup>たい</sup>うっ滞して痔がでやすくなります。

しかし、妊娠してからできた痔は、ほとんどが分娩後数週間のうちによくなりますので、あまり心配いりません。

便秘のためにトイレで強くいきんだり、分娩のときに怒責をかけることも痔を悪化させます。

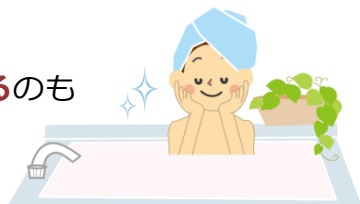


### 痔を防ぐには

まず**便秘を防ぐ**ことが重要です。

食生活やライフスタイルを改善し、必要であれば便秘の薬を使いましょう。

あたたかいお風呂に入って**血行をよくする**のもよいでしょう。



### 痔ができてしまったとき

シャワーのときなどにやさしく肛門を洗い流して**清潔を保って**ください。またそのとき、指で肛門粘膜を押しこんで、なるべく肛門の中に戻してください。症状が強い場合には坐薬や軟膏の使用について相談してください。

**急激に強い痛みや出血**があらわれた場合や、**発熱**や**膿**<sup>うみ</sup>を伴う場合には、**早めに受診**してください。



地方独立行政法人 大阪府立病院機構

## 大阪母子医療センター

<産科>

〒594-1101 大阪府和泉市室堂町 840

患者支援センター TEL 0725-56-1220

FAX 0725-56-5605