



こちら、よんひがしです。

近畿中央病院
産婦人科病棟
2015年1月号
VOL. 22

妊娠中の睡眠と安楽な体位について

新年、明けましておめでとうございます。みなさま、いかがお過ごしでしょうか。

さて、今回は妊婦さんの睡眠の変化と、安楽な体位についてお話したいと思います。



妊娠中の睡眠の変化

★ 妊娠初期

初期は、妊娠を安定させるための黄体ホルモン（プロゲステロン）が大量に分泌されます。

プロゲステロンは、睡眠を誘発する性質のため、体がだるく感じて1日中眠いという状態になりやすいのです。

★ 妊娠中～後期

妊娠が安定してくると、黄体ホルモンのプロゲステロンがだんだん減ってくるため、眠気がなくなります。胎動を感じるようになると、赤ちゃんの動きが激しくなり、夜中に起こされることもありますが、睡眠の質や量も安定した時期です。

★ 臨月（妊娠10カ月）

「胎動が激しい」「大きいお腹で膀胱が圧迫されるので、トイレが近くなる」などの物理的な理由と、お産間近になると卵胞ホルモンのエストロゲン（眠気を抑制する働きがある）が増えることから、寝つきが悪い、夜中に何度も目が覚める、眠りが浅いといった状態になりやすいです。

【寝つきをよくするためにできること・体位の工夫】

● 妊婦さんには横向き寝がおすすめ。

妊娠中に仰向けに寝ると、息が苦しくなったり気分が悪くなったりしたことはありませんか？

これは、仰臥位（ぎょうがい）低血圧症候群といい、大きな子宮で大静脈が圧迫されて血行が悪くなり、血液が心臓に戻りにくくなるためにおこるので、基本は横向きがおすすめです。

● 左側を下にして寝ると、むくみが軽くなる。

これは、動脈と静脈の関係にあります。

体の左側に大動脈、右側には大静脈が走っています。静脈は動脈より弾力性がないため、妊婦さんが左側を上にして寝ると大きな子宮で大静脈が圧迫され、心臓へ向かう血行が悪くなって寝苦しさを感じてしまうことがあります。

また、静脈のそばを流れるリンパ管も圧迫されるので、手足先から戻ってきたリンパ液の流れが阻害され、むくみや静脈瘤の原因になることがあります。

特にむくみやすい人は、左側を下にして寝るといいですよ。

赤ちゃんの向きやその日の状態により自分にとって安楽な体位は変わります。

上記を参考に自分が1番「楽だな」と思える体位をみつけてみましょう。

クッションを抱っこする、横向きになった時にお腹の下に挟む等、クッションを使用すると安楽な体位がみつきやすいかもしれません。