

## 妊婦健診に来院出来ない時、受診を延期する時の対応について

いつも愛育クリニックをご利用頂きありがとうございます。新型コロナウイルス感染は日々拡大し、連日東京都内での発生者増加が伝えられております。このような状況の中、外出自粛などで通常の健診が実施出来なくなっております。その際、ご自身で実施出来る妊婦健診についていくつかご紹介致しますのでご参考にさせて頂ければ幸いです。

- 1. 胎動チェック：**30週以降を目安に胎動を確認しましょう。時計を見ながら胎動の回数を連続10回まで数え、10回以上までにかかった時間を計ります。1時間以上かかる様ならご相談ください（緊急度 A）。どなたでも出来る赤ちゃんのチェックですので是非お試し下さい。
- 2. 体重測定・血圧測定：**体重計・血圧計をまだお持ちでない方はこの機会に薬局や通販で購入する事をお勧めします。
  - 体重は15週以降、概ね1週間に500g未満、2週間で700～800gの増加を目指して頂ければ良いかと思えます（緊急度 B）。
  - 収縮期血圧（上の血圧）130以上、拡張期血圧（下の血圧）80以上が出た場合には10分から15分程度少し安静にして頂いた後、再検をしてください。その後も同様の結果が続く場合には御相談ください。（緊急度 A）
- 3. 胎児心拍自己測定：**市販の胎児心音計\*をご購入頂き、胎児心拍をご自身で確認して頂く事が可能です。今後、胎児心拍数自己測定を希望される方はスタッフが説明致します。15週以降数回クリニックで練習して頂いてからご利用される事をお勧めします。胎児心拍数は概ね1分間に120から160前後ですが、一過性に変動する事があります。110未満または180以上が20分以上続く場合にはご連絡ください（緊急度 A）。  
なお、心拍数表示のない機器をお持ちの場合には、時計を見ながら6秒間で聞こえた回数を10倍にして心拍数としてください。

4. 自宅での尿検査：市販の尿テストテープを購入して頂き、尿タンパク及び尿糖のチェックをしてください。なるべく起床時をお勧めします。

- 尿タンパクが+または++となった場合には再検して頂き、再検でも同じ結果が続く場合にはご連絡ください（緊急度 B）。
- 尿糖検査は次回来院時に実施いたしますので不要です。

<注意>

持続する下腹部痛・心窩部痛・不正出血・胎動減少などが認められる場合には緊急度 A の扱いとなります。

緊急度と連絡先について

- ・ 緊急度 A：愛育クリニック外来診療時間帯であれば直ちにご連絡ください。愛育クリニック診療時間帯以外の場合には愛育病院へ直ちにご連絡下さい。
- ・ 緊急度 B：次回の外来受診時にご報告ください。
  
- ・ 愛育クリニック連絡先：03-3473-8310（代表）
- ・ 愛育病院連絡先：03-6453-7300（代表）

\* 胎児心拍計（ご参考まで）：エンジェルサウンズ

<http://www.angelsounds.co.jp/>