

つわりの症状

- 「食べづわり」「唾液づわり」
- 真水が飲めず、ご飯やお菓子を食べられず、塩辛い物、フライドポテト、パン、ピザ、パスタを好む
- 空腹が不快、または朝食→昼食→夕食と食事のたびに気分不快となり食べられなくなる
- 酸っぱい食べ物を好む、緑茶より紅茶を好む、炭酸水を好む
- 他のものは食べられなくても果物なら食べられる
- 妊娠前に牛乳好きだったがつわりの時には飲めなくなる
- 冷蔵庫、食品売り場、他人の香水の匂いが不快
- 入浴よりシャワーを好む、眠いと感じながら夜眠れない



つわりの強い妊婦さんの体の中ではミネラルの変化が起こっています

<過剰気味になっているミネラル>

- カルシウム (Ca) … 血中の Ca の値が高くなると胃腸の動きが低下し、胃酸の分泌が亢進します。その結果、食欲不振、悪心、嘔吐、便秘などの症状が出現します。

<不足しているミネラル>

- ナトリウム (Na)、クロール (Cl) [NaCl=食塩] … Na、Cl が不足すると血清浸透圧低下による脳細胞浮腫から、嘔気、嘔吐、頭痛が起きます。また炭水化物(お米などの糖質)がうまく消化吸収できなくなります。
- マグネシウム (Mg) … Mg が不足すると Ca の作用が強くなり、悪心・嘔吐などの症状が現れます。
※便秘の時に使用する酸化マグネシウムは体内にわずしか吸収されない為、マグネシウムの補充にはあまりなりません。
※サプリメントではカルシウムとセットになっている物が多くありますが、マグネシウムだけのものが適しています。
- カリウム (K) … 血中の K が低下して腸の動きが低下している方もいます。

つわりを軽減するために試してみるとよいこと

OS-1の方がNaClの濃度が高いですが、味が苦手な人は無理せず飲めるものを試みましょう

1. 水分摂取で悪阻が悪化する場合、真水の飲水を避ける (Na や Cl が不足している為、スポーツ飲料や経口補水液の摂取を試みる)
2. 糖분을摂取しやすくする為に、甘みを感じにくい冷たい炭酸飲料(カロリーオフでない商品)、アイス等を摂取する
3. 塩分を制限しすぎない (特に妊娠初期)
4. ご飯よりもパンの摂取を試みる (デンプンだけの摂取は悪阻を悪化させる)
5. 常温食とする。パンはトーストにしない (臭いの軽減)
6. ご飯を食べたいときには軟らかい梅干しを混ぜて食べる
7. 塩飴を試してみる (飴が不快でも塩飴なら舐められる人がいる。低血糖改善と自律神経のバランスを整える)
8. トマト、メロン、スイカ、バナナ、ジャガイモ、トウモロコシ、カボチャ、その他カリウムの多い果物の摂取を試みる
9. 1回に食べる量を減らして回数を多くする (一日5回食)
10. マグネシウムの多い食品を摂取する
11. 天然濃縮マグネシウムリキッド (マグネフォース®) を飲食物に含ませる (amazon 等で取り扱いあり)
12. マグネシウム単体のサプリメントを服用する (キレート加工されたものが吸収が良い)
13. レモン、酢などを食品に混ぜる (臭いの軽減)
14. 臭いがつらいときには「消臭マスク」を使用する
15. 入浴を控えシャワー浴とする (悪阻の時期は副交感神経が活性化する(非妊娠時はリラックスする状態)と悪阻が悪化する)
16. 悪阻が軽くなるまで緑茶を避ける。その他のお茶は可 (緑茶に含まれる L-テアニンが副交感神経を活性化させる)
17. 妊娠したら戌の日を待たずに腹帯をする。それでもよくなる時には上腹部を温湿布等で温める
18. 夜間眠れないときには腹帯やバスタオルで腹部を温めてみる (腸の動きが活発になり溜まったガスが軽減される)
19. 夕食に近づくほど食べられなくなるときには、β-アミラーゼを含む山芋、カブ、大根、人参、キャベツを生で食べる
20. 早朝空腹時に不快感を感じる時には、ビタミン B₆ の摂取を試みる (ビタミン B₆ が不足すると血糖値が上がりづらい)
21. 歯を磨いて気持ちが悪くなるときには、小さい歯ブラシを試みる 当院でも処方可能です
22. 筋緊張性頭痛では首の後ろ側の髪の毛の生え際あたりのマッサージや温湿布を試みる
23. 片頭痛があるときには部屋を暗くし雑音を減らし氷枕をして横になる。日常的にマグネシウムを摂取する
24. 生姜の摂取を試みる
25. 炭酸水 150mL を摂取してみる

人によって効果のあるなしは様々です。できるものから試してみてください。