

妊娠中の旅行

前号の「空の旅と健康」に関連して、今回は「妊娠中の旅行」についての情報をご紹介します。

妊娠中の旅行

問題となりうる持病がなく妊娠経過が順調であれば、妊娠中でも安全に旅行をお楽しみいただけます。

事前に旅行先で利用できる医療施設を確認し、妊娠経過を記した医療記録を携帯するとよいでしょう。また、不測の事態に備えて旅行保険に加入することをお勧めします。

妊娠中の旅行時期

妊娠初期は、つわりで体調が思わしくないことがあるため、妊娠12週までは旅行を控える方が少なくありません。また、妊娠後期の旅行では、疲れやすく身体が重く感じることもあります。

妊娠中期(妊娠4-6か月)に旅行を計画すると、比較的快適に過ごせることが多いようです。

妊娠中のフライト

フライト自体は妊婦さんや赤ちゃんに害を及ぼしませんが、飛行機に乗る前に助産師や医師に妊娠経過や妊娠合併症について相談するとよいでしょう。

妊娠28週以降の場合、航空会社から出産予定日と合併症のリスクがないことを確認する医師または助産師からの診断書を求められることがあります。診断書を受け取るまで数週間必要な場合もありますので余裕を持って発行依頼するとよいでしょう。妊娠37週以降(双子では約32週以降)は陣痛が起こる可能性が高まり、航空会社によっては妊娠後期の搭乗が許可されないことがあります。利用する航空会社のポリシーを確認するとよいでしょう。長距離フライト(4時間以上)には、わずかながら血栓症(深部静脈血栓症(DVT))のリスクが高まります。飛行機に乗る場合は、水分を十分摂り、30分おきに定期的に体を動かしましょう。弾性ストッキングやサポートストッキングを使用すれば、血栓症の予防となり足のむくみも軽減できます。

妊娠中の車での旅行

妊娠中の方は、車での4時間以上の長距離移動を避けた方がよいでしょう。どうしても必要な場合

は、定期的に車外でストレッチや体を動かすようにしてください。また、車を運転していないときに、足を曲げたり回したり、つま先を動かしたりするなどの運動を車内で行うことも勧められています。これにより、足の血流が維持され、こわばりや不快感が軽減されます。車での長距離移動中に弾性ストッキングを着用すると、足の血流が増加し、血栓の予防にも役立ちます。

妊娠中は疲れやすくてめまいもよく起こるため、車内の空気を循環させ、定期的に水分を摂り、果物やナッツなどの食品を摂るとよいでしょう。

交通事故は妊婦の怪我の最も一般的な原因のひとつです。クロスストラップを胸の間に、ラップストラップをお腹の下の骨盤にかけ、お腹を横切らないようにシートベルトを着用してください。

妊娠中のクルーズ

フェリー会社の独自のポリシーにより、妊娠中の方はフェリーに搭乗できない場合があります。特に、一般のフェリーでは32週以降、高速フェリーでは28週以降で確認が必要です。

クルーズなどの長距離の船旅の場合は、船内に妊娠対応の設備や寄港地での医療サービスの有無を確認することをお勧めします。

ジカウイルス

ジカウイルス感染は、世界の一部地域に生息している蚊によって媒介されるウイルス感染症です。ほとんどの人は軽症もしくは無症状で経過しますが、妊娠中の方は赤ちゃんに問題を引き起こす可能性があります。

妊娠中の方は、ジカウイルスが存在する以下の地域への旅行はお勧めできません。

- ・南米および中米
- ・カリブ海
- ・太平洋諸島
- ・アフリカ
- ・アジアの一部地域

旅行前に、渡航先のリスクを確認してみてください。

以上、ご参考になれば幸いです。

ジャパングリーンメディカルセンター
倉田 仁 (くらた ひとし)