

HP  
P  
紹  
介

# 妊産婦のための健康サイト

下平秀夫、馬場晴美、茂木 徹、朝長文彌\*

薬局の窓口では妊娠中や授乳中の婦人から様々なことを質問される。薬の催奇形性や母乳への移行などの相談以外に、妊娠中の健康に関する質問も多い。しかし、男性薬剤師や、出産経験のない女性薬剤師は、当然のことながら、このような体験を持たないためその対応に四苦八苦する場合もあろう。今回は、妊娠、妊婦に関するサイトを紹介したい。

、産婦人科の診察を初めて受けられる方へ、診療のご案内、さまざまな学級のご案内、産婦人科の症状、産婦人科の病気、産婦人科の診察と検査、産婦人科の処置と治療、産婦人科で使われる薬、産婦人科の手術、助産婦による妊娠・分娩と赤ちゃん講座。

例えば、産婦人科の病気の項では、27種の疾患と4種のマイナートラブルについて解説している。

ト、ダナゾール、クロミッド、hMG、hCG、ウテメリン、副腎皮質ホルモン、抗がん剤である。解説の中で、検査や関連疾患にリンクさせ、理解が深まるように工夫されている。

図2-1 ゆりかごのある部屋

<http://www.asahi-net.or.jp/~dp8t-wtnb/index.htm>

病院の男性薬剤師が、乳幼児の病気や、薬の使い方について情報提供している。一般市民向けだけでなく、薬剤師向けの医薬品情報も提供している。育児の部屋、一般の部屋、薬剤師の部屋、看護の部屋の4つの部屋に分かれている。

掲示板は、薬剤師・看護の掲示板、パパとママの育児掲示板、Guest Book (一般向け)の3種あり、妊娠に関わる薬の問題について質問に答えている。

図1-1 虎の門病院産婦人科 (一般向け医療情報)

<http://www.toranomon.gr.jp/kakukaHP/sanfujinka/main.html>

虎の門病院の産婦人科のサイトトップページは以下の12項目へのリンクがある。虎の門病院産婦人科からのメッセージ、これから妊娠しようとするあなたへそして妊娠中のあなたへ

図1-2 産婦人科で使われる薬 (虎の門病院産婦人科より)

<http://www.toranomon.gr.jp/kakukaHP/sanfujinka/main.html>

産婦人科で使われる薬について、商品名をあげて、目的、作用、副作用などについて丁寧に解説している。

掲載項目は、抗生剤、鎮痛剤、ホルモン剤、低用量ピル、GnRHアゴニス

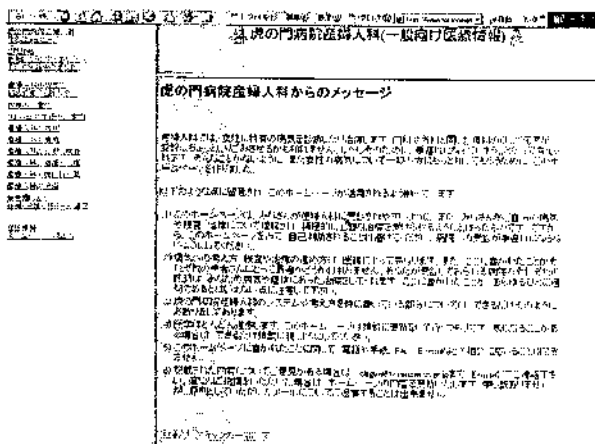


図1-1 虎の門病院産婦人科 (一般向け医療情報) <http://www.toranomon.gr.jp/kakukaHP/sanfujinka/main.html>

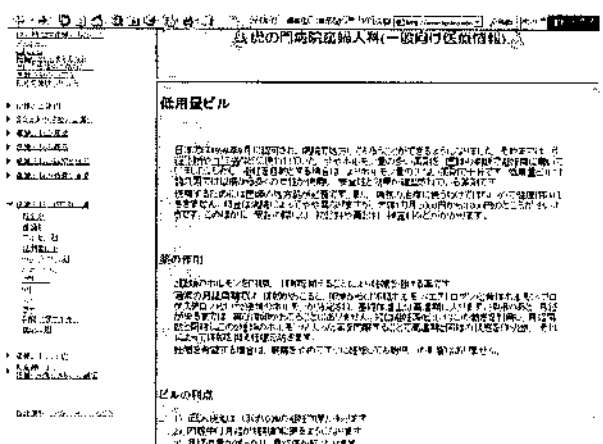


図1-2 産婦人科で使われる薬 (虎の門病院産婦人科より) <http://www.toranomon.gr.jp/kakukaHP/sanfujinka/main.html>

\*八王子薬剤センター 教育・情報部

図2-2 妊婦と風邪薬  
(ゆりかごのある部屋より)

<http://www.asahi-net.or.jp/~dp8t-wtnb/ninpu.htm>

ゆりかごのある部屋の一般の部屋には16項目あるが、そのひとつの「妊婦と風邪薬」である。

妊娠周期の数え方、種々の器官発生の起こる胎齢表、胎芽・胎児の発生、胎児への薬剤の影響とその区分などについて解説している。参考文献として、妊娠中の投薬とそのリスクファクター(オーストラリア医薬品評価委員会、

先天的異常部会による評価基準) 実践妊娠と薬(虎の門病院、薬剤危険度評価基準)があげられている。

図3-1 わかばまーくらぶ  
…つわりのさいと

<http://www.pixy.cx/~kamosika/>

医療関係者ではない、一般の二児の母によるサイト。

つわりの症状は千差万別で、まったくつわりを感じない人や、重症で入院する人などさまざまであるが、それらのことを一般の人はまだ理解していない場合が多く、家族や会社からの

プレッシャーに苦しめられることも少なくない。そのため、つわりとはなんなのか、なぜ自分と人のつわりが違うのか、妊娠中の生活とはどうすればいいのか、仕事との両立はどうしたらよいかなど、妊婦の不安を少しでも軽減できるようにと開設されたサイト。

図3-2 「つわり中にあなたが嫌いになった物」(わかばまーくらぶ…つわりのさいと)

<http://www.pixy.cx/~kamosika/kirai/unlucky.htm>

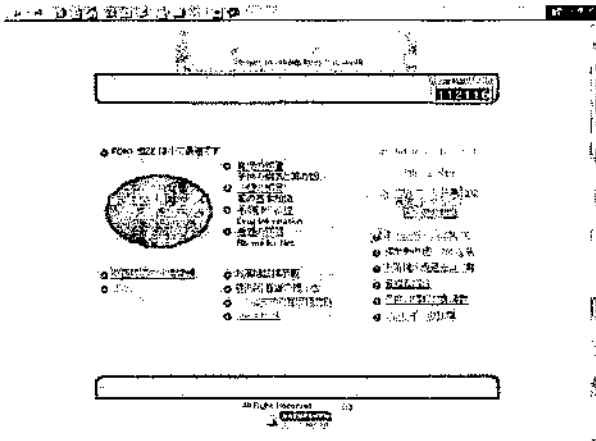


図2-1 ゆりかごのある部屋  
<http://www.asahi-net.or.jp/~dp8t-wtnb/index.htm>

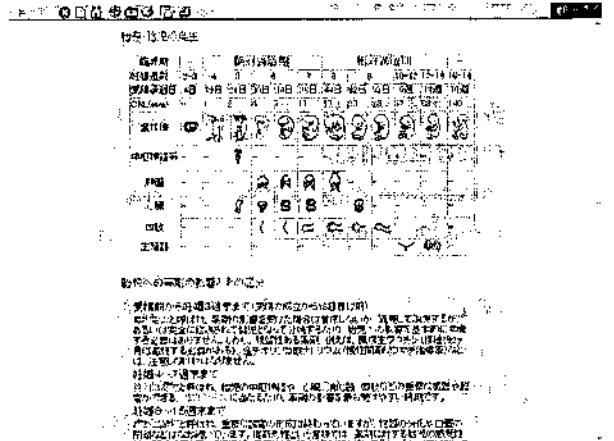


図2-2 妊婦と風邪薬 (ゆりかごのある部屋より)  
<http://www.asahi-net.or.jp/~dp8t-wtnb/ninpu.htm>

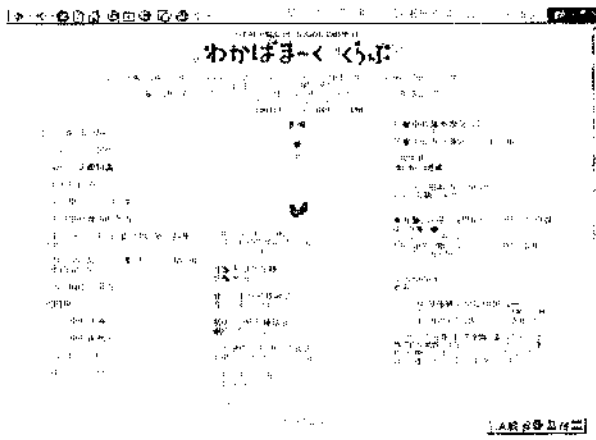


図3-1 わかばまーくらぶ…つわりのさいと  
<http://www.pixy.cx/~kamosika/>

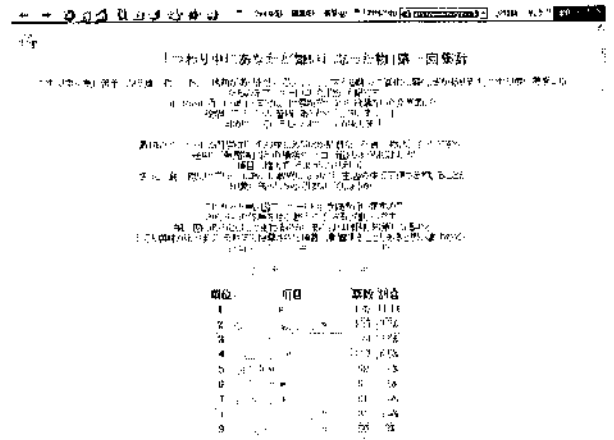


図3-2 「つわり中にあなたが嫌いになった物」  
(わかばまーくらぶ…つわりのさいと)  
<http://www.pixy.cx/~kamosika/kirai/unlucky.htm>

妊娠中は、食べ物の嗜好が変化したり、においに敏感になる。そこで、つわり中に急に苦手になった食べ物、におい、場所について、アンケートを得た1778件の集計結果が示されている。嫌いになったベスト5は以下の通りである。



順位	項目	票数	割合
1	魚売り場	198	11.1%
2	歯ブラシ・歯磨き粉	138	7.7%
3	ごはん	134	7.5%
4	湯気・蒸気	117	6.5%
5	焼き魚	68	3.8%

なお、別のページ<http://www.pixy.cx/~kamosika/suki/lucky.htm>には、「つわり中にあなたがはまった物」というものもあり、俗によく言われている、「すっぱいもの」ばかりでないことがわかる。以下にベスト5を示す。



順位	項目	票数	割合
1	トマト	194	10.4%
2	すいか	131	7.0%
3	フライドポテト	119	6.4%
4	とうもろこし	73	3.9%
5	グレープフルーツ	66	3.5%

**図4 妊娠中に注意すること**  
(西川医院)

<http://www.ijjnet.or.jp/nlc/chui/chui.html>

妊娠中に注意することについて、以下の項目をあげ、解説を加えている。タバコを吸う、お酒を飲む、ハイヒールをはく、きつめの服を着る、パンチーストッキングをはく、腹帯をする、ヘアダイ（髪を染める）、パーマをかける、脱毛剤を使う、サウナに入る、自転車やミニバイクに乗る、自動車を運転する、電車のラッシュと長距離通勤、冷え、重い荷物を持つ、引っ越しをする、海水浴に行く、テニスをする、ゴルフをする。

なお、西川医院のトップページは<http://www.ijjnet.or.jp/nlc/>である。

**図5 妊婦さんの夏対策!!**

— 夏を楽しく乗り切るためにQ&A —  
(国立大蔵病院産婦人科)

<http://www.hosp.go.jp/~ookurahp/gine/gine.htm>

普段なら楽しいことが多い夏も、妊娠すると、うっとしい季節になってし

まうことがある。妊婦が夏を楽しく乗り切るためのQ&Aが掲載されている。

1. 日常生活編

- Q1: エアコンで急激に冷やすのは良くない?
- Q2: 夜寝苦しいのでつい換気扇をつけたまま寝てしまっていますが大丈夫?
- Q3: 暑いので一日中家にこもってファミコンばかりしています。電磁波がおなかの赤ちゃんに影響することはありますか?
- Q4: 殺虫剤や虫除けスプレー・蚊取り線香などは使っても大丈夫?
- Q5: 夏かぜをひいてしまったのですが、市販のかぜくすりを飲んでも大丈夫?
- Q6: おなかの周りにあせもができてしまいました。夜だけでも妊婦帯をはずして寝てもいいですか?

2. 遊び編

- Q7: 夏休みに旅行の計画をたてていますが、どのような注意が必要ですか?
- Q8: 暑いので泳ぎにいきたいと思いますが、海よりプールのほうが良いですか?

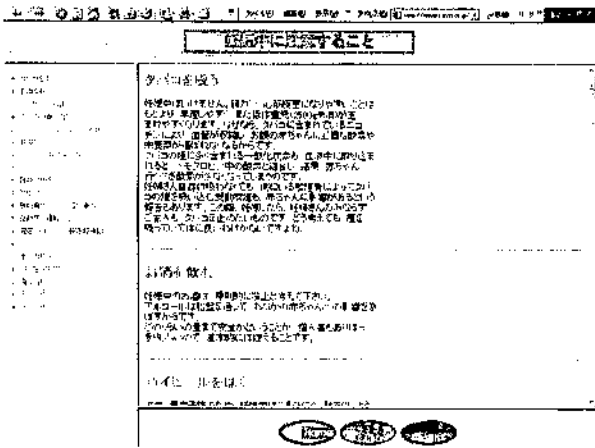


図4 妊娠中に注意すること (西川医院)  
<http://www.ijjnet.or.jp/nlc/chui/chui.html>

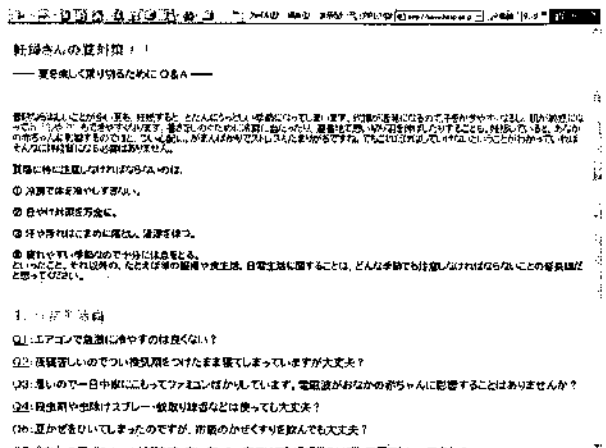


図5 妊婦さんの夏対策!! (国立大蔵病院産婦人科)  
<http://www.hosp.go.jp/~ookurahp/gine/gine.htm>

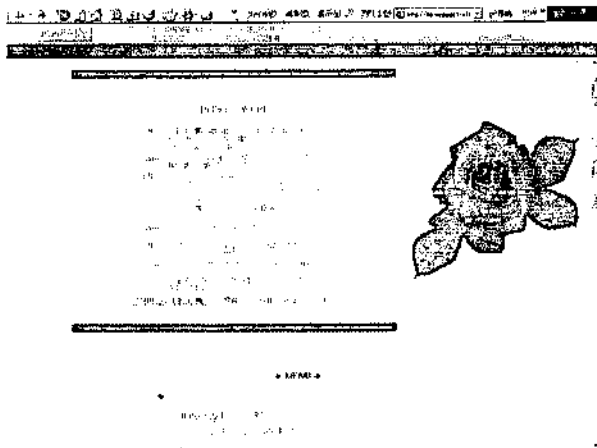


図6-1 pipiクラブ  
<http://homepage1.nifty.com/jkmp/kana/ninpi.htm>

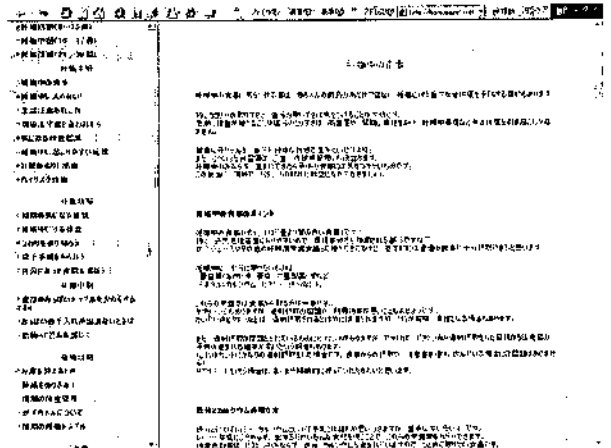


図6-2 妊娠中の食事について (pipiクラブより)  
<http://homepage1.nifty.com/jkmp/kana/ninpi/np-fr.htm>

- 9: 安定期に入ったら自分で車を運転しても大丈夫ですか?
- 10: 温泉が大好きですが、周囲に「妊婦は温泉に入ってはいけない」といわれています。本当でしょうか。

3. 美容編

- 11: 入浴時に入浴剤を使っても赤ちゃんに影響はない?
- 12: 妊娠中にスリミング剤を使っても大丈夫?
- 13: 海水浴に行く予定があるのですが、日焼け止めオイルを使いたいのですか?

図6-1 pipiクラブ

<http://homepage1.nifty.com/jkmp/kana/ninpi.htm>

保健婦、看護婦、助産婦の共同で作成している、妊娠出産育児情報サイト。保健婦・看護婦からのアドバイスも送られて、また、妊娠出産を体験した経験者として、女性を応援するサイト。

- どれでいーくらす (妊娠前) は、女性の身体メカニズム、妊娠、避妊、中絶などについて。
- にんびーくらす (妊娠中) は、妊娠中の注意、症状、トラブルなどについて。

- さんびーくらす (出産) は、産前産後のことについて。
  - べびーくらす (新生児) は、新生児について。
  - まみーくらす (育児) は、赤ちゃん健診や予防接種、育児のことなどについて。
  - pipi's 専門家りんく集は、妊娠・育児関連のHPリンク。
- その他、掲示板や、サイト内の検索機能も備えている。

図6-2 妊娠中の食事について (pipiクラブより)

<http://homepage1.nifty.com/jkmp/kana/ninpi/np-fr.htm>

妊娠中の食事に気をつける事は、赤ちゃんの成長の為だけではなく、妊娠に伴う重大な合併症を予防する目的もある。妊娠中の食事のポイント、鉄分とカルシウムの取り方、塩分を控えるコツについて説明されている。

図7 妊娠中における薬の影響 (やくざいしになる!より)

<http://www.geocities.co.jp/CollegeLife-Cafe/8420/ninpu.htm>

共立薬科大学を卒業した保険薬剤師によるサイト。本来、薬剤師国家試験対策、就職活動、OTC、健康食品に

関する情報を提供するサイト。

OTCに含まれる成分の妊婦への影響についても掲載されている。

図8-1 ベビカムコミュニティ (株)デジタルブティックのベビカムonlineより)

<http://www.babycome.ne.jp/online/soudan/index.html>

ベビカムコミュニティとは、妊婦さんとその家族に、および妊娠・出産に関係する職業の方を対象とした、会員制のインターネット上のオンラインコミュニティである。ベビカムコミュニティへの参加は登録性(無料)である。ベビカムコミュニティの中は、大きな「ルーム」に分かれ、さらに60以上の話題の「テーマ」ごとにわかれており、ベビカム会員同士の意見交換がなされている。会員同士のチャットルームや、ベビカムDIRECTというメール配信サービスもある。

図8-2 ベビカム相談室タイトル一覧 (ベビカムonlineより)

<http://www.babycome.ne.jp/online/soudan/tichiran.html>

アドバイザーとして、産婦人科医、妊婦水泳教師、小児科医、助産婦が参加し、アドバイザーのプロフィールも掲載されている。

妊娠前、妊娠中、出産～産褥期、子育ての4つのQ&Aの部屋があり、回答したアドバイザーの氏名も掲載されている。

妊娠前では、「女性の体について」が4件、「妊娠について」が5件のQ&Aが掲載されている。妊娠中では、「ママのこと」34件、「おなかの赤ちゃんのこと」が9件掲載されている。出産～産褥期では、「ママのこと」が4件、「赤ちゃんのこと」が4件、「お産について」が6件掲載されている。子育てでは、「ママのこと」が9件、「赤ちゃん・子どものこと」が35件、その他1件が掲載されている。

**図8-3 ヘルペスの胎盤感染のQ&A (ベビカムonlineより)**

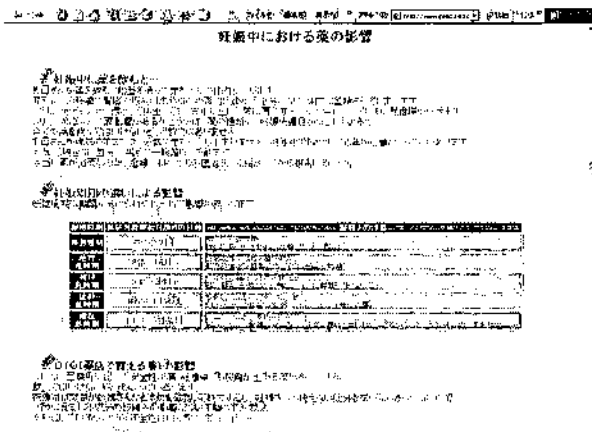
<http://www.babycome.ne.jp/online/soudan/soudan82.html>

現在妊娠5ヶ月の妊婦からの、「3年ほど前から風邪やストレスを感じるとヘルペスが足の裏、おなか、肛門のあたりやでん部等いたるところにできるようになりました。…胎盤感染はありうるのでしょうか。」という質問に答えている。

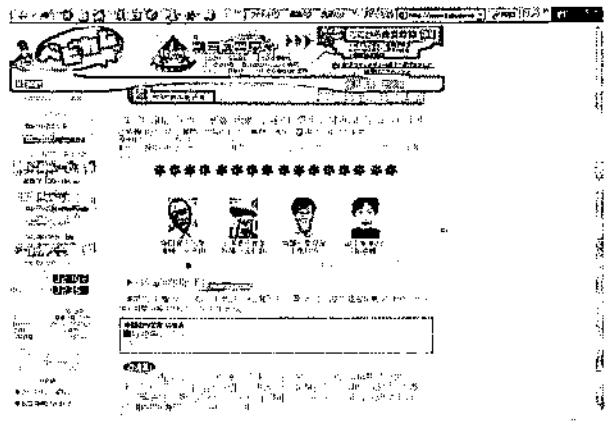
**図9-1 OBGYN.net (MediSpecialty.com)**

<http://www.obgyn.net/>

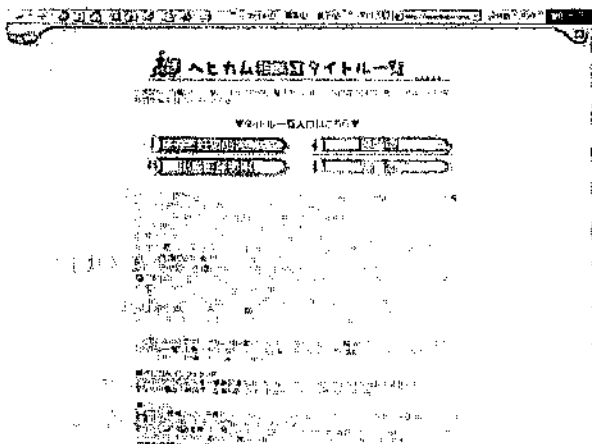
OBGYN.netは、産婦人科に関わる専門家や医療メーカー、あるいは一般女性を対象に産科、婦人科に関する最新の情報を提供することで、女性の健康に関わる医療サービスを向上させることを目標としている。OBGYN.netは医学会議や女性の健康に関するシンポジウムについての情報を提供している。本サイトの最高責任者は Roberta Speyer氏である。



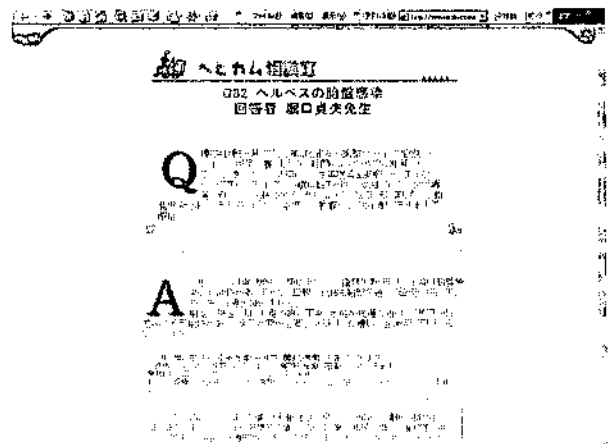
**図7 妊娠中における薬の影響 (やくざいしになる！より)**  
<http://www.geocities.jp/CollegeLife-Cafe/8420/ninpu.htm>



**図8-1 ベビカムコミュニティ (ベビカムonlineより)**  
<http://www.babycome.ne.jp/online/soudan/index.html>



**図8-2 ベビカム相談室タイトル一覧 (ベビカムonlineより)**  
<http://www.babycome.ne.jp/online/soudan/tichiran.html>



**図8-3 ヘルペスの胎盤感染のQ&A (ベビカムonlineより)**  
<http://www.babycome.ne.jp/online/soudan/soudan82.html>

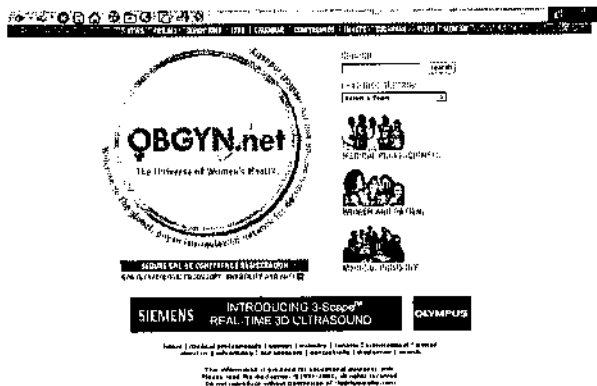


図9-1 OBGYN.net (MediSpecialty.com)  
<http://www.obgyn.net/>

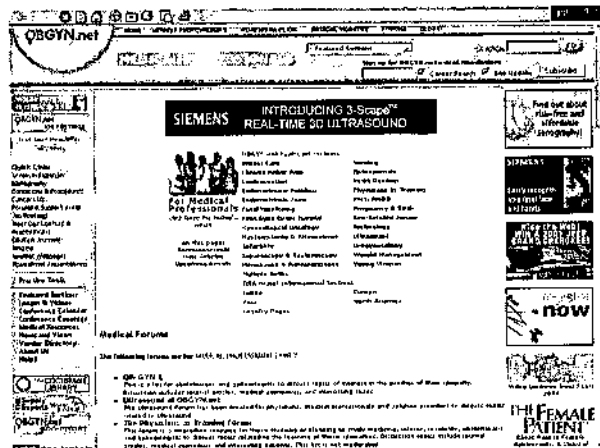


図9-2 Medical Professionals (OBGYN.netより)  
<http://www.obgyn.net/medical.asp>

図9-2 Medical Professionals (OBGYN.netより)

<http://www.obgyn.net/medical.asp>

OBGYN.netは、医療従事者向けの Medical Professionalsと、一般女性や患者を対象とした Woman and Patients、および医療メーカーを対象とした Medical Industryの3つのサブサイトに分かれています。

Medical Professionalsのサブサイトは、Featured Sectionsと、International Sectionsに分かれています。

Featured Sectionsは、Breast Care、Chronic Pelvic Pain、Contraception、Endometriosis Pavilion Endometriosis Zone、Fetal Monitoring、First Gyne Exam Tutorial、Gynecological Oncology、Hysterectomy & Alternatives、Infertility、Laparoscopy & Hysteroscopy、Menopause & Perimenopause、Multiple Births、Nursing、Osteoporosis、PCOS Pavilion、Physicians-in-Training、PMS/PMDD、Pregnancy & Birth、Sex-Related Issues、Technology、Ultrasound、Urogynecology、Weight Management、Young Womanという25のセクションに分かれています。

一方、International Sectionsは、Lati-

na、Europe、Asia North America、Country Pagesの5つのセクションに分かれています。

最後に

医学的な情報提供に関しては、妊娠時の薬の作用や副作用に関して専門的立場から解説しているサイトは少ない。

一方、初めての妊娠や子育てに関する情報サイトは充実している。これらのサイトは、産婦人科専門医院の他、一般市民や、助産婦らによるサイトが多い。

現代は核家族化が進み、親から子へ、子から孫へと子育てを教えていく環境が少ないので、不安を持つ妊婦が多い。妊娠はしたが、情緒不安定で生まれた我が子を虐待してしまうかもしれないと悩んでいる女性もいる。

このような時代背景から、妊娠や初めての子育てに関するサイトは、妊婦の精神的サポートに大変有用であると考えられる。

「JASDIホームページ」を  
 よろしくお願い致します

日本医薬品情報学研究会 (JASDI Japanese Society of Drug Informatics) は、最近、jasdi.jp というドメインを取得し、それに伴いホームページを一新しました。JASDIの会誌である、「医薬品情報学」(JJDI Japanese Journal of Drug Informatics) のバックナンバーの目次や、要旨、論文の一部を公開しています。また、フォーラム開催のお知らせなどの情報などを掲載しています。気軽な交流の場として掲示板も用意しました。今後徐々に内容を充実し、JASDI会員の皆様の有用な情報サイトになるよう努力していきますので、応援、ご意見をお待ちしています。

- JASDIホームページのURLは、  
<http://jasdi.jp/>
- ご意見のメールは  
[admin@jasdi.jp](mailto:admin@jasdi.jp)  
 までお願い致します。