

予期せぬ妊娠 一人で悩まないで



思いがけない妊娠で誰にも相談できず、一人で思い悩んだ結果、痛ましい事件につながってしまったケースが全国でも後を絶ちません。「妊娠したかもしれない。どうしたらいい?」「産んでも育てられるか不安」「受診するお金がない」など、妊娠について悩んでいませんか?

妊娠したかも…こんなとき、どうしたらいい?

妊娠について気になる疑問を、新谷ウィメンズクリニックの新谷敏昭院長に聞きました。



妊娠したら、体にはどんな変化があるの?

まずは月経が遅れ、その1~2週間後に、つわりが出てきます。月経が遅れた段階で妊娠を疑わないといけません。自分で知るには、薬局で妊娠検査薬を買って調べるのが一番早い。説明書を読んで、ちゃんと判断すれば、ほぼ間違いありません。月経が遅れた段階で病院に来れば、ある程度、どういう時期の妊娠かが分かるので、心配なら早めに受診してください。

望まない妊娠をしないためには、何をすればいいの?



一番は避妊です。若い未婚の人はコンドームかピル、お産が何回か済んだ人は子宮内避妊具を入れるのが一番手間がないかもしれません。ただしピルを飲むなら規則正しく確実に飲む、コンドームは毎回必ずつけてもらうなど、中途半端にせず、きちんと避妊をすることがとても大事。それは男性にも知ってほしいことです。

もし避妊ができなかった場合、72時間以内に「緊急避妊薬（アフターピル）」を飲めば、100%ではなくとも9割方妊娠を回避することができます。緊急避妊薬は、クリニックでちゃんと飲み方を聞いた上で服用しましょう。体質によっては使えない人もいます。

抱え込まず、気軽に相談してください



新谷ウィメンズクリニック
新谷 敏昭 院長



緊急避妊薬が間に合わなかった場合、どんな選択があるの?

次の月経がくるか待つしかありません。こなければ妊娠の可能性があります。

出産を望まない場合、人工妊娠中絶があります。通常は妊娠11週がリミット。病院によって差はありますが、費用は10万円前後です。合併症や感染症のリスクもゼロではありませんが、基本的に問題はなく、次の妊娠も十分あり得ます。21週までは手術可能ですが、母体への負担も大きいので、なるべく早めに受診することが大切です。

手術は基本的に同意書が必要ですが、暴行やDVなどさまざまな事情もあるので、絶対になければならないというわけではありません。一緒に相談しながら進めていきましょう。

時間がたてばたつほど大変なので、1人で悩まず、できるだけ早く相談に来てほしいですね。

緊急避妊薬について

CHECK



厚生労働省 HP には診療・処方が可能な医療機関一覧が載っています。

相談するっていても、どこにすれば…?

保健センターをはじめ、相談に応じている窓口があります。どこへ連絡しても大丈夫。あなたの悩みに寄り添い、必要としている支援へつなぎます。

秘密は厳守します。
ご安心ください。



相談先	電話番号	日時
保健センター	☎ 35-1070 ・ ☎ 35-1101	平日 8:30 ~ 17:15
すまいるステーション (子育て支援課内)	☎ 65-1571	
西条保健所	☎ 56-1300	
東予子ども・女性支援センター	☎ 43-3000	
ひめここ (えひめ性暴力被害者支援センター)	☎ 089-909-8851	24 時間 365 日
児童相談所虐待対応ダイヤル	☎ 189 (いちはやく)	

(一社) 全国妊娠 SOS ネットワークの HP (右記 QR) には、各地の相談窓口が掲載されています。四国では香川県、高知県に窓口があります。電話やメールなどで相談できる場所もあります。妊娠に関する Q&A や「お悩み別情報」も参考にしてください。



すまいるステーションとは

すまいるステーションは、赤ちゃんのことはもちろん、あなた自身の心や体のこと、パートナーのことでの不安や悩みの相談窓口です。保健師や看護師が対応しています。



母子健康手帳の発行

保健センター内の面談室(2室)を利用し、交付に伴う今後の対応や各種サービスを説明しています。交付時のアンケートや妊婦との面談で、妊婦の不安や悩みなどを丁寧に聞き、それに応じたアドバイスや情報提供をしています。

電話での全妊婦への体調伺い

妊娠中期(一般的につわりが落ち着いてくる頃)と妊娠後期(出産1カ月前頃)、新たな困り事が生じていないか、出産に向けて準備は整っているかなどを確認します。

個別相談

妊娠中の悩みや困り事に対して、面談室や家庭訪問などで個別に相談に乗っています。産婦人科受診や市役所での手続きなどに同伴することもあります。流産をした人や出産を迷っている人からの相談もあり、本人の思いに寄り添うように話をしています。

cococare (ココケア)

心の負担を軽くするため、臨床心理士・公認心理師が妊婦や子育て世代の人とその家族にカウンセリングをします。

気持ちに寄り添い、一緒に考えます

すまいるステーション

看護師 近藤 なみ子、保健師 大岡 良子

専門的な知識や経験を基に、妊婦の相談・サポートに当たっている2人に、心掛けていることなどを聞きました。

母子健康手帳交付時のアンケートはもちろん、話を聞く中で見つかった課題についても相談に乗っています。中には、悩みを抱え、どうすればいいか途方に暮れている人もいます。関わりを持つ中で、出産するかどうか気持ちを固めていく人もいますね。

母子健康手帳をもらいには来たけど、まだ結論が出ていない人には、**妊婦さんの困り事を聞いて、何が原因で悩んでいるのかを明らかにしていきます**。押しつけでなく、自身で決められるように話すことを心掛けています。家庭の事情、年齢的なもの、健康状態、パートナーの状況、経済的な問題…。複数の問題を抱えている場合も多いですね。

背景にあるものを聞き、「ここはこうしたら解決するね」とか「このサービスを使えば何とかなるよね」といった感じで、**一緒に物事を整理**します。妊婦さんの中で少し先行きが見えたら、また違う見方ができるようになっていく人が多いよう



に感じます。

基本的には母子健康手帳交付からの関わりになってしまうのですが、**本当はその前段階でどうか関わりたい**と思っています。妊娠したか、していないか、の段階で悩んでしまっている人も結構多いので、電話で構わないので一度相談してほしいですね。

特に若い年代で妊娠した場合、妊娠検査薬一つ買いに行くことも勇気がいると思うし、親への相談、あまり近寄る機会のない産婦人科の受診などもハードルが高い。**電話相談くらいから始めてもらって、一緒にできることを考えていきたい**と思います。

思いがけない妊娠は誰にでも起こり得ることです。秘密は必ず守ります。一人で悩まず、安心して、一日も早く相談してください。迷っているという段階でも、もちろん大丈夫です。**本人がどのような結論を出しても、その意思に寄り添います**。



cococare (ココケア) とは

保健センターでは、こころのケア「cococare (ココケア)」を実施しています。不安や悩みを臨床心理士・公認心理師に相談してみませんか。妊婦・子育て期(18歳以下の子どもを育てている)の人は、男女問わず利用できますので、保健センターへご連絡ください。

日時 月1～2回程度、要予約(1人50分程度)

場所 保健センター(☎35-1101)

相談対応 臨床心理士・公認心理師 船戸 智寿子

1人で抱えこまず、誰かに相談しましょう!



さまざまな事情があり、出産は決心したけれど育てるのは難しいという人には、養子縁組制度や里親制度があります。

詳しく知りたい人は、児童相談所相談専用ダイヤル☎0120-189-783までご連絡ください。