

新型コロナウイルス感染症で 訪問看護を受けられる 自宅療養中の妊婦の方へ

**2021年9月
日本訪問看護財団
あすか山訪問看護ステーション**

かかりつけ産科医療機関に電話で連絡をしましょう



伝えること

1. かかりつけの妊婦であること
2. 現在の妊娠週数
3. コロナ陽性で、自宅療養していること

聞いておくこと

- 体調が悪化した時、連絡する電話番号

連絡先：

- 夜中に体調が悪化した時、連絡する電話番号

連絡先：

- 今までの妊婦健診経過から、気を付けておいた方が良いことはあるか

- 次回の妊婦健診はどうすればよいか



母子手帳と産科の診察券を
他の人でもすぐわかる所に
置いておきましょう！

こんな時は病院に電話をしましょう

下記の表で、症状ありが1つでもあれば、まず、かかりつけの「産科の医療機関」に連絡をしましょう！！

**現在コロナ陽性
で自宅療養中
あることも必ず
伝えましょう**

自覚症状 など	「あり」が 1つでもあれ ば産科医療 機関に電話	連絡がつくまで、 自分で行う対応策
腹部の痛み	あり ・ なし	横になり、安静にする。腹部を打っていないか、胎動はどうかを確認。
腹緊・陣痛 (お腹の張り)	あり ・ なし	横になり安静にする。お腹の張りがいつから始まり、いつから規則的になったか時間を見ておく。何秒間張っているか、張りはじめてから、次の張りはじめまで何分かを測る。
破水・破水感	あり ・ なし	できるだけ清潔なナプキンを当て、横になり安静にする。いつ破水（破水感）があったかを時間をみておく。
性器出血	あり ・ なし	できるだけ清潔なナプキンをあて、横になり、安静にする。
胎動 消失・減少	あり ・ なし	横になるか、座った状態で、胎児がはっきり10回動くのにかかる時間を測る（目安は30分以内）。
高血圧 (140/90mmHg以上)	あり ・ なし	横になり、水分を多くとり、静かで暗い部屋で安静に過ごす。頭痛・めまい・吐き気・嘔吐・目がちかちかするなどの症状に注意する。
高血圧を伴う むくみ、めまい	あり ・ なし	横になり、水分を多くとり、静かで暗い部屋で安静に過ごす。
特に健診受診 で言われた気を 付けること	あり ・ なし	

新型コロナウイルス感染症に関連する自覚症状

呼吸数・心拍数（脈拍）・体温・酸素飽和度（パルスオキシメーター）を計測しましょう。
症状「あり」が1つでもある場合は、保健所か、産科医療機関に連絡しましょう！

現在**妊娠中**であることも必ず伝えましょう

症状	「あり」が1つでもあれば産科医療機関に電話	連絡がつくまで、自分で行う対応策
体温 38度以上	あり・なし	自宅に解熱鎮痛剤（アセトアミノフェン：カロナールなど）があれば、電話連絡時に内服してよいか相談する。 市販薬ではカフェイン含有量が多いことがあるので、可能ならば処方された薬の方が良い。 手元に解熱剤がない場合は、脇や首などを氷のうで冷やす。
呼吸 1分間に何回呼吸しているかを数えて、20回以上	あり・なし	お腹が大きい妊娠初期では、うつぶせ寝で過ごす少し楽になる。お腹が大きい場合には、机に突っ伏すような姿勢で過ごす方が呼吸は楽になる。
呼吸 トイレに行くだけでも息苦しさを感ずる	あり・なし	パルスオキシメーターがあれば、頻回に計測する。
酸素飽和度 安静にしているでも93－94%で1時間以内に回復しない	あり・なし	※お腹の赤ちゃんのためには、 95%以上 の酸素飽和度が必要 
心拍数・脈拍 1分間に110回以上	あり・なし	体温・呼吸回数を確認する。呼吸が少しでも楽な姿勢をとる。

電話相談・オンライン相談ができる窓口

様子を見てくださ
いと言われ、
すぐに連絡をする
ほどでもない…
でも心配…という時



前のページの症状は当てはまらないが、心配なことがある時は電話相談・オンライン相談などを使うと良いでしょう。

新型コロナウイルスに感染した妊産婦への寄り添い型支援	都道府県によって異なるが、感染が確認された妊産婦さんを対象に相談・支援に載ってもらえる （「新型コロナウイルスに感染した妊産婦への寄り添い型支援」とお住まいの都道府県名で検索）
都道府県等における妊婦の方々への新型コロナウイルスに関する相談窓口	
日本助産師会：全国の相談窓口 ※都道府県ごとに対応時間が異なる ※妊娠経過に伴う心配を相談可能	

<情報サイト>

1) 厚生労働省のリーフレット

<https://www.mhlw.go.jp/content/11920000/000630978.pdf>

2) 東京都：妊産婦のみなさま向け新型コロナウイルス関連情報（リンク集）

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/shussan/for_ninpu_link.html

自宅療養の妊婦さんを支える関連施設

