

TV SCHEDULE

週間テレビ番組表

SSサラウンドステレオ 音声多重放送 二カ国語放送
囲手話放送 囲字幕放送 囲テータ放送 囲解説放送
※局の都合により、番組内容、放送日時などが変更になる場合があります。

14 15
火 水

リビング熊本紙面のQRコード 読取方法

2 QRコードアプリが入っていない機種なら ▶ まずは…

※iPhoneなど機種によってはカメラアプリで読み取れる場合があります。

“QRコードを読み取るアプリ”を
スマホにインストール

iPhoneを
お使いの方は



Androidを
お使いの方は



5月14日(火)

5月15日(水)

TV番組表はweb公開 できません。 リビング新聞紙面を ご覧下さい。



Teacher: 新堀 曜子さん

福田病院産婦人科に勤務する
ドクター。自らも11歳と9歳
の2児の子育てに奮闘中。

新堀曜子先生の 女性教室

好評 毎週土曜 11:30 ~ 11:33OA

産婦人科のプロが、知っているよう
で知らない女性のカラダや病気に関
するテーマをレクチャーしてくれる
TKUの番組。4月の放送分から、
気になる情報をレポートします。

4/6
OA

破水について

破水とは、赤ちゃんを包んでいる卵膜が破れて、子宮口から羊水が流れでてくることです。妊娠37週を越えると、いつ破水してもおかしくありません

破水の特徴

- ◇生温かい水のようなサラサラとした液体
- ◇自分の意思で止まらない
- ◇匂いには個人差がある

「尿漏れ」と見分けがつきにくい場合も…
尿は「力を入れれば止まる」「アンモニア臭」
で区別する

破水したことに気づいたら、すぐに病院に連絡をしましょう!

- * 妊娠37週以降で破水した場合
陣痛が始まっていなくても、そのまま分娩になる ⇒ 入院準備をして病院へ
- * 妊娠37週未満で破水した場合・破水かわからない場合
夜中でも朝を待たずにすぐ病院に連絡して指示を仰ぐ

破水後そのままにしておくと… 外からの細菌が侵入し、胎児が感染する危険がある
⇒ シャワー・入浴・ウォッシュレットも厳禁!

病院へ向かうとき

清潔なナプキン・タオルをあてて、自家用車やタクシーで、できるだけ横になって移動する
(陣痛がないからといって、自分で運転するのはやめましょう!)

- ・動けないほどの痛みがある
 - ・大量に出血している
 - ・赤ちゃんの頭が出ている
- ⇒このような場合は、病院に状況を伝えて指示を仰ぎましょう

Point

突然の破水には驚くかもしれませんが、病院の指示に従って、慌てずに行動するようにしましょう

4/13
OA

妊娠中の腰痛

腰痛は、ほとんどの妊婦さんが悩まされるマイナートラブルです。妊娠中の腰痛には、主に大きく分けて2つの原因があります

腰痛の原因① ホルモンの影響

「リラキシン」「エストロゲン」「プロゲステロン」など、
妊娠中に分泌される女性ホルモンには、関節や靭帯を緩める作用がある
⇒ 分娩時に赤ちゃんがスムーズに出てくるため

▶ 骨盤が不安定になり、筋肉への負担が増え、腰痛を感じやすくなる
分娩に必要なホルモンなので…
妊娠中でも特に妊娠後期～末期に分泌量が増える

腰痛の原因② 妊娠による姿勢の変化

妊娠中期～後期になると、お腹が大きくなりバランスを取るために腰が反り返り
背骨・腰骨を支える関節に負担がかかり、腰痛を引き起こす

【妊娠中の腰痛対策】

- ・軽い運動
 - ・姿勢をよくすること
 - ・骨盤ベルトや腹帯などの使用
 - ・無理をせず横になる
- ⇒ひどい腰痛には、病気が隠れているかもしれない!

治まらない腰痛や合わせて下腹部痛がある場合は、
「切迫流産・切迫早産」「流産・早産」「子宮筋腫」「性感染症」「水腎症」の可能性もある

Point

妊婦さんに腰痛はつきものですが、病気が隠れている場合もありますので、まずは、医師に相談してみてください