

# 妊婦健康管理の セルフチェックリスト



このページは発災時に  
すぐに確認できるように  
保存しましょう。  
受診に必要な情報です。

**基本情報**(母子健康手帳があるときは、手帳を参照してください)

記入日 / /

フリガナ	生年月日	
氏名	S・H 年 月 日生 (年齢) 歳	
分娩予定日 (本日の妊娠週数 週 日)	年 月 日	これまでの 出産回数 (うち帝王切開) 回 (回)
今回の妊娠	単胎 / 多胎( 人) 帝王切開の予定 なし / あり(理由 )	
最後の健診【健診日】	年 月 日	
	【胎位】 頭位 / 骨盤位 / 不明	
	【胎盤附着部位】 正常 / 前置 / 辺縁 / 不明	
	【頸管無力症の診断】 なし / あり	
	【切迫流・早産の診断】 なし / あり	
	【児の推定体重】 ( )g / 不明	
	【血圧】 ( )/( )mmHg	
尿検査	【蛋白】 - / + / ++ / +++	
	【糖】 - / + / ++ / +++ 【その他】( )	
喘息	なし / あり	
アレルギー	なし / あり → 薬物・食物・金属・ラテックス・アルコール 治療・管理方法 ( )	
服用中の薬	なし / あり → ( )	

※お薬手帳があれば持参しましょう

## 現在の自覚症状（妊婦用）

自覚症状 など	「あり」が一つでもある 場合は受診が必要	「あり」の場合 病院に行くまでに自分で行う対応策
腹部の痛み	なし / あり	横になり、安静に。 腹部を打っていないか、胎動はどうかを確認。
腹緊・陣痛 (お腹のはり)	なし / あり	横になり、安静に。 お腹のはりがいつから始まり、いつから規則的になったかを覚えておく。発作と間歌時間を確かめる。
破水・破水感	なし / あり	できるだけ清潔なパッドを当て、横になり、安静に。 いつ破水・破水感があったかを覚えておく。
性器出血	なし / あり	できるだけ清潔なパッドを当て、横になり、安静に。
胎動消失・減少	なし / あり	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(目安は30分以内)を測ってみる。
高血圧 (90/140mmHg以上)	なし / あり	横になり、水分を多く摂り、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	なし / あり	横になり、水分を多く摂り、静かで暗い部屋で安静に過ごす
発熱を伴う 感染徴候	なし / あり	感染の可能性があるので、部屋を別にする。 悪寒・咳・鼻水・吐き気・嘔吐・下痢・発熱と同時期に出た湿疹の有無などを確認。
現在 かかっている 病気	なし / あり	}
既に治療を 受けている 病気の悪化	なし / あり	}