

## 原因 1. hCG の急激な分泌によるもの

妊娠が成立すると、受精卵の一部から hCG（ヒト絨毛性ゴナドトロピン）というホルモンが急激に分泌されます。この hCG は黄体を刺激してプロゲステロンの分泌が低下しないようにしています。

これにより、受精卵は成長し妊娠を維持させているのです。

ところが、あまりにも急激に増加するため体がついていかず、つわりがおこるのではないかという説があります。

反対につわりの重症度が必ずしも hCG の分泌量と一致しないので、hCG だけがつわりの原因ではないと考えられています。

## 原因 2. 体の拒絶反応によるもの

妊娠は自然の摂理に従ったものとはいえ、妊娠初期の体はまだ受精卵を異物として認識してしまうのではないかという説があります。一種のアレルギー反応としてつわりが出るという説です。

## 原因 3. 自律神経の乱れによるもの

妊娠により急激に体に変化するため心が追いつかず、自律神経が乱れることによってつわりがおこるのではないかとわれています。

## 原因 4. 妊娠を維持させるための防衛反応

妊娠を維持させ、流産を防ぐために、つわりによって体をあまり動かさないようにしているという説や体に悪いものを排除させるために嘔気や嘔吐がおこるのではないかという説もあります。

このように色々つわりには説がありますが、原因はこれら全てなのかも知れませんが、全く違う原因があるのかも知れません。

つわりのピークには個人差がありますが、平均的な時期としてはだいたい妊娠 8～11 週頃です。妊娠 11 週を過ぎる頃から、少しずつ吐き気の程度や回数がおさまっていき、安定期に入る妊娠 16 週頃までには落ち着くことが多いと言われています。

つわりの落ち着く時期には個人差があり、出産までずっと続いたというケースもあります。

「え？こんなにきついのがそんなに続くの？」(T.T) と考えると憂鬱になってしまうので、赤ちゃんが育っている印だと思って、まずは少しでもきつくない対策をとりましょう！！

あと、耐えている自分を褒めてあげましょう(^^)/

吐きつわりの場合、「この時期は無理に食べなくても良い」とよく言われます。栄養バランスのことはそこまで考える必要はなく、食べれそうなものを食べるようにしてみてください。水分補給も大切です。

食べつわり中でも食べれるものとして

- ・フライドポテト（脂っこいけど意外に人気）
- ・グレープフルーツなどの柑橘類（逆に苦手な人も…）
- ・氷やシャーベット（口の中がさっぱりします。）
- ・トマト、プチトマト（酸味が好まれるようです。）
- ・おにぎり（炊き立てのご飯は NG、冷めたおにぎりがよし。）
- ・野菜スープ（柔らかく煮込んで食べれば栄養満点）
- ・クッキー（小分けで売られているのがオススメ）
- ・ゼリー（喉ごしが良くて食べやすいです。）
- ・お粥、おじや（胃に優しくオススメです）
- ・うどん、そうめん（ツルツと食べやすく消化が良い。）
- ・生姜（つわり軽減効果ありで有名。）

などなどが良いそうです。

「ちょっと気が乗らない」と思っても、「食べてみたら意外に合ってた！」ということも多いようなので、是非、試してみてくださいね。

きつい時には点滴も行うことができます。  
ご相談ください。