

新型コロナウイルスパンデミックによって、妊婦健診にどのような影響がありますか。

新型コロナウイルスパンデミック中、最優先事項は、患者さん、スタッフ、コミュニティの安全です。そのため、出産前のクリニックや病院での対面診療を減らしています。これには対面診療の一部をバーチャル妊婦健診に変更して対応しています。

バーチャル妊婦健診とは何ですか。



バーチャル妊婦健診は、自宅から妊婦健診が受けられる安全で便利なものです。電話、コンピュータ、タブレットのいずれかを使用し、医師や助産師とのプライベートな電話またはビデオ会議にサインインして、妊婦検診を受けられます。

多くの予約はバーチャルで、携帯電話やコンピュータを使い行われますが、必要なときは、医師または助産師との対面予約をとります。

同じ質の妊婦健診を受けられますか。

通常と同じ高い質のケアと同じ回数の妊婦健診が受けられます。妊婦健診のクリニックに来なければならない回数を減らすために、一部の予約をまとめる場合があります。患者さんと医師または助産師は、以下の診療スケジュールを見て、患者さんの都合やニーズに合っているかを確認します。

## 妊婦健診の診察中にどのようなことをしますか？

初めての健診(事前問診)をはじめ、各診察の説明は以下のとおりです。

健診（週）	健診の受け方	検査	超音波	予防接種
事前問診	看護師との電話			
8-12	対面	✓	✓	✓
16-20	バーチャル			
19-21	対面（胎児診断センター）		✓	
24-28	バーチャル			
28-30	対面	✓		✓
30-32	バーチャル			
34-36	対面	✓		✓
36-38	バーチャル			
39	対面			

患者さんと医師または助産師が妊娠の各週ごとに話し合う妊婦教育トピックの詳細なリストについてのリンク：<http://tiny.cc/COVID-19PrenatalResources>

## 追加の妊婦教育を受けられますか。

はい、医師または助産師が対面診療で提供する妊婦教育に加えて、YoMingo®デジタルマタニティ教育へのアクセスできます。これは、学習をサポートするためのオンラインリソースです。YoMingo®教材は、2020年5月31日までミシガン・メディソンの患者さんにご利用頂けます。妊娠、乳児のケア、分娩中の快適さ、適切な授乳姿勢、乳児発達段階、乳児行動などのトピックをカバーしています。

- YoMingo®に登録するには、[www2.customizedinc.com/childbirtheducation](http://www2.customizedinc.com/childbirtheducation) にアクセスしてください。
- また、私たちのチームは、妊娠の各段階での学習のサポートとして多くのリソースをまとめました。追加のリソースを見るには、<http://tiny.cc/COVID-19PrenatalResources> にアクセスしてください。

## バーチャル診療の機器を購入する必要がありますか。

バーチャル診療のために、機器を購入する必要はありません。ただし、血圧を定期的に測定するためのカフ式血圧計や、赤ちゃんの心拍数を確認するための胎児ドップラーモニターなどの機器を安心感を得るために購入してもよいでしょう。そういう選択した場合は、予約前に測定し、バーチャル診察時に医師または助産師に数値をお知らせください。

**カフ式血圧計：**血圧を測定するために使用される装置で、膨張式カフ、測定ユニット、手動で操作されるバルブ付きの送気球または電氣的に操作されるポンプなどの膨張メカニズムから構成されます。

**胎児ドップラーモニター：**赤ちゃんの心音を確認する携帯型超音波装置。

- 家庭用胎児ドップラーモニターの購入を希望の場合は、推奨機器のリストを用意しています。リストをご覧になるには、<http://tiny.cc/COVID-19PrenatalResources> にアクセスしてください。
- カフ式血圧計の購入を希望の場合は、推奨機器のリストを用意しています。リストをご覧になるには、<http://tiny.cc/COVID-19PrenatalResources> にアクセスしてください。

### 自宅で血圧を監視するにはどうすればよいですか。

高血圧の履歴がない場合には、血圧を監視するためのカフ式血圧計なしでバーチャル診療を終えても安全です。しかし、カフ式血圧計の購入を希望の場合は、推奨機器のリストを用意しています。リストをご覧になるには、<http://tiny.cc/COVID-19PrenatalResources> にアクセスしてください。

### 自宅で赤ちゃんの心拍数と胎動を監視するにはどうすればよいですか。

胎児ドップラーモニターなしでバーチャル診療を終えても安全です。「蹴る回数」で胎動を監視することをお勧めします。これは、赤ちゃんが蹴る、ねじる、回転する回数を記録するということです。通常、妊娠の20週目までに胎動を感じます。

#### 「蹴る回数」で胎動を測定するにはどうすればよいですか。

1. リラックスして快適な状態になってください。きつい衣類をゆるめてください。横向きに寝るか、足を上に上げて座ってください。集中できるように、電話やテレビなど気が散るものは控えてください。
2. 開始時刻を書き留めてください。胎動を5回感じるまで数えてください。回転、蹴り、パンチ、ねじれごとに、1回の胎動として数えてください。赤ちゃんが静かであれば、冷たいジュースを一杯飲んでから、また始めてください。
3. 数え終えた時刻を書き留めてください。

YoMingo®デジタルマタニティ教育リソースに登録している場合は、デジタルキックカウンターにアクセスしサポートを得られます!

どのようにすれば新型コロナウイルスパンデミックの最中、「社会的距離」を実践しながら、サポートを受けていると感じることができますか? 社会的距離とは、新型コロナウイルスの感染を減らすために、患者さんと他の人々との間に物理的な空間を意図的に維持することです。これは、特に妊娠中、難しいこともあります。同様の経験をしている人とコミュニケーションがとれるように、予定日が近い女性のためのオンラインサポートグループの設置に取り組んでいます。

オンラインサポートグループへの参加ご希望の方は以下のサイトをご覧ください。QRコードをスキャンして下さい。(このグループは英語で行われます。)



[tiny.cc/PrenatalSupportGroup](http://tiny.cc/PrenatalSupportGroup)

### 自宅で出産をするべきですか?

自宅ではなく、患者さんのためのリソースや設備が全て整った病院で出産することをお勧めします。私たちは、すべてのお母さんと赤ちゃんの安全のために感染制御手順を実施しています。ミシガン州の新型コロナウイルスの急速な変化により、当院の方針は定期的に変更されます。現時点では、出産センターに来られる患者さんに、出産のためにサポートをする方が一名付き添うことができます。さらに質問がある場合は、患者ポータルから医師または助産師に直接ご連絡ください。自宅出産の詳細についてのリンク：<http://www.med.umich.edu/1libr/Gyn/Homebirth.pdf>

ミシガン・メディスンでケアを受けることを選択して頂き、新型コロナウイルスパンデミックの最中、私達が患者さんに最善のケアを提供できるようご協力頂き

ありがとうございます!

免責条項:この資料には該当する健康状態や疾患の典型的なケースを想定しミシガン・メディスンが編集した情報や教材が含まれています。資料の中にはミシガン・メディスン外で作成されたオンラインサイトのリンクが掲載されている場合がありますが、そのようなサイトの内容についてミシガン・メディスンは一切責任を負いません。この資料の内容は主治医からの医学的アドバイスに代わるものではありません。なぜならあなたが経験されることが典型的な患者の経験とは異なる場合があるからです。この資料の内容、ご自分の状態、治療計画に関し質問がある場合は担当の医療従事者にお問合わせ下さい。

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

著者: Alex Friedman Peahl MD, MSc Author: Alex Friedman Peahl MD, MSc

編集:Karelyn Munro, BA Edited by: Karelyn Munro, BA

出典: ユタ大学バーチャル妊婦健診とは何ですか。2020, オンラインアクセス:

Adapted from: The University of Utah. *What is virtual prenatal care? 2020, Access online:*  
<https://healthcare.utah.edu/virtual-care/virtual-prenatal-care/what-is-virtual-prenatal-care.php#overview>

翻訳: ミシガン・メディスン通訳サービス Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

[ミシガン・メディスン](#)による患者教育は、[クリエイティブ・コモンズ表非営利継承4.0国際パブリック・ライセンス](#)を有しています。最終版 2020年3月25日

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 03/25/2020