



妊婦健診に使う機器：
個人に合わせたミシガン妊婦医療計画
(MiPATH (マイパス))

Prenatal Care Devices:
The Michigan Plan for Appropriate and Tailored Healthcare in Pregnancy
(MiPATH) (Japanese)

妊娠中に使う医療機器をどのように入手するのですか。

How do I obtain medical devices to use during my pregnancy?

どこで医療を受けるかに関わらず、患者さんと担当の臨床スタッフが同じ情報を共有できるように、バーチャル健診に必要な家庭用機器を入手するお手伝いをします。いつでもご相談ください。

We will help you get home devices for your virtual visits to make sure you and your clinician have the same information, no matter where you get your care. We are here to help you every step of the way!

バーチャル健診を受ける場合は、家庭用カフ式血圧計が必要です。家で赤ちゃんの心拍数を測定するために、胎児ドップラーと超音波検査用のジェルを購入することもできます。患者さんと臨床スタッフが家で体重測定もすると決めてもよいでしょう。

If you have virtual visits you will need a blood pressure cuff at home. You may also choose to purchase a fetal doppler and ultrasound gel to measure your baby's heart rate at home. You and your clinician may choose to measure weight at home too.

機器の保険適用について医療保険の内容を確認して下さい。どのように機器を調達するかについての基本的な情報を下の表にまとめました。質問がある場合は、医療保険カードに記載されている顧客サービス担当者に連絡して下さい。最初のバーチャル健診までにカフ式血圧計を用意しておいてください。

Check your insurance plan for device coverage. We have provided some basic information in the table below on how you might get your devices. If you have any questions, you can contact the customer service representative on your

insurance card. Plan to have your blood pressure cuff by your first scheduled virtual visit.

機器の保険適用 Insurance coverage for devices:

機器の保険適用	プランの例	どうするか
保険適用	ユナイテッド・ヘルスケア・コミュニティ・プラン、メリディアン	カフ式血圧計の費用は保険でまかなわれます。臨床スタッフが処方箋を出しますので、保険会社に連絡してどのように機器を取り寄せるか問い合わせてください。 ユナイテッド・ヘルスケア・コミュニティ・プラン、またはメリディアンをお持ちの場合は臨床スタッフに知らせてください。
保険適用されるか不確か	個人	カフ式血圧計の費用が保険でまかなわれる かもしれません 。臨床スタッフが処方箋を出しますので、保険会社に連絡してどのように機器を取り寄せるか問い合わせてください。保険が適用されない場合は、下の「保険適用外」を参考にしてください。
ヘルス・セービングズ・アカウント、またはフレックス・スペンディング・アカウント (HSA/FSA)	個人	HSA/FSA 口座に入っているお金で機器を購入できる かもしれません 。
保険適用外	個人	下の推奨機器リストを参考に して 機器を自分で購入することができます。

機器の保険適用	プランの例	どうするか
保険適用外であれば、機器の購入は経済的に困難である場合	個人	お手伝いします！臨床スタッフに連絡してゲスト・アシスタント・プログラムへの紹介を受けてください。機器やそのほかの妊娠中のニーズに対するリソースを提供します。30 分間の初回の面接を行います。

Device coverage	Example plans	What to do
Plan covers device	United Healthcare Community Plan, Meridian	Your blood pressure cuff is paid for by your insurance. Your clinician will give you a prescription, and you can contact your insurance company for how to get the device. Please let your clinician know if you have United Healthcare Community Plan or Meridian.
Unsure if plan covers device	Individual	Your blood pressure cuff may be paid for by your insurance. Your clinician will give you a prescription, and you can contact your insurance company for how to get the device. If it is not covered, see options below under “no insurance coverage”.
Health Savings Account or Flexible Spending Account (HSA/FSA)	Individual	You may be able to buy devices using the money in your HSA/FSA account.

Device coverage	Example plans	What to do
No insurance coverage for device	Individual	You can buy devices on your own using the recommended devices list below.
No insurance coverage, buying the device is a financial burden.	Individual	We are here to help! Contact your clinician and they will place a referral for the Guest Assistance Program to connect you with resources for devices and other pregnancy needs. You will complete a 30 minute intake interview.

推奨機器 : Recommended devices:

機器の種類 Device type	メーカー Brand
カフ式血圧計 Blood pressure cuff	オムロンのカフ式ならどれでもよい選択と言えます。ターゲット、ウォルマート、アマゾンなどのオンライン小売業者か機器の会社のホームページで購入可能です。 Any Omron cuff is a good option. These devices can be found at online retailers such as Target, Walmart, Amazon, or the device company's website. おすすめ : Preferred: • Omron 3 Series® (Model BP 7100) • Omron 7 Series® Wireless Upper Arm Blood Pressure Monitor (Model BP7350) • Omron Platinum® (Model BP5450) • Omron Silver® (Model BP 5250) その他の選択肢 : More options include:

	• A&D Medical Upper Arm Blood Pressure Monitor with Medium Cuff (Model UA-611) • Withings BPM Connect Wi-Fi Smart Blood Pressure Monitor (iPhone and iPad Compatible) •
胎児ドップラー Fetal Doppler	• Sonoline B Heartbeat Monitor • Facelake JPD-100B/FL-100B Fetal Doppler
胎児ドップラーアプリ Fetal Doppler Apps	• Fetal Beats (Apple) • Hear My Baby Heartbeat (Apple) • My Baby Heart Rate Recorder (Apple) • Tiny Beats (Apple) • Babyscope (Apple) • Fetal Doppler Unborn Heart (Apple/Android) • Baby Heartbeat Listener (Android) • Baby Heartbeat Monitor (Android) • Baby Heartbeats Lite (Android)
体重計 Scale	どんな家庭用の体重計でも構いませんが、妊娠中ずっと同じ体重計を使う事をお勧めします。Any home scale is acceptable; we just recommend you use the same scale throughout pregnancy.

機器がそろったらどうすればよいですか。

What should I do once I have my devices?

機器を調達したら、次の対面の予約時に持って来てください。医療チームが患者さんと一緒に使用方法を確認し、質問に答えます。予約の前に機器を箱から出して、電源が入り、うまく作動するか確認して下さい。予約の前に以下の「家庭用機器の使用」を読んでください。

Once you have your devices, please bring them with you to your next in-person appointment. Your care team will make sure you know how to use them, and will answer any questions. Before your appointment, take the device out of the box and make sure it has power and is working well. Please look over the “Using home devices” section below before your appointment.

機器をどのように使うのですか How do I use my devices?

カフ式血圧計 : Blood pressure cuff:

バーチャル妊婦健診中に血圧を測定して結果を臨床スタッフに伝えます。血圧は、医臨床スタッフが妊娠が問題なく順調に進んでいるかを確認するために役立ちます。正確な血圧を測ることが大切です。測定方法：

1. 血圧を測定する前に 5 分間リラックスして下さい。
2. リラックスできる体勢で座ります。（椅子に座るのが最良です）
3. 脚を組まないで下さい。
4. 分厚い衣服が腕を覆っている場合は、腕をだして下さい。
5. 心臓と同じ高さの平らな場所に腕を休ませます。
 - 上の数値（収縮期血圧）が 140 より上、または下の数値（拡張期血圧）が 90 より上の場合は、15 分間静かに休んで再度血圧を測定して下さい。
 - 数値が上がったままで妊婦健診の予約がない場合は、臨床スタッフに直ちに電話をしてください。

カフ式血圧計の使い方について参考になるビデオをはこちらをご覧ください。

<https://www.youtube.com/watch?v=uRl5n6keWnI>

You will check your blood pressure **during** your virtual prenatal appointments and share the results with your clinician. Your blood pressure helps your clinician check that your pregnancy is progressing normally and without issues.

It is important to get a correct blood pressure. To do so:

Relax for 5 minutes before taking your blood pressure.

Sit in a relaxed position (sitting in a chair is best).

Keep your legs uncrossed.

Remove any thick clothing from your arm.

Rest your arm on a flat surface, keeping it level with your heart.

- If the top number (**systolic**) is greater than 140, or the bottom number (**diastolic**) is greater than 90, rest quietly for 15 minutes, and retake the blood pressure.
- If the number is still elevated and you do not have a prenatal visit planned, you should call your clinician's office right away.

For a helpful video about using your blood pressure cuff, visit:
<https://www.youtube.com/watch?v=uRl5n6keWnI>

胎児ドップラー : Fetal doppler:

バーチャル妊婦検診中に赤ちゃんの心拍数を胎児ドップラーで確認してもよいでしょう。16 週になる前は赤ちゃんの心拍を見つけるのが難しいこともあります。そのため妊娠の早い時期に心拍を確認しようとすることはお勧めしません。臨床スタッフとバーチャル健診中にドップラーで赤ちゃんの心拍を確認すると決めた場合は、次の手順で行ってください：

1. 仰向けになり、おなかを出します。
 2. 機器のスイッチを入れます。次にドップラーのプロープの先に超音波検査用のゼリー剤を付けます。
 3. プロープをおへそと恥骨の真ん中あたりに置きます。
 4. 強く圧力をかけ、プロープをゆっくりと動かして心拍を見つけてください。心拍が見つけられないようであれば、プロープの角度を変えてみてください。赤ちゃんが動きまわったり体勢をかえたりするので、数分かかるかもしれません。
- 16 週までには赤ちゃんの心拍数は 110 から 160 の間になるはずです。

赤ちゃんの心拍が確認できない場合はプロープにゼリー剤がついていることを確認してプロープの角度を変えてみてください。次にドップラーに電池が入っているかと音量を上げてあるかを確認して下さい。それでも心拍が見つけられない場合は、担当の臨床スタッフのクリニックに電話をして、手伝ってもらってください。

You may check your baby's heartbeat with a fetal doppler **during** your virtual prenatal appointments. It can be hard to find the baby's heartbeat before 16 weeks, so we do not recommend trying to find it early in pregnancy. If you and your clinician have decided to check the baby's heartbeat with a doppler for your virtual visits, use the steps below:

- Lie down on your back and remove your clothing to expose your stomach.
- Turn on the device. Then put ultrasound gel on the top of the Doppler wand.

Place the probe on the area halfway between your belly button and your pubic bone.

Use firm pressure and move the probe around slowly to find the heartbeat. Try changing the angle of the probe if you can't find the heartbeat. Since your baby will move around and change positions, it may take several minutes.

- The baby's heartbeat should be between 110 and 160 by 16 weeks.

If you cannot find the baby's heartbeat make sure you have gel on the wand and try changing the angle of the probe. Then make sure the doppler has batteries and the volume is turned up. If you still cannot find the heartbeat, call your clinician's office for help.

体重測定 : Checking your weight:

妊娠中の体重を記録することで臨床スタッフは患者さんと赤ちゃんが必要な栄養を得ているかがわかります。臨床スタッフとバーチャル健診中に体重を記録すると決めた場合は、次の手順で行ってください：

1. かたくて平らな場所に体重計を置いてください。
 2. 靴を脱いでください。来ている服の種類や測る時刻は関係ありません。
 3. 自分の体重を測る前に体重計がゼロを示しているか確認して下さい。
- 急激な体重の変化（1日、2日の間で5ポンドより多い変化）があり、妊婦健診の予約が入っていない場合は臨床スタッフのクリニックに電話して下さい。

Recording your weight during your pregnancy can tell your clinician if you and your baby are getting the nutrition you need. If you and your clinician have decided to record weight with your virtual visits use the tips below:

Put your scale on a solid and flat surface.

Remove your shoes. The type of clothing you wear and time of day do not matter.

Make sure your scale shows a 0 before stepping on it to weigh yourself.

- If you notice a sudden change in your weight (greater than 5 pounds over 1-2 days) and you do not have a prenatal appointment planned, please call your clinician's office.

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・メディソ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・メディソン外で作成されたオンラインのホームページへのリンクが掲載されている場合がありますが、そのようなホームページの内容について弊院は一切責任を負いません。この資料の内容を主治医からの医療的アドバイスと同等のものとして扱うことはできません。なぜならあなた自身の経験が一般的な症例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、また今後の治療計画について質問がある場合は主治医にお問い合わせください。

編集: Karelyn Munro, BA

翻訳: ミシガン・メディソン通訳サービス

ミシガン・メディソンの患者教育資料は、クリエイティブ・コモンズ表示-非営利-継承 3.0 非移植 のライセンス下で認可されています。最終更新日 2021 年 8 月

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.

Edited by: Karelyn Munro, BA

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

Patient Education by Michigan Medicine is licensed under a Creative Commons ttribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License. Last Revised 08/2021