

新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局 妊娠と産後のケアに関するガイダンス

最近の更新：

9/28/20：本ガイダンスは2020年6月23日から更新されました。以下の黄色で強調表示されている変更部分は、COVID-19と妊娠へのリスクに関する新しい科学的知見、COVID関連症状の新しいリスト、および感染者が職場復帰する前に必要な隔離期間に関する更新内容を反映しています。

注：本文書は、追加情報とリソースが利用可能になった場合に更新されることがあります。今回の更新内容は黄色で強調表示されています。本文書の更新については、ロサンゼルス郡公衆衛生局のウェブサイト <http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/>を確認してください。

妊娠中に対する新規コロナウイルスの感染について学ぶべきことはまだ多くありますが、ロサンゼルス郡公衆衛生局（公衆衛生局）は、皆様が自分のケアについて適切な判断を下し、ご自身と赤ちゃんの健康を保つことができるよう、現在分かっている最新情報の共有を図っています。

重要なポイント

1. 妊娠中は特に病気にならないよう注意してください。
2. いまだ不明なことはたくさんありますが、新たな証拠は、妊婦の方の COVID-19 による致命的ではない重篤な病気のリスクが高まる可能性があることを示唆しています。（重度の疾患の他の危険因子には、高齢、糖尿病、高血圧、肥満などがあります。）研究では、COVID-19 と早産との潜在的な関連性も示唆されています。¹
3. ウイルスの危険性は、未だ完全に理解されていませんが、今まで妊娠中に病気になった方の大半は、ウイルスの悪影響が見られない赤ちゃんを出産しています。
4. COVID-19 に感染している母親も授乳できます。病気の場合は、赤ちゃんが病気にならないように簡単な手順を取ることができます。

妊娠中の懸念

- 妊娠中の方は、他者よりも感染による病気へのリスクが高いです。これは、妊娠中の様々な体の変化によるものです。今のところ、妊娠中の方が他者より COVID-19 に感染する確率が高いという証拠はありませんが、断言できる段階ではありません。よって、特に注意を払うことが大切です。
- COVID-19 感染の症状の 1 つは発熱です。発熱が胎児に及ぼす影響についてはよく分かっていませんが、無いに越したことはありません。妊娠中に COVID-19 の症状がある方は、指定の産婦人科医または医療従事者に早めに連絡してください。

リスクを最小限に抑える方法

日々の生活で防止策を実践してください。ウイルス感染を避けるためにすべきことをすべて他者より注意深く実行してください。

¹ <https://www.jwatch.org/na52384/2020/09/18/how-does-pregnancy-affect-clinical-profile-covid-19>

新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局 妊娠と産後のケアに関するガイダンス

- 自宅待機をする。病気の人との接触を避ける。混雑した屋内スペースは避ける。
 - 必須事業の従業員で勤務を継続しなければならない場合は、在宅勤務や勤務時間の変更を雇用主に依頼し、周囲に人が少ないときに通勤や仕事ができるようにしてください。
 - 出産前または産後の検診について医師または医療従事者と相談してください。診察に遠隔医療を使用したり、診療室が混雑していないときに診察を受けられるかもしれません。
- 混雑したスーパーを避けるため、自宅に食料品を配達してもらおう。
 - 食料品の配達をご家族や友人に頼むか、商業配達サービスに依頼してください。
 - WIC に登録している場合は、WIC オフィスに行かずにプログラムに参加できるか、また食料品を自宅に届けてもらえるか WIC プログラムに問い合わせてください。
- 感染管理には細心の注意を払う。無症状の人でもウイルスを保有している可能性があることを忘れないでください。公共の場にいる人は誰でもウイルスを保有している可能性があり、くしゃみや咳をしたり、大声で話したりするとウイルスを感染させる可能性があります。これは、家族が公共の場に出かける場合にも当てはまります。同一世帯のすべての方があなたと同じように注意を払うようにしてください。
 - 頻りに石鹸と水で手を20秒以上洗い、特に鼻をかんだり咳やくしゃみをした後やトイレに行った後はしっかりと洗ってください。
 - 公共の場にある物の表面に触れた後は、手を洗ってください。
 - 物や表面に触れてから、手を洗わずに口、鼻、目に触れないでください。
 - 顔に触れる必要がある場合は、その前後に手を洗ってください。
 - 石鹸と水が使用できない場合は、アルコール濃度60%以上の手指消毒液を使用してください。
 - 可能な限り、公共の場ではエレベーターのボタン、ドアノブ、手すりなど、人が頻りに触れる表面には触れないでください。
 - くしゃみをティッシュで覆ったり、咳を肘で覆うなど、呼吸器系のエチケットをより意識的に実践してください。
 - 家の掃除と消毒をし黴菌を取り除いてください。頻りに触れる表面（例：テーブル、ドアノブ、電気のスイッチ、手すり、机、トイレ、蛇口、洗面台、携帯電話）を定期的に掃除してください。
 - 特に換気の悪い場所では、人混みを避けてください。人が密集し、空気の循環がほとんどない密閉した場所に病気の人がいる場合、COVID-19のような呼吸器系のウイルスにさらされるリスクが増加する可能性があります。
 - クルーズ旅行や必須ではない飛行機による旅行は避けてください。

妊娠中に病気になった場合の対処法

- 妊娠中に病気になった場合に備えて事前に準備し、病気になったら対処できるようにする。
 - COVID-19の症状は以下のとおりです。これらをよく確認し、リストにある症状のいずれかを発症した場合の在宅ケアの計画を立ててください。
 - 病気になったときに服用できる最も安全な市販薬について医師に問い合わせ、自宅で病気になったときのために、それらの薬を手元に準備し、ティッシュやその他の必要なものを必ず用意してください。

新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局 妊娠と産後のケアに関するガイドンス

- 深刻な症状や懸念のある症状が見られる場合は、検査と隔離の必要性について医師に相談してください。
- 病気になった場合:
 - COVID-19 の一般的な症状には、発熱または悪寒、咳、息切れまたは呼吸困難、疲労感、筋肉または体の痛み、頭痛、喉の痛み、吐き気または嘔吐、下痢、鼻づまりまたは鼻水、新たな味覚や嗅覚の喪失が含まれます。
 - これらの症状がすべてとは限りません。上記以外の深刻な症状や懸念のある症状が見られる場合は、検査と隔離の必要性について医師に相談してください。
 - 妊娠中の安全を保つための特別なガイドンスがあるかもしれないので、主治医と産科医・助産師の両方に連絡すると良いでしょう。
 - 自己隔離する必要がある場合は、症状が最初に現れてから少なくとも 10 日間、および回復後少なくとも 24 時間は自宅待機してください。「回復」とは、解熱剤を使用せずに発熱が治まり、症状（咳や息切れなど）が改善した状態を指します。
 - 病気になった妊婦のほとんどは病院に行く必要がなく、あなたが病気になった場合も自宅療養ができますと思われる。風邪やインフルエンザの場合と同じように、療養してください。休息を取り水分補給をし、医師が推奨する市販薬を服用して発熱を抑えてください。
 - 家庭訪問者、ドゥーラ、WIC、またはその他の妊娠支援プログラムから援助を受けている場合は、必ず先に電話して病気であることを伝え、自宅への食料品の配達やその他のニーズについて支援を求めてください。また、妊娠中に病気になったことで落ち込んでいる場合も、これらの支援団体から精神的なサポートを受けられます。
 - 症状が悪化した場合は直ちに医師の診察を受けてください。注意すべき症状は次のとおりです。
 - 呼吸困難または息切れ
 - 胸の圧迫感または痛み
 - 顔や唇の血色が悪い
 - 精神混濁や起立不全の発症
 - その他の深刻な症状

これらの症状のいずれかが発症した場合は、911 に電話するか、直ちに救急病院へ行く、もしくは受診する前に医師に連絡してください。

出産時

- 病院によっては通常患者とスタッフ以外の立ち入りを制限している場合があります。そのため、出産時の付添人が制限される場合があります。たとえば、パートナーと助産師のどちらかを選択しなければならない場合があります。病院の方針を確認し、必要に応じて計画を変更してください。Skype、Facetime やその他のオンラインオプションを使用することで、「付き添って」もらえる場合があります。
- 赤ちゃんが生まれた後も、訪問者への制限が適用されます。これは病院内の他の患者とスタッフを保護するためでもあります。ご自身と赤ちゃんを保護するためでもあります。病院のルールを家族や友人に知らせ、他の方法で連絡を取るようにしてください。

新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局 妊娠と産後のケアに関するガイダンス

- 出産時に感染している場合、現在のガイドラインでは他に理由がない限り、医師は計画している分娩方法（自然分娩または帝王切開）を続行するよう求められています。ただし、病院では、母親、新生児、および医療スタッフの安全を確保するため特別な予防策を講じることがあります。これには以下が含まれます。
 - 付添人または訪問者の数を制限する。
 - できるだけ早く退院する。
 - 赤ちゃんをご自身の部屋を別にする。
 - 赤ちゃんを抱く前は特に注意を払い、手を洗ってマスクを着用する。
- 退院時、および自宅に戻り新生児と一緒にいる際：
 - 病気の症状がなくても、ご自身、新生児、および病院であなたに付き添っていた方は、14日間自宅待機してください。この間、訪問者は断ってください。COVID-19で病気になるリスクが非常に高い65歳以上の親族の訪問を延期することが特に重要です。生まれたばかりの孫にすぐに会えないのは辛いかもしれませんが、皆にとって一番安全な選択です。
 - 新生児の世話や出産からの回復時に助けが必要となるのはごく普通のことです。誰かが（パートナー、家族、友人、ドゥーラなど）ご自身と赤ちゃんの世話を手伝う際、双方が手を洗い、すべての表面を清掃し、かつ可能な限り物理的距離（6フィート離れる）を保つようにしてください。ご自身と新生児の世話をする人が家に繰り返し出入りするのではなく、長期間滞在することが理想的です。
 - COVID-19感染が確認されたご家族の方は、あなたから離れたところで隔離する必要があります。

授乳について知っておくべきこと

- 母乳は多くの病気から身を守るため、赤ちゃんにとってとても重要です。実際、母乳はほとんどの場合が赤ちゃんに与えられる最高の食事です。
- 病気の時に授乳しようとしている場合、
 - 赤ちゃんに触れる前に手を洗ってください。
 - 乳房から授乳するときは、なるべく医療用マスクを着用してください。
 - 搾乳器で母乳を搾り出す場合は、ポンプまたはボトルの部品に触れる前に手を洗ってください。使用後のポンプの洗浄方法について病院スタッフから指示を受けてください。
 - 可能であれば、病気ではない人が搾乳した母乳を乳児に与えることを検討してください。
- 医療機関、授乳コンサルタント、ドゥーラなどが提供するオンラインや電話での授乳サポートサービスやグループがたくさんあります。どこかへ直接行く前に、まずバーチャルでサポートを受けるようにしてください。

ポジティブに考えましょう！

- ソーシャルサポートを利用する。
 - 電話やインターネットを利用して友人や家族と連絡を取り合い、食糧に関する世話、年長の子供たちの世話、精神的なサポートについてその方達にサポートを依頼する。
 - バーチャルコミュニティを作り維持する。

新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局 妊娠と産後のケアに関するガイダンス

- パートナーや赤ちゃんの父親の助けを得る。
- 長引く問題がなく回復し、赤ちゃんが健康に育つことを期待する。

その他の情報

ロサンゼルス郡公衆衛生局には月曜日から金曜日、午前 8 時から午後 5 時の間無料で相談できるスタッフがいます。

- 妊娠中に何らかのサポートや情報が必要な場合、または気分が落ち込む場合は、213-639-6439 までお電話ください。
- パニックまたは不安を感じる場合は、友人、家族、妊娠支援プログラム、または精神衛生の専門家に助けを求めてください。上記の番号に電話することもできます。
- 以下のリンクから、より多くの情報源と追加情報を入手できます。
 - 妊娠と授乳に関するアメリカ疾病予防管理センターガイダンス:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/pregnancy-breastfeeding.html>
 - ロサンゼルス郡精神衛生局アクセスセンター 年中無休 ヘルプライン (800) 854-7771 (562) 651-2549 TDD/TTY <https://dmh.lacounty.gov>
 - ロサンゼルス郡公衆衛生局: <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - 詳細については 2-1-1 までお電話ください。
 - 全米周産期協会: <http://www.nationalperinatal.org/COVID-19>
 - アメリカ産科婦人科組織: <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/practice-advisory/articles/2020/03/novel-coronavirus-2019>
 - 米國小児科学会: <https://www.aappublications.org/news/2020/01/28/coronavirus>
 - <https://legallaidatwork.org/our-programs/work-and-family-program/>
 - https://www.edd.ca.gov/Disability/about_pfl.htm