

# 県内「マタ旅」楽しんで

## 妊娠中の旅行

妊娠中の女性向け旅行(マタ旅)プラン「マタニティプラン」を企画する宿泊施設が県内でも増えている。貸し切り風呂が部屋にあったり、食事や飲み物に配慮したりするプランが人気を集める。ただ、妊娠中は予想しない体調のトラブルもあるため、産婦人科医は「主治医に相談し、無理なくゆとりのある行動を」と呼び掛けている。

- 妊娠の経過について主治医に確認する
- 長距離移動の際は、エコノミー症候群にならないよう足を動かし、水分を取る
- 母子手帳、保険証を携帯する
- 旅先の救急病院や産院の情報を事前に調べる

(静岡済生会総合病院の田村圭浩産婦人科科長への取材に基づき作成)

妊娠中の旅行の注意点



河津町の旅館「大人の隠れ宿 花の風」は3年前からマタニティ

プランを設け、現在は宿泊客の半数以上が同プランを利用する。若おかみの山田萌絵さん(31)が自らの妊娠、出産経験を踏まえて発案した。生魚を控える妊婦のために夕食は刺し身を別料理に変更でき、客室で温泉を楽しめる。マタニティプラン

## 旅館、風呂や食事に配慮 産婦人科医「無理ない行動を」

増加の背景には、2014年に環境省が温泉の禁忌症から「妊娠中」を削除した影響などがある。旅行予約サイト「楽天トラベル」(東京)によると、同サイトで「マタニティ」のキーワードが入った旅行プランは全国で179宿。県内は伊豆地域など県東部の旅館を中心に32宿で、都道府県別では最多という。担当者は「女性のアイデアを生かしてプランを提供する温泉旅館が多い」と話す。妊娠中の旅行には注意も必要だ。静岡済生会総合病院(静岡市駿河区)の田村圭浩産婦人科科長は「旅行はなるべく妊娠5〜7カ月の安定期に、経過について主治医に確認した上で、行くかどうかの判断をしてほしい」と話した。(大滝麻衣)

妊婦さん応援プラン  
マタニティ旅行に出かけませんか?  
詳しくはこちら