



# こちら、よんひがしです。

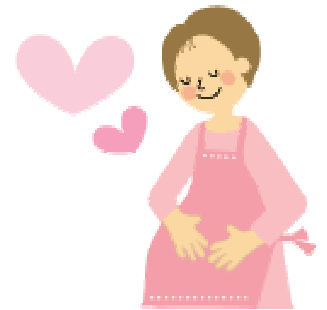
近畿中央病院  
産婦人科病棟  
2012年3月号  
VOL.7

皆さんこんにちは！暦の上ではもう春だというのに、まだまだ寒い日が続きますね。  
そこで今回は、「冷え」とお産の関係についてお話します。妊娠・出産にとって、「冷え」は万病のもとです！  
しっかり冷え予防をし、快適なマタニティーライフをエンジョイし、素敵なお産をしましょう

**冷え症とは**・・・身体の保温を保つためのエネルギーを運ぶ血流が悪くなる事で、手足の冷感などの症状を起こします。

**妊娠**:妊娠中は、おなかに赤ちゃんをかかえているために骨盤に負担がかかり、姿勢が変わってきます。そのため、骨盤周辺の筋肉が緊張して硬くなりやすいので、血行が悪くなり、冷えやすいと言われています。妊娠中の冷えが原因で、腰痛、便秘、こむら返り等のマイナートラブルが悪化しやすく、また、お腹もはりやすくなり、流産や早産の危険性も高まります！

**出産**:子宮は筋肉できています。冷えのため子宮の筋肉への血流が悪くなると、微弱陣痛(陣痛が弱い・・・)、遷延分娩(お産に時間がかかる・・・)の原因にもなります。また、出産のときに使う腰や足の筋肉が硬くなり、出産時の体勢がとりづらくなります。



**産後**:赤ちゃんが産まれたあと、子宮が元の大きさに戻ろうとする事によって、子宮からの出血は止まります。子宮への血流が悪いと、子宮の収縮も悪くなり、産後の出血が多くなる危険性が高まります。また、母乳は血液から作られる為、母乳がなかなか出ない可能性もあります。

**!** 必ず上記のような症状が起こるとは限りませんが、快適なマタニティーライフを過ごしていただくために、またセルフケアの一環として参考にしていただければと思います。

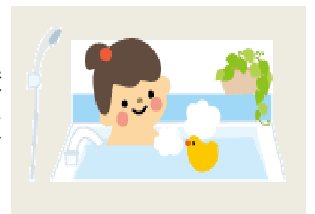
## 冷え予防策

**その1 ソックスをはく** : 足のくるぶしの上に「三陰交(さんいんこう)」というお産のツボがあります。そこを温めるように、長めのソックスをはきましょう。レッグウォーマーを履くのもGOOD!



**その2 冷たい食べ物には気をつけて** : キムチ・しょうが・味噌など体に熱を与える食べ物を取り入れ、冷たい飲みものを飲む回数を極力少なくしましょう。また、冬野菜には身体を温める作用があるため、大根・人参・ゴボウなどの根菜類をとりいれましょう。繊維も多くとれるため、便秘予防にもなります。

**その3 まいにち湯船につかる** : ぬるめ(38~40度)の半身浴がオススメです。市販の炭酸ガスの入浴剤を使用してもいいですね。お風呂に入れないときは、バケツ等で足湯をし、血液の循環をよくしましょう。そして、身体が温まったら夜更かしをせず、すぐに布団に入りましょう。



各教室のご案内	要予約
たまごの会 3月1日(木)・4月5日(木)	13時20分 ~ 3階講堂
おっぱいと赤ちゃんの会 3月22日(木)・4月26日(木)	13時30分 ~ 7階東病棟
お産の会 3月15日(木)・4月19日(木)	13時30分 ~ 7階東病棟

マタニティービクス	当院で出産する方限定
	3月14・21・28日(水)
	4月11・18・25日(水)
	13時30分 ~ 運動療法室
ベビーマッサージ	3月8日(木)・4月12日(木)
	13時30分 ~ 7階東病棟

編集担当: 岩崎・尾崎・川下・藤井