



案ずるより産むがやすし

8月に入り、暑さもさらに厳しくなってきましたね。暑いと涼しい服装になったり、冷たいものを食べたり飲んだりしてしまいがちです。妊娠中から産後の方にとって、そんな夏にこそ冷えへの対策が大切です。今回は**冷え予防**についてのお話です。

○冷えるとなぜいけないの？○

- ・ **血流が悪くなり子宮の働きが悪くなる**：冷えにより血流が悪くなると子宮の働きも悪くなり、お腹が張りやすくなります。頻繁に張ると切迫流産や切迫早産のリスクが高まるので注意が必要です。そして子宮の筋肉も冷えてしまうと、よい陣痛が来にくくなります。
- ・ **腰痛や便秘になりやすくなる**：体が冷えることで全身の血液の循環が悪くなり、筋肉が疲れてしまうことで腰痛が起りやすくなります。また、腸の動きも悪くなるので、便秘にもなりやすくなります。
- ・ **足がむくむ、足がつりやすくなる**：体が冷えることで足先の方はさらに血流が悪くなり、体温が下がると代謝も落ちるため、むくんだりつりやすくなります。
- ・ **産後の母乳の出が悪くなる**：母乳は血液からできているので、血流が悪くなることで産後の母乳が出にくくなります。



○体を冷やさないために○

①冷たい飲み物・食べ物を控え、暖かいものをとる

冷たい飲み物や食べ物を食べすぎると体の中から冷えやすくなります。夏は喉越しのいい冷たいものを食べたくなりますが、できるだけ食事には温かいものを一品取り入れるようにしてください。冷たいものから常温のものに変えるだけでも違います。

②根菜類を積極的に食べる

きゅうり、トマト、スイカ、レタス、キャベツなど夏が旬の食べ物は体を冷やしやすく、冬が旬の食べ物は体を温めるといわれています。大根、芋、ごぼうなどの根菜類や生姜やにんにく、ニラ、ネギなどの食材は体を温める作用があるので積極的に食べるようにしましょう。夏の野菜でも、生で食べるのではなく、加熱して食べると良いといわれています。



③外出時と家での服装に気を付ける

暑いときには、涼しい部屋で涼しい服装になりがちですが、体の外側の冷えは手足だけでなくお腹も冷やしてしまいます。カーディガンを羽織る、お腹を覆うマタニティショーツの上から腹巻をする、足首まである靴下を履く、5本指ソックスを履くなどして体を冷やさないようにしましょう。



④下半身を温める

夏場は暑いのでシャワーのみで済ませるとい方もいらっしゃいますが、シャワーだけでは身体（特に下半身）は温まりません。湯船につかって身体を温めましょう。38～39度のお湯に15～20分入るのが理想です。のぼせやすいので、半身浴でも良いです。湯船が熱くて入れないという方は、足湯をするだけでも身体が温まってきます。足湯をするときは、ふくらはぎまでお湯につかるようにしましょう。

⑤軽い運動をする

運動により筋肉を動かすことが冷え改善につながります。安定期に入ったら30分程度のウォーキングや、階段昇降、ストレッチなどの運動を取り入れましょう。血行が良くなるだけでなく、出産に必要な体力も付きリフレッシュにもなります。

◎あぐらのポーズ

背筋を伸ばして座り、左右の足の裏をつけて足の親指を手で持ち、ゆっくり深く腹式呼吸を行う。股関節を柔らかくする効果もあるのでお産の時に産道が開きやすくなる。



◎開脚のポーズ

背筋を伸ばしてあぐらをかき、その姿勢から右脚を伸ばす。息を吐きながら右の足先に向かって体を倒す。左右5回ずつ行う。股関節のリンパ・血液の流れがよくなり、むくみ軽減・冷え予防にもなる。



母親学級のご案内

産婦人科外来に予約ノートを用意しています。予約無しの日参加も可能です。

8月1日 (前期)	8月8日 (後期)	8月22日 (後期)
9月5日 (前期)	9月12日 (後期)	9月26日 (後期)

場所：2F 講堂
時間：13：30～16：00



担当：丹下