



案ずるよい産むがやすし

新年明けましておめでとうございます。本年も安心・安全な妊娠・出産・育児のサポートができるようにスタッフ一丸となって取り組んで参りますので宜しくお願いします。

厳しい寒さが続きますが、皆様体調は崩されていないでしょうか。温かい身体作りは安産にむけてとても大切なことの一つです。まだまだ寒い日々を乗り切るために今回は『**身体を温める食材**』についてお話します。

なぜ身体は温かい方がいいの？

身体を温める事で血液循環が良くなり、筋肉の緊張がほぐれ身体や心のリラックスにつながります。また、妊娠、出産、産後での様々なトラブルの予防にもなります。

◆**妊娠中**の身体の冷えは子宮の血管が収縮し、子宮の筋肉が収縮することでお腹が張りやすくなります。その結果切迫早産になってしまうことや胎盤への血液の流れも悪くなり、赤ちゃんの成長の妨げの恐れにもなります。赤ちゃんのためにもしっかりと身体を温めましょう。

◆**お産の時**には、子宮へスムーズに血流が流れることで、有効な陣痛が起こりやすく、また、陣痛の痛みを和らげる効果があります。

◆**産後**にはお産の疲労などから身体の回復を助け、母乳分泌を促すことに繋がります。

身体を温める食材



人参、ゴボウ、南瓜、葱、山芋、レンコン、ニラ、こんにゃく、玄米、納豆、チーズなど。

◆土の中へまっすぐ根を伸ばす植物や発酵食品が身体を温めるといわれています。また、オレンジや黄色の野菜(トマトなど一部例外もありますが)や果物も良いです。食材選びの参考にしてください。飲み物ではカフェインや糖分を含まない温かい麦茶や生姜湯などがおすすめです。

身体を冷やす食材



トマト、レタス、キュウリ、ピーマン、もやし、レタス、白砂糖など。

◆白・緑・紫色の寒色系の食物は身体を冷やすといわれています。冷たいサラダで一品増やすよりも煮物やスープ、火を通して温野菜にするなど調理を工夫して摂る様にしましょう。



その他にも身体の外から温めるように・・・

まず、自分の身体を触ってみてください。お腹やお尻は冷えていないですか？手や足、胸、身体全体が冷えてはいないですか？身体のトラブルを少なくするために日常生活の中で温かい身体作りを心掛けましょう。身体の外から温めるために、5本指靴下やレッグウォーマー、ひざ掛けや腹帯を使用し手首足首、首を温めていきましょう。首にはタートルネックや蒸しタオルを使用して温めてみましょう。そのほかにも太い血管が通っている、**丹田**や**仙骨**([図1](#))という場所にカイロを張ってみましょう。ウォーキングやマタニティエクササイズなどの有酸素運動を取り入れることで代謝も上がります。深呼吸をするだけでも筋肉がほぐれ、血液が流れやすくなります。お産のしおり(P9-13)も参考にしてください。その他疑問や相談等あれば外来相談室をご利用して下さい。

(図1)



母親学級のお知らせ

◆1月15日(前期) **8日**、22日(後期)

◆2月5日(前期) 12日、26日(後期)

場所：講堂 AB **1月8日のみ講堂A**

時間：13:30~16:00

<予約について>産婦人科外来に予約ノートを置いてあります。予約なしでも受けられます。

担当 岡本