



案ずるより産むがやすし

中国中央病院
産婦人科病棟
2020年12月号
VOL.271

寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる季節となりました。

年末にむけてイベントも多くなる時期ですが、皆様の体調はいかがですか。

今回は寒い日乗り越えられるよう「暖かい身体をつくること」についてのお話です。



妊娠中に身体が冷えやすい理由

妊娠中はホルモンバランスの変化、つわりや体調の変化で自律神経が乱れることなどから体温調整がうまくいかなくなります。また、腹部が増大し、姿勢の変化によって血行が悪くなり、普段冷え性でない方でも身体が冷えやすくなります。

なぜ身体が冷えるといけないの？

【妊娠中】身体が冷えると血管が収縮し、血液の流れが悪くなると、妊娠初期のつわりやむくみ、身体のたるさを招くと言われています。

また、子宮の血管が収縮するだけでなく、子宮の筋肉そのものが収縮するためお腹が張りやすくなります。胃腸も冷えやすく、腸の動きも悪くなるため、便秘や下痢の原因にもなります。身体の冷えは腰痛や肩こりの原因となり、全身の凝りから頭痛がおこることもあります。

【出産】身体が冷え、筋肉が固くなることで、出産時に子宮が十分収縮できず、陣痛が強くならないことがあります。そのため、出産に時間がかかってしまう可能性があります。

【産後】母体の回復を妨げたり、母乳は血液から作られるため、母乳分泌にも影響が出ます。

妊娠中の冷え対策



☑ 身体を動かす

特に妊婦健診で異常を指摘されていない場合は、1日30分程度、気持ちがいいと感じる程度に自宅で**ストレッチ**を試みましょう。お腹が張りやすい場合は無理に動かさなくても大丈夫です。

手足の指をグーパーする運動や指をもんでマッサージするなど簡単な運動を行うことで末梢の血流が改善し、全身の血流がよくなります。あぐらのポーズもお勧めです。

☑ 身体をあたためる食事をとる



代表的なものは**生姜**です。生姜には身体を温める作用がある栄養素が含まれており、スープや炒め物など普段の食事に簡単に取り入れることができます。他にも**根菜類**（ごぼう、サツマイモなど）、**ビタミンEを含む食材**（かぼちゃ、ほうれんそう、アーモンドなど）などもお勧めです。反対にきゅうりやトマト、レタス、キャベツなどには身体を冷やす作用があると言われていいますので、温野菜にしたり茹でて食べましょう。

☑ 入浴や半身浴で身体をあたためる



湯船につかることで全身の血流がよくなるだけでなく、身体にたまった老廃物の排泄の促進や腰痛、肩こりの予防になります。妊婦はのぼせやすくなっているので、熱いお湯は避けぬるめの温度で湯船に浸かるのもよいです。入浴が難しい場合は、洗面器などにお湯をはり、足浴や手浴をするのもおすすめです。

☑ 服装で身体をあたためる



腹帯等利用し、腹部を冷やさないようにしましょう。身体を締め付けてしまうのも、冷えにつながるため、体型に合った下着を使いましょう。妊婦さんの冷え対策としては、**首・手首・足首**という3つの「首」を温めると効果的です。首元はマフラーやスカーフ、手首はハンドウォーマー、足首は靴下などを着用して保護します。ひざかけ等利用し、下半身を冷やさないようにしましょう。

☑ ツボ押しで身体をあたためる

内くるぶしより4本指上に**三陰交**と呼ばれる冷え予防のツボがあります。ツボを靴下等であたためてみましょう。三陰交は女性の健康維持にかかせないツボで、妊娠中だけでなく生理痛や更年期障害にもあたためると効果的といわれています。手の親指と人差し指の骨があわさった**合谷**とよばれるツボもお勧めです。



身体をあたためると、**免疫力アップ**や**リラックス効果**にもつながりますよ♪

合谷



三陰交



母親学級のお知らせ

時間：13：30～

場所：2階講堂AB

産婦人科外来に予約ノートをおいています。後期の病棟案内はありません。

●1月6日（前期）、13日、27日（後期）

●2月3日（前期）、10日、24日（後期）

★人数を10名までに制限させていただきます。