

# 案ずるより産むがやすし

中国中央病院  
産婦人科病棟  
2023年9月号  
VOL.304



残暑厳しく暑い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。  
季節の変わり目ですので、体調に気を付けてお過ごしください。  
今回は、**安産のための過ごし方やお食事**についてのお話です。



## 安産のための 3つのポイント

### バランスよく食事をとって

#### 必要な栄養素をしっかり摂取！

妊娠中は、食生活を見直し、改善する絶好の機会です。  
適正な体重を保ち、また赤ちゃんの身体を作るためにも、  
食生活を整えることはとても大切です。  
特にタンパク質、カルシウム、鉄分、葉酸、DHAは  
妊娠中に積極的に摂取したい栄養素です。  
とはいえ難しく考えずに、彩り良い献立にすれば自然と  
バランスのよい食事になります。

### 適度な運動で心も身体もリフレッシュ

適度な運動は、過度な体重増加を抑えたり、  
むくみや腰痛の改善、また気分転換にもなります。  
ウォーキングや体操・ストレッチなどの手軽な運動も  
おすすめです。当院の母親学級でもマタニティエクササイズを  
紹介していますので、ぜひご参加ください。  
※妊娠16週未満、また37週未満でお腹がよく張るときや  
出血があるとき、体調が悪いときは控えましょう。

### 早寝早起きを習慣にし、生活リズムを整える

日が昇る時間に起き、日が沈む時間に寝るという24時間周期の  
体内リズムが一番身体に力が満ちるリズムです。  
早寝早起きをすることで、生活リズムを整えやすくなり、  
朝ご飯を食べられるなどいいことがいっぱいです。  
また、妊娠中に起こりやすいシミ、そばかすなどの  
肌トラブルの予防にも効果的です。

## 生活リズムを整えるポイント

#### ①食事の時間を決める

食事の回数を減らしたり、食事時間が不規則だと体重増加の原因にもなります。  
胃に負担をかけないためにも、寝る3時間前までに食事を済ませるようにしましょう。

#### ②朝日を浴びて朝の空気を吸う

朝日を浴びると『幸せホルモン』と呼ばれるセロトニン、夜暗くなると『睡眠ホルモン』と呼ばれるメラトニンが分泌されます。  
これらがバランスよく分泌されることで1日の生活リズムがつくれます。

#### ③お昼寝をする場合は30分から1時間程度で

日中眠たいときや、前日に寝る時間が遅くなったときは昼寝がおすすめです。  
ただ、寝すぎてしまうと夜寝られなくなり生活リズムが乱れる原因になるので、30分から1時間程度にしましょう。

#### ④夜はなるべく22時までに就寝

夜更かしは身体の冷えやむくみなどの原因にもなります。できれば22時までに就寝し、8時間程度睡眠時間を確保しましょう。  
また、寝る直前までスマートフォンを見ることで脳が覚醒し、睡眠の質を低下させてしまうので、  
就寝する2時間前からはスマートフォンを見ないように心がけましょう。

#### ⑤昼間はお散歩、夜は入浴を

早寝早起きのコツは、身体を適度に疲れさせることです。昼間はお散歩に出かけ、夜はじんわり汗をかく程度に  
半身浴をしましょう。入浴は、就寝する90分前が理想的です。



## 安産ごはんのポイント

#### ①野菜はたっぷり！

生野菜の場合、毎食両手1杯分が理想的です。緑黄色野菜に含まれる葉酸は、神経系の病気の  
リスクの軽減や貧血の予防、赤ちゃんの発育にも欠かせない栄養素のひとつです。

#### ②塩分は控えめに！

塩分の摂りすぎは妊娠高血圧症候群の原因や赤ちゃんの成長を妨げることもあります。  
減塩調味料を使用したり、昆布や鰹節などのだしを使ったり、少量のわさびや酢などの  
酸味や香りを取り入れるなど工夫して減塩してみましょう。

#### ③肉や魚もしっかり！

赤ちゃんの身体や脳をつくるのに欠かせないのが動物性・植物性の2種類のタンパク質です。  
動物性タンパク質は肉や魚、卵に含まれています。妊娠中はささみや鶏胸肉、牛・豚も肉など  
脂身の少ないものを選びましょう。また、植物性タンパク質は大豆製品などに含まれて  
います。どちらもバランスよく摂取しましょう。

#### ④外食やテイクアウトでもバランスよく！

できるだけ野菜が多く、油が少ないもの、洋食より和食を選びましょう。また、主食、主菜、  
副菜のバランスがよいものを選び、高カロリー・高塩分にも注意しましょう。

“安産”という言葉に、明確な定義はありません。  
ママと赤ちゃんが元気に出産の日を迎えられ、  
産後に『いいお産だった』と思えるよう、  
前向きに準備をしていきましょう。

## 母親学級のご案内

前期：9月6日 10月4日  
後期：9月13・27日 10月11・25日  
参加人数の制限はありません。  
外来予約ノートに記入してください。  
後期の病棟案内はありません。  
ご家族の付き添いも可能ですが、  
18歳未満の方の参加はできません。

担当：田邊