



# 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12月号  
VOL.307

寒さが厳しくなり師走の慌ただしい季節となりました。みなさま体が冷えて体調を崩されていないでしょうか。  
今回は安産のポイントのひとつでもある「体をあたためること」についてお話しします。



## 体があたたかいと何がいの？

- 妊娠中はホルモンバランスや自律神経の乱れ、運動不足による筋肉量の低下により、体が冷えやすくなります。
- 体を温めることで血流が良くなり、筋肉の緊張が和らぎ体だけでなく、心のリラックスにもつながります。また、妊娠中や出産・産後の色々なトラブルの予防にもつながります。
- 【妊娠中】体が冷えると血管が収縮し血流が悪くなります。すると、つわりや浮腫み、腰痛や便秘になりやすくなります。また、子宮の血管・筋肉も収縮し、お腹が張りやすくなります。体をあたためると、妊娠中のトラブルの予防・改善につながります。
- 【出産】子宮へスムーズに血液が巡ることで有効な陣痛が起こりやすくなります。しかし、体が冷えていると筋肉が硬くなり、有効な陣痛が起こりにくくなるため、お産の時間が長くなることがあります。
- 【産後】母乳は血液から作られます。体を温めることで血液の巡りが良くなると、母乳の分泌も良くなります。

## ～妊娠中の冷え予防～

### 入浴

湯船に浸かることで血流が良くなるだけでなく、老廃物の排泄を促し、腰痛や肩凝りの予防・改善になります。お湯は38～40℃、時間は10分程度がおすすめです。入浴が難しいときは、冷え予防のツボ(三陰交)が浸かるようバケツなどにお湯を張り、シャワー中に足浴をすると温まります。



### 食事

おすすめは生姜です。生姜湯やスープ、炒め物など、簡単に食事に取り入れることができます。根菜類(人参、大根、ゴボウなど)やビタミンEを含む食材(ほうれん草、かぼちゃ)、発酵食品なども体を温めます。逆に白砂糖・小麦・乳製品や、夏野菜(きゅうり、トマト等)冷たい飲み物は体を冷やしやすいです。



### 服装

お腹を冷やさないう腹帯や腹巻を身につけたり、首・手首・足首の3つの首を温めましょう。靴下は冷え予防のツボ(三陰交)が隠れる長さが効果的です。締め付けが強い服装は血流を悪くします。ゆったりした服装を心がけましょう。マタニティ用の下着もおすすめです。



### 運動

筋肉を動かすことで血流が良くなります。詳しいエクササイズについてはお産のしおり P11～13をご覧ください。10～30分程度を目安に、お腹が張る時や体調が悪いときは無理せず中止して休みましょう。腹式呼吸を意識するだけでも筋肉がほぐれ、血液の巡りが良くなります。



## 冷え予防のツボ

【合谷 ごうこく】



人差し指と親指の骨が交わるところ

【三陰交 さんいんこう】



内くるぶしから指4本上のところ

## 母親学級のお知らせ

時間：13時30分～ 場所：講堂 A・B  
産婦人科外来の用紙に記名してください  
前期：12月6日、1月17日  
後期：12月13日、12月27日  
1月10日、1月24日



ご家族の参加も可能ですが18歳未満の方の参加はできません。産婦人科外来の用紙へ記入してください。※病棟案内は行っておりません。ご了承ください。  
担当：中村

★妊婦健診の待ち時間やTVを見ているときなど5分程度刺激してみましょう★