



# 案ずるより産むがやすし



中国中央病院  
産婦人科病棟  
2024年6・7月号  
Vol.312

紫陽花の花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。  
日々暑いですが、夏は冷房や冷たい食べ物を食べることで意外と身体が冷えやすくなっています。  
そこで、今回は「夏こそ温かい身体づくり」をテーマにお話をします。

以下のことに当てはまりませんか？

- お腹やおしりを触ると手のほうが温かく感じる
- 手足が常に冷たい       平熱が36度未満
- 下痢・便秘になりやすい     肩こりや頭痛がある
- 冷たい飲み物、食べ物をよく食べている
- 一つでも当てはまったら身体からの冷えのサインかもしれません。

## 【妊娠・出産・産後の冷えの影響】

女性は、男性に比べ筋肉量が少なく脂肪組織が多いため、身体が冷えやすいです。

### ●妊娠

妊娠に伴い身体のほてりを感じる方が多いですが、姿勢の変化で血行が悪くなることや、ホルモンバランスの変化などにより妊娠前より冷えやすくなります。

- 血管が収縮し、血液の流れが悪くなるためむくみや身体のだるさを招きやすい
- 子宮や子宮の血管も収縮し、切迫早産につながることもある
- 胃腸も冷え、動きが悪くなるため、便秘や下痢の原因になる  
※便秘や下痢はお腹の張りや食べ物の消化に影響が出ます。

### ●出産

- 身体が冷えると筋肉が緊張し、痛みを強く感じやすくなる  
また子宮も筋肉でできているため、冷えると痛みをより強く感じやすくなる
- 身体が冷えると、陣痛が弱くなり出産まで時間かかる可能性がある

### ●産後

- 母乳は血液からできています。
  - 血液が冷えることでおっぱいが張りすぎてしまう
  - 血液の流れが悪くなり、母乳の分泌が少なくなる
- など身体が冷えると様々な影響が出てきます。

## 【冷え予防のために今からできること ～服装・運動～】

### ●羽織るものを持ち歩き、お腹は冷やさない

夏でも冷房の影響で意外と身体は冷えていることがあります。手首・足首やお腹・おしりが温かいことが大切です。特に「お腹を冷やさない」よう、上着、肌着、腹巻、ショーツ、ズボンの5枚でお腹周りを温めましょう。また、家で過ごすときも足首まで隠れる靴下を履くことやスリッパを履くこと、フローリングに直接座らないことなどを心がけましょう。お出かけをする時も薄手の羽織れる長袖を持ち歩くと安心です。

### ●身体を動かす

妊婦健診で安静を指示されていない場合、週2～3回、1日1時間くらいの運動が理想です。普段運動をされていない場合は、1日15分から徐々に身体を慣らしていきましょう。特に、ウォーキングは全身の筋肉を使うのでおすすめです。その他、お産のしおりP11～13にも腹式呼吸やマタニティエクササイズについても掲載していますのでご参照ください。運動をするときは、水分補給をしっかり行い、帽子をかぶる、日差しが弱い時間帯に行くなど熱中症に注意しましょう。※10時～14時頃がお腹が張りにくい時間だと言われています。お腹が張る場合は無理せず体調に合わせて行いましょう。

☆安静を指示された方でも

- 手足の指をグーパーする運動
- 足首を上下に動かす・足首を回す運動
- 腹式呼吸(リラククス効果やインナーマッスルを動かす)など、横になってできる運動もあります。



## 【冷え予防のために今からできること ～食事・入浴～】

**食事：** 生姜やゴボウ・サツマイモなどの根菜類は身体を温める効果があるため、料理に積極的に取り入れましょう。トマトやキュウリなどの夏野菜は身体を冷やしやすいため食べ過ぎに注意しましょう。水分を多く含んでいるレタス・キャベツは温野菜などに調理したり、サラダは早めに冷蔵庫から出し常温に戻して摂取しましょう。飲み物はできるだけ常温で飲み、冷たい食べ物(アイスクリームなど)は食べる回数を減らしてみましょう。

**入浴：** シャワーだけで済ませず、なるべく湯船に浸かりましょう。特に、みぞおちの辺りがかかるくらいの半身浴をすると身体の芯まで温まります。38～40度くらいの温度で、15～20分間入浴すると効果的です。半身浴中は、お湯で温めたタオルを首や肩にかけると上半身の冷えを防ぐことができます。のぼせやすい人は、バケツに42～43度のお湯を足首の上まで貯めて15～20分足湯をするだけでも効果があります。※入浴前後には必ず水分補給をしましょう。



## ～母親学級のご案内～

産婦人科外来の「母親学級参加予定表」に記名してください。18歳未満の方は同伴できません。病棟案内は行っておりません、ご了承ください。

場所：講堂 AB 時間：13時30分～

▼前期 6月5日・7月3日・8月7日

▼後期 6月12日 26日・7月10日 24日・8月14日 28日

無理のない・楽しい妊娠生活を送れるようにしていきましょう♪



担当 内方