



被災地の妊産婦さんとみなさんをつなぐ  
**東北こそだてレター (被災地の今...)**



2015/02/17 配信 vol.30

～ 子どもをおなかの中で育てるために身体と向き合うことの重要性 ～

◆ **支援実績** (2015/01/31 現在)

<支援母子数>

- ・2015年1月計 216組
- ・プロジェクト開始より累計 19,391組 (2012/7～2015/1)

<活動場所>

- ・岩手 (大船渡、陸前高田、花巻、釜石、大槌、遠野、宮古、久慈)
- ・宮城 (石巻、東松島、女川、気仙沼、亶理、名取、仙台)
- ・福島 (いわき、相馬、南相馬)
- ・福島 (伊達、二本松、須賀川、白河、郡山、猪苗代町)
- ・新潟 (長岡)
- ・埼玉 (川越)・神奈川 (横浜)・東京 (中野)

<活動内容>

育児相談会/茶話会/ベビーマッサージ/ベビ体操/  
ママのリフレッシュ体操/親子ピクス/仮設巡回訪問

みなさま、こんにちは。 一般社団法人ジェスペールです。

東北地方や北海道では連日大雪注意報が出ていますね。高齢者の方も多い地域では雪下ろしがたいへんなことと思います。雪下ろしで負傷される方が出ないといいですね。

さて、今回も、代表の宗のコラムをご覧ください。  
どうぞ最後まで、ご覧ください。

◆ **妊婦さんが身体と向き合うためには**  
(ジェスペール代表 宗祥子)

子育ては妊娠した時から始まっていることは、妊婦さんにいつも話していることです。しかしそのことをわかってくださる妊婦さんは、決して多くはありません。

◇◆働いている妊婦さんの現状

特に大手企業に常勤社員として就職し、男性と肩を並べてバリバリと仕事をこなしている方は、妊娠したからと言ってすぐに負担の少ない仕事に代わることは難しいようです。

通常勤務は、以前は9時から5時でしたが、現在はたいてい9時から6時くらいです。もし定時に仕事が終わるならば、家に着くまで通勤で一時間として、7時に帰りつけますが、そのような妊婦さんはとても恵まれています。

「帰りは終電です」

「学校の教師をしているけれども、仕事は大体7時半から8時までかかるので、帰ったら9時ぐらいです」

「夜の8・9時まで働くのは当たり前で、それを短縮勤務にしてもらうことはなかなか難しい上に、早く帰ると結局自分に残った仕事が降りかかるという現状です」と言う方が結構いらっしゃいます。

こういった勤務をしていると、自分の身体の不調をつぶさに感じてしまっは仕事が出来ません。少々おなかや硬くなっても、便秘になっても、肩や背中が凝ったとしても我慢して、できれば感じないようにして仕事を続けるしかありません。

現在の常勤で働く方々はたいてい同様な状況です。



一方で、非常勤で、非正規雇用で働く方は、産休を取るということはすなわち退職することになるため、出産時から出産後の保証がありません。

どちらを選択すべきかのせめぎあいの中に妊婦さんたちは過ごしています。

#### ◇◆どんな状況でも無事に出産を

しかし、お産を取り扱う人間としてはどんな状況にあろうとも無事に出産を乗り越えて健康な赤ちゃんを産んでもらわなくてはなりません。

まず早産にならないこと、このことが第1の目標です。

早産にならないよう、妊婦さんには自分の身体の変化や好調・不調を感じてもらう生活をしてもらうことが大切です。

そのためには、妊婦さん自身が自分の身体の声を聴けるようになってほしいのです。

遅くまで仕事をしたら疲れるとか、妊娠初期はととも眠いとか、夜遅くご飯を食べると便秘するとか、自分の生活と体調の変化に気づいて、自分の身体を守り、引いては、おなかの中の赤ちゃんを守って元気に臨月までおなかの中で育ててほしいのです。



#### ◇◆最近よくある事例

筆者(ジェスペール代表の宗)が運営している松が丘助産院では妊婦健診の時に足のマッサージをしながらお話を聞きます。

この足のマッサージを行うことで様々な身体の事がわかるのです。例えば、身体が冷えている、肩が凝っている、背中が凝っている、仕事にストレスがある、甘いものが好き、便秘している、目が疲れている、などなどたくさんのがわかります。

特に便秘の方は足の特定の部位が盛り上がっています。

「便秘ではないですか？」と聞くと「いいえ、ちゃんと出ています」と答えま

すが、「毎日出ていますか？」との問いに「3日に一回は出ています。以前は1週間に1度だったので今は便秘ではありません」といった答えが出てくるのです。

このサイクルはマシな方で、これよりさらに長いスパンの方もいるのです。

またおなかがかチンとしている方に、「おなか張った感じがしませんか？」と聞くと、「いつもこんな感じです。」との答えが返ってきます。おなか緩んだことがないので硬い状態のままが当たり前になっているのです。

こういう会話がたびたび交わされます。

要は自分の体調が良いか悪いかわからないわけです。

妊娠初期に、ものすごいつわりの方にも良く出会います。

妊娠初期はととも眠くなる方が多く、その時は寝てほしいのですが、先ほどの勤務形態の状態ですと、寝ているわけにもいかないので、無理をして働きます。

結果、ものすごいつわりで気持ちが悪いと言いながら夜遅くまで働いている。食べないともっと気持ちが悪くなるからと、たびたび物を口に、夜中にも食べて、また便秘になる。

寝る時間が少ないからさらに身体は冷えて、つわりもひどくなる。

という悪循環の体調不良をよく見かけます。

妊婦さんにお会いして、まずお願いしたいのは、自分の身体の良い状態を知り、身体の声をちゃんと聞いてほしいということです。

まず妊婦さん自身がしっかりと自分の身体に向き合えるように、伴走することが私たち助産師の仕事です。



## ◇◆身体と向き合うためには

では具体的にどのようにして身体と向き合えるようになるか、その方法をどのように伝えていくかをご説明します。

まず、見学会で初めて助産院にお越しいただいたときに、妊娠中の過ごし方がお産に影響することをご説明いたします。そして以下のことを守っていただくようお願いいたします。

- 1 早寝早起き 22時ぐらいに寝て、6時ぐらいに起きる。出来るだけそれに近づける。  
この時間帯に寝ると妊娠中のほとんどのマイナートラブルを解消することが出来ます。  
夜早く寝ることで身体も暖まり、体調がよくなります。  
1日でも、妊婦さんに早く寝てもらふことで、体調の良さを実感してもらえます。
- 2 何も持たずに散歩をする。また、何らかのエクササイズをして自分で体力と体調を整える。  
何も持たずに胎児を感じながらゆったりとした時間を持つことが非常に重要です。  
また散歩だけではなく、松が丘助産院では、マタニティーのためのクラスをいくつか用意しています。マタニティーヨガクラス、ゆる体操、バランスボールなど、これらはいずれも自宅でも簡単に行うことが出来、セルフケアに役立っています。  
これらのクラスに定期的に参加している方は、妊娠中のトラブルが少なく、順調な妊娠経過をたどり、大きなトラブルなくご出産される方が多いです。  
クラスの中でインストラクターからも、身体の見方や感じ方を学びます。
- 3 身体を温める 特に足首や、関節を冷やさない  
早く寝ることで身体は暖まりやすくなりますが、更に身体を冷やさない服装をお勧めします。  
下着をちゃんと着る。腹巻をする、レッグウォーマーをする、夏でも関節を出さない服装をするなど、お伝えします。  
身体が暖かい方は、身体が冷たい方に比べて、トラブルを起こしにくい傾向にあります。身体全体が暖かいということは身体全体の循環がよく、不調を起こしにくい傾向にあります。  
特に陣痛が起こったときは痛みを柔らかく感じるようです。  
また前期破水も起こしにくい傾向にあります。
- 4 目を使いすぎない  
デスクワークでコンピューターをよく使い、目を疲れさせないようにしてほしいのです。  
目を使うということは脳のとても新しい部分を使います。  
しかしお産は脳の古い部分、すなわち本能で行うのです。  
そのため、目を使いすぎている方は、なかなか正常で順調なお産にはなりにくい場合がよくあります。
- 5 食事をできるだけ和食中心にしてバランス良くし、夕飯を早めに食べる。  
お母さんが妊娠中や、授乳中に食べたものはダイレクトに赤ちゃんの体質に影響します。できるだけ、化学的なものは口にいれず、質の良い自然なものを選びましょう。  
規則的にきちんとご飯を食べ、赤ちゃんを標準の大きさまでおなかの中で育ててください。  
お母さんが健康的なものを食べることで赤ちゃんは丈夫に育ちます。



このようなことに妊娠中から気をつけて、丈夫な赤ちゃんをおなかの中から育てることで、産んだ後は、たっぷり母乳を飲み、安定したお子さんに育ちます。  
まず妊婦さんは生活を見直し、赤ちゃんのリズムに合った生活を妊娠中から心がけてほしいと願っています。

#### ◆ 厚生労働大臣から【東日本大震災被災者支援感謝状】を受賞しました

厚生労働大臣から【東日本大震災被災者支援感謝状】を2014年3月11日付けで受賞いたしました。

この賞状が、4月24日に届きました。地道に活動して来た成果を国からも認めて頂く事ができ、スタッフ一同とても嬉しく思っております。

現地はまだまだ状況は変わっていません。これからも、被災地の状況を、また被災地で支援活動を続けている助産師達の活動を支援して行きます。皆様のご協力を引き続きお願いいたします。



#### ◆ プロジェクト応援のお願い

ジェスパーの「東北こそだてプロジェクト」は、被災地の母子を支援する助産師の活動を支援しています。

皆様からいただいた温かいご支援は活動の原動力となっています。

被災地の母子を今後も継続してサポートしていくため、妊産婦支援に関するお志を同じくするお知り合いの方がいらっしゃいましたら、ぜひ下記サイトをご紹介ください。

<http://tohokumama.org/donation/>

また、皆様からの励ましのお声も、現地の助産師や被災地で子育て中のお母さん、ジェスパーメンバーの力になります。ご寄付いただく際に励ましのお言葉を添えていただいたり、当メールマガジンへのご感想などをお寄せください。



**発行者：一般社団法人ジェスパー**

公式ホームページ：<http://tohokumama.org/>

Twitter：<https://twitter.com/tohokumama>

お問い合わせ先：[info@tohokumama.org](mailto:info@tohokumama.org)

Facebook：<http://www.facebook.com/tohokumama>

