



康心会汐見台病院

# 産科だより

年度末、卒業式や進学など何かと忙しい季節になりました。そんな3月と言えば、ひな祭り。汐見台病院で産まれた子たちはおひなさまを飾ってもらっているかな？せっかくなのでネット調べてみました。

ひな祭りは、季節の節目や変わり目に災難や厄から身を守り、よりよい幕開けを願うための節句が始まりとされていて、2つのお話が続いてきました。①「上巳の節句」といって、中国から伝わったもので3月上旬の巳の日に、草や藁で作った人形で自分の体を撫でて穢れを移し、それを川に流すことで厄払いや邪気払いを行う風習がありました。②一方で、貴族の女の子たちの間で紙人形を使った「ひいな遊び」という、今で言うおままごとが流行っていて、「上巳の節句で川に流す人形」と「ひいな遊び」が結びついて「流し雛」が誕生。さらに江戸時代になり、人形作りの技術向上により、川に流すのではなく、家で飾るようになりました。これがひな祭りの由来だそうです。



みなさん、素敵なひな祭りを過ごせましたか？

## ◆妊婦さんの貧血

妊婦健診で初めて貧血を指摘された経験ありませんか？今回は妊婦さんの貧血についてお話しします。

妊娠中は貧血という診断がつくまでに至らなくても、ほとんどの人が貧血傾向になります。これは妊娠中に血液中の水分量が増えて、普段よりも血液が薄まっているからです。血液が薄まった状態は、胎盤の循環を良くして、赤ちゃんに栄養や酸素を届けやすくしたり、血栓（血の塊）をできにくくしたり、お産のときの出血に備えたりとメリットになります。そのため、軽い貧血では赤ちゃんへの影響はほとんどありません。ただ、その貧血具合が重症の人は流産や低体重の赤ちゃんが生まれやすい、胎内での発育不全、胎児死亡などのリスクが高くなると言われています。そのため、貧血がある人に対しては治療が必要になります。貧血は急激になるわけではなく、徐々になることが多いので、症状の自覚がない人が多いかもしれませんが、具体的には動悸や息切れ、疲れやすい、めまい、だるい、ふらつくなどの症状が出ます。

貧血の予防には妊娠前からのケアが大事になります。現代の日本人女性は妊娠前から貧血の人が多いため、妊娠するとより貧血になりやすく、また重症化することもあります。そのため、妊娠前からの貧血対策が重要になります。よく言われるのは食事です。鉄分は動物性タンパク

に多く含まれますが、その吸収率はあまり良くありませんので、普段の食事にちょっとした工夫をしてあげてください。鉄分はタンパク質を単品で食べるよりも、ビタミンCと一緒に摂取すると吸収率が少し上がります。その為、お肉にレモンを掛けたり、野菜と一緒に食べるといいでしょう。また、コーヒーなどに含まれるカフェインは鉄分の吸収を阻害します。カフェインを含む飲み物は避けて、ノンカフェインの麦茶やトウモロコシ茶、ルイボステイなどお食事のお供にするといいでしょう。もしコーヒーが飲みたいのなら、食事とは時間をずらして飲むといいですね。

貧血予防するのは、妊婦さんはもちろん、女性皆さんに意識していただきたいです。次回は、貧血に関する続きを東洋医学の視点でお話していきます。

## ◆今月の赤ちゃん

夜によく見られる光景です。赤ちゃんは夜に活発になることが多く、なかなか寝ないことがあります。産後のママはまだ身体が回復仕切らんなときに助産師が一時的に預かり、スリングで落ち着かせることがあります。歩く揺れが心地よいんでしょね。すぐに寝てくれます。

担当 郷原

