



# 産科だより

康心会汐見台病院

今回は新年度ということで、素敵な家族写真で幸せをおすそ分けして頂き、新年度のいいスタートが切れるといいなと思います。パパとママの顔出しはNGということで隠しました。赤ちゃんの絵はパパ作の妊婦写真です。まだ姿は見えないけれど、お腹にいる時からみんなに愛されているのがわかる幸せな写真ですよ。羨ましいですね。

ちなみに写真を提供して下さったこのママは、2月末に元気な男の子を出産して、元気に退院されました。写真掲載にご協力頂き、ありがとうございます。



## ◆もしかして血不足？

前回の郷原記者より引き継いだちよっと先輩の石井です。今回も『血』にまつわるお話をさせて頂



きます。今回は東洋医学（中医学）の観点からお話しようと思います。現代医学より少し広い視野で捉え名称は『血』（けつ）と表現します。役割は全身を巡り栄養と潤いを与える他、物を考えて判断する・感情をコントロールする役割があるため、不足すると記憶力が落ちたり精神が安定せず不安になったり眠れなくなる等の症状が出やすくなります。特に女性は月経・妊娠・出産でたくさん血を必要とします。普段の生活の中でもとても重要ですが、特に妊娠中は胎児を育てるために一生懸命に血を使用するので不足し易い状態になります。その状態を『血虚』（けつきよ）といいます。病気ではないけれど自分にとっては不快な症状が出やすくなります。そうすると我慢してしまいますよね。例えば、皮膚の乾燥や痒み、目の乾き、こむら返り、不眠、動悸、便秘、苛々など。このような症状に思いあたる方がいたらそれは『血虚』かもしれません。（ここで注意したいのは決して検査データ上の所見ではなくあくまでも身体で感じる症状のこと）妊娠中は薬に頼りたくないと思うのが多くの女性の本音ですよ。食生活を見直すことでお肌も髪もつやつやでより美人に。出産もパワーのある陣痛と頑張りのきく身体でス

ムーズに。そして、産後も元気いっぱい母乳が良く出る身体になりたくはありませんか？血を補い養う生活は様々な不快症状の緩和につながりあなたの妊娠・出産を後押しする大きな力になると思います。勿論、貧血と診断され医師から薬を処方されている方はしっかり治療しましょう。それから、胃腸の調子を整え消化吸収力をアップさせておく事も重要です。せっかく血を補う食事や他の大切な栄養を摂っても消化・吸収しづらい身体では勿体ないですよ。特に暴飲暴食や甘いもの・油っぽいもの・味の濃いもの・冷たいもの・生ものは大敵です。また夜更かしはせず十一時位には眠りましょう。ぐっすり眠っている間に血は作られるからです。寝しなのスマホはご法度です。余分な血を消耗します。では血を養う薬膳レシピを紹介します。

## ★黒豆ご飯★

（材料）米…二合 煎り黒豆…二十グラム 生姜の千切り…二分の一かけ分 人参…二分の一本 胡麻塩…適量

（作り方）米は研いでざるに上げ、水けをきる。炊飯器の内釜に米を入れ2合の目盛りまで水を注ぐ。黒豆、生姜を加え十分ほど浸水させ炊く。人参はスライサーで千切りにする。炊きあがったら人参を加えてさっくりと混ぜる。胡麻塩を適量ふつて完成。

【血を補う食べ物】黒豆 黒米 ホウレンソウ 人参 黒ゴマ 干しぶどう レバー イカ ピーナッツ など

毎日の食事で口にするものがあなたの健康をサポートしてくれています。血を補う物だけを食べるのではなく偏食せず何でも食べる事であなたの何かが変わりますよ。

