



こんにちは！印南町子育て世代包括支援センターです！！
今回のテーマも前回に引き続き「妊娠中のトラブル」です。

——知って得するまめ知識！——

「妊娠中のトラブル…たちくらみ」



妊娠によって自律神経の働きが変化するうえに、血液が子宮に集中し、脳に行く血液量が少なくなることも原因です。くらっとしたり目の前が真っ白になったりしたらその場に座り込み、倒れないように体を支えましょう。そのあと、横になって休めば落ち着いてきます。

★ポイント

①普段から十分に睡眠をとる

慢性的な睡眠不足に陥ると、自律神経が乱れ血液の循環が悪くなってしまいます。なるべく疲れを翌日に持ち越さないように規則正しい生活と十分な睡眠で体内リズムを整えましょう。また、ビタミン・ミネラルは自律神経を安定させるといわれています。大豆製品や乳製品、緑黄色野菜などをしっかり摂るように意識しましょう。



②鉄分を多く含む食品を摂りましょう

鰹、ほうれん草、緑黄色野菜、ビタミンCは鉄分の吸収をよくすると言われています。

「妊娠中のトラブル…こむらがえり」

妊娠中、特にお腹が大きくなる妊娠中期〜後期にかけて、足がつりやすくなったりします。筋肉の疲労、栄養不足、血行不良などが原因とされています。

★ポイント

①マッサージやストレッチを行う

ふくらはぎや足の裏をマッサージすると筋肉の緊張が和らぎます。

②身体をあたためる

冷えを防ぎ血行が良くなることで、筋肉をあたためます。これからの季節は特にどんどん寒くなってくるのでしっかりと身体をあたためましょう。

「妊娠中のトラブル…下肢のむくみ」

妊娠するとバランスが変わり、身体はむくみやすい状態になります。これは心臓までの間に大きくお腹があり、血液やリンパの流れを圧迫しているのが関係しています。個人差はありますが、特に下肢に見られます。

★ポイント

①塩分を避けてカリウムをとりましょう。

カリウムは塩分を排出してくれます。バナナやキノコ類に含まれているので、朝食や副菜に少しずつ取り入れてみてはいかがでしょうか？

②マッサージやストレッチ

むくみのある部分を心臓方向に流すように優しくゆったりマッサージしましょう。また、足の下にタオルなどを敷き、足を少し高くすると血行が改善しやすくなります。座っていることが多い方には、足の指に力を入れたり抜いたりして、動かすことも有効です。気分転換のひとつとして取り入れてみてください。



ちょこっとコラム⑤

——咳エチケット——

インフルエンザが流行する季節になりました。今回はインフルエンザの予防・拡大防止について紹介します。インフルエンザは感染している人のくしゃみや咳などを吸い込んだり（飛沫感染）、感染している人の鼻水・唾液などがドアノブなどを介して他人の手に付着すること（接触感染）で感染します。

咳エチケットとは、咳やくしゃみを他人に向けて発さないようにするエチケットのことです。マスクを着用していないときは周りの人から顔をそらせるようにしてティッシュなどで顔を覆ってください。



もし、くしゃみを手で受けてしまった場合は、すぐに手を洗いましょう。人に広めないように皆さんひとりひとりが気を付けることが大切です。

～みなさんへ～



印南町ではインフルエンザ予防接種の助成申請が始まりました。みなさんはもうお済みでしょうか？

妊娠中は免疫力が落ちているため、妊娠前よりも病気にかかったときに治りにくく、重症化しやすいと言われています。

一般的に妊娠中のすべての時期においてインフルエンザの予防接種を受けることは安全であり、妊婦がインフルエンザに感染すると重症化することがあるため、ワクチン接種が勧められています。

インフルエンザ予防接種費の助成申請は役場住民福祉課にて受け付けています。またの方は印鑑を持ってください。