



# 産科だより

康心会汐見台病院

令和2年

春も麗らかに新年度が始まりました。新たな門出のお祝いムードもままならず、新型コロナウイルスの影響が続いています。今までにない社会の動向に不安を感じている方も多いと思います。未知なるウイルスは脅威ですが、やはり免疫力がとても大事だと思います。当たり前すぎて軽視されがちですが、規則正しい生活、バランスの良い食事、適度な運動、体を冷やさないこと、ストレスを溜めないことは、健康の維持、免疫力アップには欠かせません。心と体は密接に関係しているので、ストレスを溜めないことはとっても大切です。こんな時こそ普段の生活を見直して、ウイルスに負けない心と体を意識していきたいですね。

とは言っても、自分のことを後回しにしてしまうのが忙しいお母さん。育児に家事に仕事、夫のお世話、自分の時間なんて1ミリもない、そんな忙しいお母さんだからこそ、自分をいたわる時間を大事にして欲しいのです。お母さんの元気は子どもの元気、家族の元気の源です。お母さんがホッと一息つける時間を1日に少しでも持てるように、お父さんや家族にも協力してもらいたいと思います。

忙しい毎日の癒やしにおすすめたのはア

ロマテラピーです。アロマオイルは、植物の花、葉、果皮などから抽出した100%天然の芳香物質で、各植物によって特有の香りと機能を持ち、植物が与えてくれるその香りは、人間に生きるものとしての本能を自覚させ、心と体のバランスを回復してくれるといわれています。使い方は簡単です。ディフューザーで香りを楽しんだり、湯舟に3〜5滴たらして入浴する、無香料のクリームやオイルに混ぜてマッサージするのもおすすめです。好きな香りに満たされてホッと体が緩むのが感じられるはず。ラベンダーやオレンジは、妊娠中期以降安全にお使い

いただけるアロマオイルです。効能でアロマオイルを選ぶのもよいですが、やはり好きな香りを選ぶのが一番だと思います。その時々で香りに対する感覚は変わります。とても好きな香りでも、欲しくないときもあり、また逆もしかり。

また逆もしかり。

## おすすめのアロマオイル

### ・ラベンダー

優れた鎮静効果が心と身体を鎮静させてくれる。消毒殺菌、抗ウイルス作用、やけどの痛みや皮膚の修復を助ける働きがある。自律神経を整えたり、免疫力を上げる効果がある。

### ・オレンジ・スイート

気持ちをリラックスさせ、リフレッシュ効果がある。気分を明るくして、心理的な問題からくるさまざまな症状（神経性の胃痛や下痢など）を緩和して食欲を促し、生きる力を与えてくれる。

## お掃除スプレーレシピ

無水エタノール 35ml+精油 15 滴+精製水 65ml の順番で混ぜるだけ！

スイートオレンジの精油は油污れを落としやすくなる。ティートリーなど抗菌作用があるアロマオイルもおすすめです。

どのアロマオイルを使うか、選ぶのも楽しみの一つになること間違いなしです。まずは最初の1本から手にしてみてくださいね。アロマショップで相談してみてください。

30代後半からは女性ホルモンも大きく低下しはじめて、様々な体の不調とも付き合っていく時期が始まります。アロマテラピーは女性のホルモンのゆらぎにも効果があるといわれていますので、女性の頼もしいお伴になつてくれると思います。忙しい毎日の中でも体を労って、心身をリセットしていくことが是非取り入れてみてくださいね。

是非取り入れてみてくださいね。

### ◆今月の赤ちゃん

3月23日の朝に産まれた女の子。胎児はへその緒から血液で酸素を供給しますが、産まれた瞬間から自力での呼吸に切り替わります。そのため、出生直後は呼吸が不安定になることもあります。この子も、一生懸命呼吸をして、酸素を供給しようとして頑張っていました。横向きすると少し落ち着いたようで、寝始めたところをパシャリ。小さい体で頑張っている姿はジーンとききます。



### ◆編集後記

新型コロナウイルスの影響を受けて、病院全体で特別な場合を除き、面会中止となっております。立ち会い分娩はできませんが、分娩進行中の付添はご遠慮いただいておりますので、ご理解頂ますようお願いいたします。

担当 郷原

