

◆産後のアロママッサージを開始します。

・月曜日、木曜日に実施予定

・入院中の産後のママ 全員対象

・施術時間 30分/回（準備等で60分設けています）

・施術部位 顔以外の希望部位

・追加徴収は致しません。

・株式会社 木花（このはな）さんに入っています。

6月3日から導入予定です。施術を受けられた方には、感想やご意見をお聞きするかと思います。ご協力お願いいたします。

木花とは？（ホームページより引用）

㈱木花は「こころとからだの癒やし」をコンセプトに、2001年に横浜で設立しました。医療福祉・教育機関・企業・ホテルなどでアロマケアやこころのケアを通して社会に貢献できる会社を目指しています。

植物の花・葉・果実などから丁寧に抽出された香りの成分を使用し、トリートメント・芳香浴・足浴などを行います。統合医療の一つとして、患者様のQOL（生活の質）向上のために主に病院内でのアロマケアを行っております。

### ◆つわりについて

つわりとは、妊娠によって起こる吐き気や嘔吐などの消化器系の症状を中心とする症状のことを指します。

つわりは50〜80%の妊婦が経験し、初産婦に多い傾向にあります。妊娠5〜6週頃から始まり、妊娠15週前後で消失します。

### 〈主な症状〉

- ・吐き気
- ・嘔吐
- ・唾液量の増加
- ・だるさ
- ・眠気
- ・頭痛
- ・食欲低下
- ・食べ物の好みの変化（今まであまり好きではなかったものが食べたくなるなど）

### 〈原因〉

- ・妊娠に伴うホルモンの変化（胎盤ができるまでの間、ホルモン状態が安定しないため）
- ・精神的变化（妊娠中・産後への不安や恐怖、家庭や社会的なストレス）

### 〈対策〉

- ・朝起きた時にすぐつまめるように枕元に軽食を用意しておく（早朝の空腹時に症状が顕著であるため）
- ・食べたい時に、食べたいものを食べる
- ・趣味などの集中できる事をする、みつける
- ・外出時は空腹を避け、糖質補給を心がける

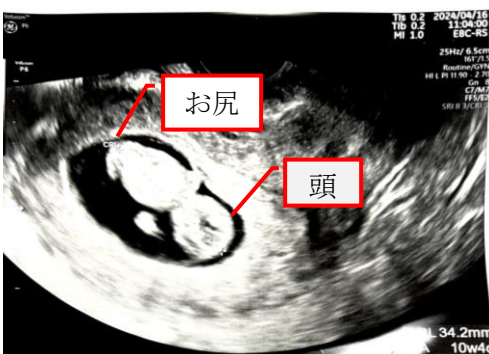
・家事や仕事で無理をしない

・ウツ！吐くかも！と強い吐き気を感じた時には「内関」（手首内側から指3本分離れた場所にある窪み）というメンタルの安定と胃に作用するツボを5〜10秒ぐーっと押す。6〜8回繰り返すと、少しすっきり感がでるそうです。

つわりの原因は、おおよその傾向や関連していることはわかってはいますが、まだ明確にされていません。この時期の胎児はまだ小さく、母体が備えている栄養で成長できます。赤ちゃんへたくさん栄養を、と思いがちかもしれませんが、この時期は無理せず、自分の可能な範囲内で生活できるとよいでしょう。胎盤が妊娠15週頃に完成し、ホルモン分泌が安定し、症状も落ち着くはずですよ。

もし、水分も取れない状況の時には点滴・入院が必要なときもありますので、健診でご相談ください。

### ◆今月の赤ちゃん



当科スタッフの赤ちゃんです。妊娠10週5日の時点で頭々おしりまでの大きさが約34ミリです。今回の産科だよりのテーマに つわりを挙げたのは、このスタッフもつわりと付き合いながら仕事をしているからです。仕事をしている方が気が紛れる、なんて言いながら頑張っています。でも無理は禁物です。助産師であろうとつわり対策は難しいものです。あと少し頑張れ。