

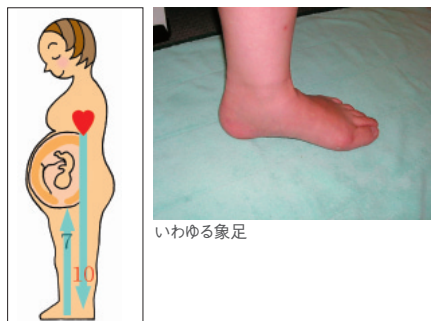
Midwife

英語で助産師をMidwifeと呼びます。MidはWithを意味する古語で産婦に寄り添い一緒に産をするという意味がこめられています。プレママと一緒に気持ち良い産を目指す浅井貴子さんが、自分の職業を紹介する時に誇りをもって使っている言葉です。

妊娠中の足の浮腫(むくみ)対策

妊娠すると何故足がむくみやすいの？

妊娠すると今まで履き慣れていた靴がきつく感じたり、指輪が抜けにくくなるという症状が現れます。これが、浮腫(むくみ)を感じる最初のサインだと思います。以前は臨月になるとむくみを訴える人が多かったのですが、最近では冷え性の妊婦さんが増えてきたためか、いわゆる安定期と言われる中期でもむくみを訴える人が多くなりました。医学的に浮腫というのは、身体の皮下組織などに余分な水分が貯留した状態の事を言います。妊娠中は血液の水分(血漿)が3割程度増加し、エストロジェンの作用で皮下組織により水分を溜め込む作用が働きます。そして日々成長する赤ちゃんで骨盤内は大きく圧迫され下半身の血流が心臓の方に戻りにくくなるため、妊娠するとむくみやすくなります。



どんな人がむくみやすいですか？

1. デスクワークや立ち仕事が多い人 (事務職、美容院、看護職、販売業)
2. 冷え性の人
3. 運動不足気味の人
4. 35才以上の高齢妊婦
5. 腎機能が悪く、家族に高血圧の人がいる

日常生活のメンテナンス

足の浮腫のメンテナンスの基本は

1. 足を高くする
2. 足を冷やさない
3. マッサージする の3つです。

5本指のソックスを履いたり、足指を広げるグッズも最近では多く出回っていますので、そういうものを利用して足背のリンパの流れをよくしましょう。ソックスも三陰交が隠れるぐらいの丈長めのものを着用し、今流行のスニーカーソックスは足首でリンパの流れを遮ってしまうので妊娠中は避けましょう。夏場でもサンダルやミュールで過ごすのは厳禁です。冷え性の方は、スパッツを着用したり、フットバス(足浴)を就寝前などにするのも効果があります。ワーキングマザーは特に一定の姿勢が多いため、静脈還流が悪くなるので、段階的に圧迫する事ができる弾性ソックスなどを着用したり、机の下

に足ツボや青竹などを置いて足踏みをしたり、アキレス腱のストレッチをしたりと、足の筋肉を使いポンプ作用を促進するとよいでしょう。

水中歩行やマタニティスイミングやアクアピクスなども水圧がかかるので足の浮腫にはとても効果的です。また外食が続くと塩分過多になり、妊婦さんはすぐにむくみます。日頃の食事でも香辛料や柑橘類、酢などを使ったり、減塩しようゆに変えたり、麺類の汁を残したり、漬物を食べない事など妊娠初期から減塩の食生活に慣れるとよいでしょう。

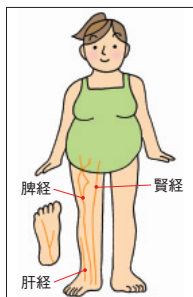


三陰交

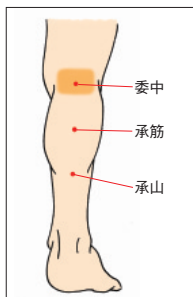
マタニティリフレ(フットマッサージ)

浮腫マッサージのポイントはふくらはぎと内腿にあります。マッサージの前に必ずリンパ節を緩めると、より老廃物を排出しやすくなります。

ふくらはぎのリンパ節は膝の裏に「膝窩リンパ節」があります。まずそこを圧迫したり揉みほぐしたりした後で足首の方から上に向けてマッサージをします。またふくらはぎには「承筋」や「承山」という疲れやむくみに効くツボや膝の裏には「委中」というツボがあるので、そこを意識しながら押すとよいでしょう。



脚の経絡



ふくらはぎのツボ



膝窩リンパマッサージ

内腿のリンパ節は足の付け根に、「鼠径リンパ節」があります。また内腿には「肝経」「脾経」「腎経」という経絡が流れています。これは子宮にもつながっている経絡なので、そこを緩めるとお産も楽になり、足がとて軽くくなります。最近の妊婦さんは内腿が硬い人が多いので、日頃から手で拳をつ

くり軽く内腿をほぐすクセをつけるとよいでしょう。足の甲がむくむ、いわゆる「象足」さんの場合は足首をよくほぐして、足背の骨の間を上に向けてマッサージするとよいでしょう。踵周辺には子宮や卵巣の反射区がありますので、圧痛点で強く押さないように気をつけましょう。



精油を加える場合は

フットバスに入れる方法とキャリアオイルに混ぜてマッサージする方法があります。フットバスはバスソルトに混ぜて使用すると冷え性も改善され保温性が高まります。

ゼラニウム: 女性ホルモンの状態を整え、皮脂のバランスをよくしてくれます。浄化作用もあるのでセルライトやむくみの解消に役立ちます。生理痛やPMS、更年期症状の緩和もしてくれます。

グレープフルーツ: 利尿作用と肌を引き締め、代謝を促す作用があります。さわやかな香りで気分もリフレッシュします。妊婦さんの支持が高い精油のひとつです。光感作用があるので、マッサージした後は外出を控えましょう。

サイプレス: 体内の毒素の排出、浄化作用があり体液のバランスを整えます。むくみやセルライトのマッサージによく使われます。また血管を収縮する作用がありますので、静脈瘤が出来ている人にも使用できます。

ジュネパー: 尿の量を増やす利尿作用があり、血液をきれいにする作用があります。デトックス効果が強く、心身共にリフレッシュできます。

★注意 サイプレスとジュネパーは軽い通経作用があるので、妊娠初期の使用は避け、20週目以降の使用をお勧めします。

浅井式おすすめブレンド: グレープフルーツ3滴+ゼラニウム3滴 グレープフルーツ3滴+サイプレス3滴 ジュネパー2滴+ゼラニウム2滴 ジュネパー3滴+サイプレス3滴(頑固な浮腫に)

30mlのキャリアオイル(アーモンドオイルやホホバオイルなど)に合計6滴の精油で1%濃度のマッサージオイルが作れます。妊娠中は1%濃度以下になるように、ブレンドの量は適切に守りましょう。

精油マッサージの注意

精油マッサージをする場合は6ヶ月(20週)以降に。またマッサージに使う精油を選んだり、ブレンドする場合は助産師やアロマセラピストの助言の元に行ってください。

浅井 貴子
Takako Asai



東京都調布市在住 フリー助産師(Midwife)

マタニティ専門トリートメントルームQueen Mammy、ベビーマッサージ教室カモマイル、プレママアロマ教室主宰。生活の木Herbal Life College原宿表参道校でもプレママ★アロマ教室やベビーマッサージ教室を開講中。生活の木HPにて「Mid WifeあさいのEnjoy子育て!」を連載中。自らの子育ての経験に元を、妊娠中〜子育てママに心温まるエールを発信し続けている。AEA(全米アロマエクササイズ協会)MAQ(マタニティアクアピクス)認定インストラクターとして都内のスポーツクラブでレッスンを担当。大学生と高校生の男の子の母親。

Queen Mammy <http://www.queenmammy.com>

ベビーマッサージ教室「カモマイル」<http://www5.ocn.ne.jp/~mamacare/>

「Mid WifeあさいのEnjoy子育て!」<http://www.treeoflife.co.jp/>