

**Midwife**

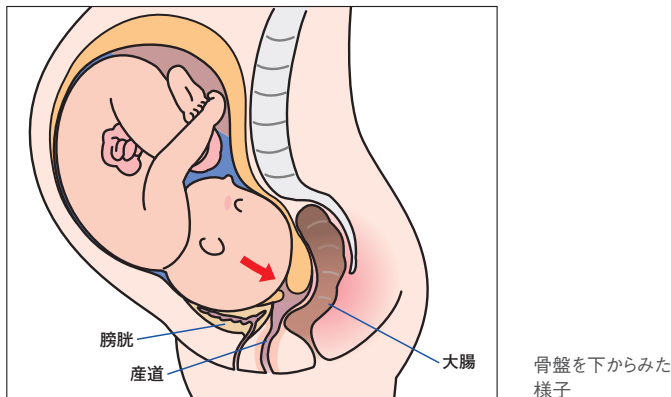
英語で助産師をMidwifeと呼びます。MidはWithを意味する古語で産婦に寄り添い一緒にお産をするという意味がこめられています。プレママと一緒に気持ち良いお産を目指す浅井貴子さんが、自分の職業を紹介する時に誇りをもって使っている言葉です。

## 妊娠中のおしり（痔）ケア

### 1. 妊娠中に痔になりやすいのはどうして？

妊娠中は胎児の成長と共に子宮が大きくなるため、直腸周囲の血管を圧迫し、血液の循環が悪くなります。特に妊娠後期になると、赤ちゃんの頭も身体も発達し、重さも大きくなるため、肛門はうっ血しやすくなり、その結果痔になりやすいと言われています。

初期～中期よりも後期～臨月にかけて多く、最近の調査では産後の痔も含めると2人に1人、約半数近くの妊婦さんに大なり小なりトラブルがあるというデータがあります。また妊娠中なくても出産の時の怒責（いきみ）によって出来る人も多く、産後のマイナートラブルの原因の一つにもなります。出来る場所の関係もあり、なかなか言いにくい症状ですが、実はかなりの妊婦さんが悩んでいます。



### 2. 痔の種類は？

妊娠中の痔は大きく分けて2種類に分類されます。一番多いのが通称いば痔と言われる「痔核」です。痔核には肛門側の外に突出する外痔核、直腸の内側に出来る内痔核があります。妊娠中に多いのは外痔核が多く、指で硬いしこりとして触れ、痛みを伴う事も多いです。腹圧のかかる仕事、スポーツ、妊娠、出産、冷え、刺激性食品の摂りすぎなどに便秘が重なるとなりやすいと言われています。

次に多いのは切れ痔と言われる「裂肛」です。太くて硬くなった便の排泄や下痢によって無理に便が通過した為に、肛門の出口付近が切れて起こる事が多く、出血と鋭い痛みで気がつきます。稀に肛門周囲から膿が出てしまう「痔瘻」というものもありますが、下痢便や免疫力の低下などわずかな刺激で起こる化膿性の炎症なので、肛門科か消化器科の早めの受診が必要になります。

### 3. 日常生活のメンテナンス

#### ①便秘を防ぎましょう。

便秘は痔の原因にもなり、硬い便になってしまうと肛門を通過するときに無理な力が加わり、痔を悪化させます。

決まった時間にトイレに行く、朝ヨーグルトやバナナ、プルーンや、具沢山の野菜スープ、根菜類の煮物などで食物繊維を積極的にとりましょう。飲用するミネラルウォーターなども出来れば硬水のほうがお通じが出やすいようです。

また体調のよい人はウォーキング、スイミング、ヨガなどで身体を動かす事も必要です。

#### ②下半身を温めて血行をよくしましょう。

痔は肛門周りの血流が悪い事も原因の一つです。特に夏場はシャワーだけで過ごしやすいですが、冷房などで身体が冷え切っていますので、半身浴やお風呂に入り、身体の芯から血流をよくしましょう。お尻周りを温めるだけでも痛みが和らぎ痔の予防になります。冬場はトイレの空間や便座が寒いだけでも肛門の筋肉が緊張して便も出にくくなるようです。トイレ暖房器やカバーなどでトイレの中を温かくしておくのも便秘の予防になりますね。

#### ③患部は清潔に保ちましょう。

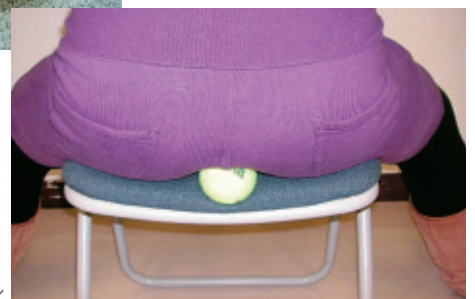
この場所は不潔になりやすいですが、悪化させないためにも肛門周囲を清潔に保ちましょう。毎日のお風呂で清潔にするのはもちろん、排便のたびに紙をなるべく使わず、ウォシュレット（おしり洗浄器）で洗い流し、水流なども弱にしたり、刺激を最小限にします。このような機能がない場合には清浄綿や赤ちゃんのおしり拭きなどで代用したり、ノズルのついている空容器にお湯を入れて洗浄しましょう。

#### ④ストレスをためないようにしましょう。

ストレスと消化管との関係は深いものがあり、イライラしたり不安が強いと便秘になり、痔に悪影響が出ます。上手に気分転換を図りましょう。また座った同じ姿勢でのパソコンのやりすぎも痔にはよくありません。30分に1回は椅子から立ち上がりましょう。痛みがある人は椅子に円座のクッションを敷いたり、陣痛時はテニスボールやタオルを結んだものをお尻に当てて、肛門を圧迫して突出を防ぎます。いよいよ出産のいきみの時は助産師さんに肛門を強めに圧迫してもらおうとよいでしょう。



円座クッション



テニスボール

#### 4. オイル湿布

病院でも痔の軟膏や座薬を処方してくれますが、アロマを使用しても簡単にケアできます。アーモンドオイルなどのキャリアオイルで痔の部分を奥に入れるだけでもかなり楽になりますが、精油をブレンドすると痔の大きさが小さくなり痛みもかなり軽減します。痔の場合はオイルマッサージではなくブレンドしたオイルをコットンに浸した「オイル湿布」という方法になります。これを排便後や入浴後に1日1～2回を目安に圧迫塗布します。

オイル塗布したコットンはそのまま肛門に当てて置くのですが、オイルが下着に流れやすいのでナプキンなどで当て物をすると安心して生活する事が出来ます。ガラスの蓋つきの瓶に入れ1週間分ぐらいまとめて作り、トイレや洗面所に常備しておくといでしょう。オイルをシアバターに変えて軟膏のようにすると外出先でも使用できます。

#### 5. 浅井式おすすめブレンド

**切れ痔(裂肛)**:ホホバオイル又はカレンデュラオイル50ml+ティートゥリー精油5滴

**小さめの痔**:アーモンドオイル50ml+サイプレス5滴+グレープフルーツ精油5滴

**大きめの痔**:アーモンドオイル50ml+イモテル(ヘリクリサム)精油8滴+サイプレス精油6滴

**イモテル(ヘリクリサム)精油**:キク科のイモテルという植物からとれる精油です。甘くウッディーな香りです。美肌のスキンケアでも注目された香りです。血腫抑制、

血液凝固作用があり、抗けいれん作用、鎮静作用があります。

**サイプレス精油**:ヒノキ科の植物でスパイシーな香りがします。うっ滞除去、静脈瘤や痔に対して収斂作用があります。ホルモン調整作用がありますので、妊娠初期(16週まで)は使用を控えます。

**ティートゥリー精油**:シャープな香りで殺菌、消毒力や免疫を高める作用があります。患部が不潔になりやすい部分には特に効果的です。

**グレープフルーツ精油**:さわやかな香りで気持ちもリフレッシュします。免疫を強化し、リンパの流れをよくします。抗炎症作用もあるので、軽い痔のブレンドオイルには重宝します。

#### 精油を加えたオイル塗布の注意

精油を加えたオイル塗布を行う場合は、安全のため、産婦人科医か助産師の指導の下で妊娠16週以降に行ってください。



痔ケアオイル

浅井 貴子  
Takako Asai



東京都調布市在住 フリー助産師(Midwife)  
マタニティー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、産前、産後の為のアロマを使用したスペシャルセミナーを開講中。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を元に、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。近年では、セラピスト学校やサロン、SPA施設でのマタニティーメニュー立ち上げにも力を入れる。  
公式ホームページ <http://www.mid-wife.info/>  
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/>

## 講座のご案内

### '09春Herbal Life College主催スペシャルセミナー

#### 〈より美しくママになるためのマタニティーアロマの提案〉

**内容** 新しい命を育む大切なマタニティーの大切なひとときをアロマセラピーを利用することで、マイナートラブルの解消だけでなく母性の確立にとっても役に立ちます。今回の講座では、妊娠中のお勧めの精油をケース別にご紹介し、ツボや経絡などの中医学とも関連づけてマッサージや指圧の方法もご紹介いたします。妊婦さんだけでなく産婦人科領域で携わる医療従事者やマタニティーアロマを取り入れたいサロンやセラピストの方々にもお勧めの講座です。

7月12日(日) 時間:14:00～16:00 場所:生活の木 Herbal Life college 原宿表参道校

受講料:¥5,250(税込) 講座コード:61009-326-00

#### マタニティアロマをより深く学びたい方へ

##### マタニティーアロマの実践 集中講座 前編

**内容** マタニティー時期におけるアロマセラピーの活用法を、具体的に実習を交えて学ぶ集中講座です。

授業では、妊娠時期におけるアロマの使用法の概論についてご紹介いたします。また、妊娠から出産までの期間における精油の使い方やマイナートラブルを解消するマッサージ方法を学びます。

マタニティーアロマを取り入れたいサロンの方や医療従事者の方々にも満足いただける集中カリキュラムです。後編として、秋にはベビー向け集中講座も予定しています。

※マッサージ方法は中医学に沿った人間を産む力を引き出すようなトリートメント方法です。

※授業ではブレンドオイルの実習をし、「妊娠線、マイナートラブル、陣痛促進オイル」の3本を制作、お持ち帰りいただけます。

5月3日(日) 時間:13:00～17:00(休憩含む) 場所:生活の木 Herbal Life college 原宿表参道校

受講料:¥12,600(税込)(材料費別) 講座コード:61009-214-00

詳細は2009年春カルチャー総合案内をご覧ください。