

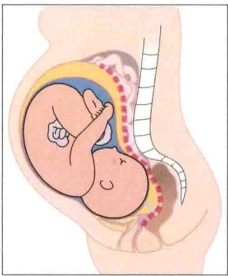
**Midwife**

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い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。

**妊娠中の便秘対策**

**妊娠中に便秘になりやすいのはどうして?**

妊娠性の便秘は大きく分けて2種類の原因があります。まず一つは赤ちゃんや子宮の増大により、大腸を圧迫する「直腸性便秘」がまず上げられます。これは大腸で便の排出遅延が起こり、便の水分が普通以上に吸収されるために起こります。妊娠後期になると図のように、小腸や大腸は背中の方に移動してしまいます。



直腸性便秘

もう一つは妊娠をするとその妊娠を継続するためにプロゲステロンというホルモンが分泌されます。そのホルモンは胃や腸にある平滑筋を弛緩させる作用があり、消化器官のぜん動運動が低下しやすくなります。これが「弛緩性便秘」となります。

その他につわりで食事があまり食べられなくなったり、食事の嗜好の変化、なども考えられますが、最近増えてきているのは運動不足による腹筋の筋力低下による便秘も増えてきています。便秘になると妊婦さんは痔や静脈瘤になりやすくなり、ガスもお腹に溜まりやすくなるとお腹も張りやすくなり苦しくなるので、早め早めの予防が大切になります。

**日常生活のライフスタイルは?**

①朝、決まった時間にトイレに行きましょう。

朝、忙しい勤労妊婦さんは、特に時間に余裕を持って起床し、冷たい牛乳やミネラルが多い硬水を飲み、朝食の後など決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう。

②食事の内容を見直しましょう。

悪阻で嗜好の変化がある時は無理をする必要はありませんが、なるべく食品全体で精製していないものを召し上がりましょう。

例えば、白米→雑穀米、玄米、発芽米。白い柔らかいパン→ライ麦パン、雑穀パンというように繊維質やミネラルがたっぷり含まれている主食に変えたら便秘が治ったという妊婦さんは多いです。あとは便秘をすると根菜類、豆類などの繊維質の多いものを摂るとは定番としてご存知の方も多いのですが、妊婦さんは上記のものを摂り過ぎるとガスが発生しやすくなりお腹が苦しくなりやすいため、「水溶性の繊維質」をなるべく多く摂るとスムーズな快便につながります。

例えば「豆寒天」「ところてん」「こんにゃくゼリー」「ナタデココ」などは便の水分も増えてよい食材となります。

③身体をよく温めましょう

フットバスや半身浴、よくお風呂に浸かるのも便秘には効果的です。夏場になるとシャワーで済ませ

てしまう妊婦さんがいますが、夏場でものぼせない程度のお湯でゆったり入りましょう。身体が冷えていると腸のぜん動運動も低下します。

**便秘に効くヨガのポーズ**

①ひねりのポーズ(仰向け)

膝を立て仰向けに寝る→息を吐きながらゆっくり左右に交互に倒す



②ひねりのポーズ(立位)

肩幅ぐらい足の間を空けて立つ→右足を後ろにずらし、息を吐きながら身体を右側にひねる→息を吸いながら元に戻る。左足も同じようにする。  
 (注)視線は斜め上方を見るとより効果的



③稲穂のポーズ

(体の横を伸ばす)

壁や椅子の背などを持ち、ゆっくり息を吐きながら身体を横をストレッチします。妊娠するとまぶこは伸ばさない部分なので、とても気持ちが良いものです。



**その他のお勧めエクササイズ**

①ウォーキング…しっかり大地を踏みしめて歩くことで骨盤が揺れて便秘に効果があります。

②マタニティスイミング…日頃の動きの制限の中で唯一腹ばいになれる、浮力の中で思いっきり身体を動かせます。クロールの息継ぎや背泳ぎ、バタフライなど背筋を使う動きが多く含まれているので背中側にある腸を刺激します。

③ゴルフ…軽いゲートボール間隔でバタを打ってみましょう。ドライバーで飛距離を飛ばすのはお勧めできません。

④拭き掃除…たかが掃除ですが、これも立派なエクササイズになります。特に窓拭きや四つばいでの拭き掃除です。これも両腕を伸ばすので、背筋の筋肉を沢山使います。

**便秘に効くツボ、マッサージ方法**

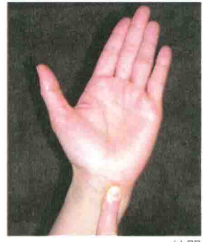
「神門」…左手首の小指と薬指の中央を下に下がっ

た場所にあります。腸のぜん動運動を活発にして便秘を解消します。

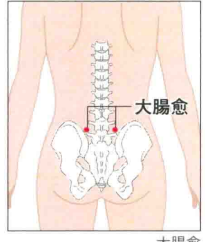
「大腸愈」…腰骨の一番上の高さで背骨の中心から2指分外側にいった所です。下半身の緊張をとり大腸の働きを調整します。左側を重点的に行うのがポイントです。

「土踏まず」…土踏まずにも小腸と大腸の反射区があります。矢印の方向にマッサージすると腸を刺激します。

お腹のマッサージも妊娠線のケアのように時計回りにマッサージしてもよいのですが、腸は背中側の方に来ているので背中をマッサージしたほうが効果的です。背中になると腸は半時計回りになりますので、先ほどの大腸愈などもパートナーの人に圧迫してもらおうとよいでしょう。



神門



大腸愈



土踏まず

**精油を加える場合は?**

まず簡単にできるのがディフューザーやアロマポットなどを使用する芳香浴です。消化作用がある柑橘系(オレンジスイートやマンダリン)の精油を数滴垂らしたり、マッサージオイルを作り腰や便秘に効くツボを刺激したりしましょう。

オレンジ、マンダリン:消化促進作用があり、フルーティーな香りは食欲を増進させる働きもあります。マジョラム:緊張をほぐして腸のこわばりを緩める作用があります。

ジンジャー:身体の冷えを改善し、温める作用があり、消化を刺激してくれます。

カモマイル:便秘や消化不良、腹部膨満感など消化器系のトラブルを解消してくれます。

**「浅井式おすすめブレンド」**

オレンジ4滴+マジョラム2滴、ジンジャー3滴+マンダリン3滴、カモマイル2滴+マジョラム2滴以上の精油を30mlのキャリアオイル(アーモンドオイルなど)に希釈してマッサージオイルを作ります。合計6滴以内にして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妊娠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)、マタニティアロマセラピスト

妊婦さん対象の「プレママ★アロマ教室」「ベビーマッサージ教室 カモマイル」を長年、開講し、産前～産後、ベビーケアには定評がある。Herbal Life College原宿表参道校のスペシャルセミナー、各種講座開講中世田谷区産後ケアセンターにおいて、ベビーケアや子育て支援講座などを担当し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メニュー立ち上げにも力をいれる。

公式HP: <http://www.mid-wife.info/>  
 「Mid WifeあさいのEnjoy子育て」 <http://www.treeoflife.co.jp/magazine/asai/>