

HELLO M a B y C L U B

VOL. **41** 2006. 4



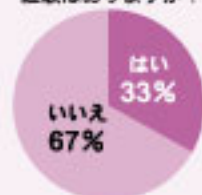
T O P I X

sato clinic

「安静に…」と言われたら

妊娠中に医師から「安静に」と言われることは意外に多いものです。安静ってどうすればいいのかわかるようで意外に分からないもの。安静を指示されたら、どの程度の安静が必要なのか、また、生活する上で何がOKで、何がNGなのか、その内容をきちんと確認してください。

Q 自宅安静を指示された経験はありますか？



どんなときに安静になるの？

安静生活を指示される場合は、様々な理由がありますが、ほとんどが流・早産につながる切迫流産と切迫早産のため、そのほか妊娠高血圧症候群などがあります。

Q 自宅安静を指示された原因はなんでしたか？

切迫流産	48件
出血	28件
切迫早産	24件
おなかの張りが強い	10件
妊娠高血圧症候群	6件

入院安静と自宅安静

安静には大きく分けて、自宅安静と入院安静があります。比較的軽微な症状のときは張り止めの薬を服用して自宅安静になりますが、規則的なおなかの張りがある、子宮口が開いてくる可能性があるときや、出血やおなかの痛みが続いている場合は入院安静になります。入院安静も病院内の歩行が許可される安静から、24時間点滴を受け、一日中寝たままトイレも部屋ですませる絶対安静までいろいろです。症状が良くなれば、そういった制限は少しずつ解除されます。

自宅安静と言われたとき

一般に自宅安静は、明らかな所見はないものの、おなかの痛みや張り、出血など、ママに何らかの症状がある場合に、生活を制限しながら様子を見ていきましょうという意味で指示されます。自宅安静とは、最小限の日常生活の動作で過ごすということ。「のんびりダラダラ過ごし、なるべく何もしない」ということが最重要ポイントです。次ページの「安静のポイント」を参考にして下さい。

家族にできること

安静生活って「～はしちゃいけない」「～も控えて」ってできないことばかりでストレスがたまりがち。ストレスも症状を悪化させることがあるためできるだけそのストレスを減らしてあげる必要があります。

- ・ご本人の辛いというお気持ちを受け止めてください。
- ・上の子がいる場合のお世話や家事などは「いっさい心配入らない」と安心させてください。
- ・ご本人が働いていた場合は、職場の方に連絡をしておいてくださると、気がかりが一つ減ります。

夫婦2人で、家族みんなで乗りきるという気持ちを忘れずに。

最後に

これさえしておけば未然に防げるという、確かな予防策はありませんが、普段から規則正しい生活や、バランスの取れた食事を心がけて、トラブルに負けない体力作りしておくことは大切です。「安静に」と言われる前に、再度自分の生活スタイルを点検してみるのもいいでしょう。

「自宅で安静に…」といわれても、家でどのように過ごしたらいいのかわからずとまどうママも多いでしょう。日常生活におけるポイントを抑えておいてください。

●お風呂

清潔を保つためにも血行をよくするためにも、入浴はお勧めですが、のぼせるほど長湯は厳禁。

熱すぎるお風呂も良くありません。

なるべく 安静に 長湯にならないように
気をつければOK

安静に 満船にはいることは控え、
シャワーの方が無難



●料理

人にもよりますが、料理をする場合は、イスに座りながらする、休み休みするなど、疲れないように工夫してください。

なるべく 安静に 手の込んだ料理は避けて、
簡単にできるものにしてください

安静に 周りの人(夫、お母さん)に頼んで、できるだけ
自分ではしないように

●掃除や洗濯

自分が辛いと感じるならNG。特に問題なければいいのですが、動いたあとは必ず休みましょう。

毎日必ずしなくてはいけないものでもないのほどほどに。

なるべく 安静に 洗濯機での洗濯や掃除機での
掃除程度ならOK

安静に 洗濯物を干すことや掃除は
人に頼みましょう



●階段の上り下りは？

基本的にはNG。自宅マンションや家の中の階段など、やむを得ず階段を使う場合は、ゆっくりと足下に注意をして上り下りを、3階以上なら途中で休憩を。

なるべく 安静に 2階まで1日1~2回なら、ゆっくりを
心がければOK

安静に 自宅でも階段の上り下りは避けましょう

●トイレでいきんでも大丈夫？

トイレでいきんだだけで、流産したり、赤ちゃんが下りてくることはないで、安心してください。それよりも、尿意や便意をガマンして、膀胱炎や便秘になる方がつらいので、尿意・便意を感じたらすぐトイレに行くようにしましょう。

なるべく 安静に 意識して、トイレはこまめに
行きましょう

安静に ガマンするとおなか
が張るものになるので、
絶対ガマンしないこと



●上の子を抱っこしてもいい？

自分が抱っこしても疲れない、重いと感じないのであれば問題はないでしょう。ただし、立ったままの抱っこはNG。上の子の隣に座って、絵本を読んだり、歌ったりしてコミュニケーションをとるといいでしょう。

なるべく 安静に ひざの上のせて抱くようにするならOK

安静に 体調の良いときなら、おなかに
気をつけてひざの上に

●重い荷物を持って大丈夫？

重い荷物を持つことは、おなかの張りにもつながるのでさげましょう。小さいバケツ一杯分を限度と考えてください。

なるべく 安静に 体調がいいとき以外は
小さいバケツ一杯でもダメ

安静に 夫にやってもらい、自分で
持つのはやめましょう



●買い物や散歩などの外出は？

自分では気づかなくても、外出は体にかかなりの負担がかかるので、なるべく避けた方がいいでしょう。

なるべく 安静に 近所に歩いていける買い物で、少量ならOK

安静に 買い物は家の人に頼んで、外出は控えましょう

健康&キレイ

トクホ=特定保健用食品

「特定保健用食品」とは厚生労働省が、それを食べることで体への保健効果があると認め、その効果を具体的に表示することを許可した特定の食品のことです。

- ① 厳しい審査を受け科学的に効果が実証されているので安心
- ② 効果や成分がしっかり表示されているので安心

●美味しく手軽に手に入るので便利

血圧が高め、血糖値が高め、中性脂肪やコレステロールの値が気になる、おなかの調子を整えたい。こんな方にオススメです。つまり最近では生活習慣病の第一次予防に役立つとして期待される食品が増え、現在約580の食品が許可されています。

自分にあったものを選び、とりすぎないよう他の食品とのバランスを考えて、あくまでも補助的な手段として上手に取り入れましょう。「トクホ」は薬ではなく「食品」です。普段の食事や運動、休養など見直しできるところから改善していくことも大切です。



院長から一言

「パソコンでインターネットができるのを知っていますか？」なんて聞くと、「あたりまえでしょう！」という返事がかえってくるのでしょうか。あるいは「エッ、ほんとにできるの？」という返事でしょうか。

最近、あるIT関連企業の社長さんから聞いた話ですが、パソコンでインターネットをしていると、そばにいたある若者が「パソコンでもインターネットができるんですね」と感心していたそうです。この話には私もビックリしましたが、考えてみると最近の携帯電話の多機能ぶりには目を見張るものがあります。私の年代より若い人でケータイを持っていない人ってほとんどいないと思いますし、皆さまもケータイのない生活なんて考えられないでしょう。でもその利用の仕方には年代間でやはり違いがあります。私なんかは、クリニックから「お産です」という呼び出し電話を受けることがほとんどで、たまに連絡メールをするくらいです。ケータイの持つ機能のごく一部しか使っていません。でも高校生、大学生くらいの若い世代の人たちは、着メロダウンロードから始まって、ゲーム、電車の乗り換え案内、映画館の案内などインターネット機能(iモードとかEZweb)をフルに使っていますし、さらにおサイフケータイなどケータイ文化にどっぷりつかっています。

私も、せめて「携帯電話」から「ケータイ」へと脱皮できるよう、最近娘から乗り換え案内の利用方法を教えてもらいました。とは言っても、そんなに出張などがあるわけでもなし、これからもあんまり使うことはないかもしれません。使わないと忘れてしまいそう…。

Q and A

Q おなかが張っているといわれるのですが自分ではわかりません。

A おなかの張りの感じ方には、かなり個人差が大きく、敏感に感じる人もいれば、それほど強く感じない人もいます。特に初産婦さんはおなかの張りがどんなものなのか、最初はわかりにくいかもしれません。いずれの場合も健診をきちんと受け、医師に日常生活上の注意を受けていないのであれば特に問題ないでしょう。

Q 安静でも食事は普通にとっておいしいのですか？

A 安静時は必要最小限の動作で過ごしますから、1日の消費カロリーは減ります。食事をとるといふ行動は問題ないのですが、食事の量は少なめの方がいいでしょう。でも、動かない分食欲も落ちるのではないのでしょうか。

Q 一人目が切迫早産でした。今回もまたそうなる確率は高くなるのでしょうか？

A 前回の早産の原因によります。例えば、まだ開いてはいけないうちに子宮口が開いてしまう子宮頸管無力症だった人や、もともと子宮筋腫がある人などは、早産傾向にあります。また、切迫早産は、ママの体に無理が重なった結果起こることが多いのですが、上の子がいる場合はどうしても無理しがち。パパや周りの人にサポートしてもらって、無理をしないよう予防しましょう。



for YOU

3月末、春の防災訓練を行いました。今回は消防署の方の御協力を頂き、スモーク体験という貴重な体験ができました。

無害のスモークではあるものの、煙の中での視界の悪さ、息苦しさを体験し、改めて煙の恐ろしさも実感しました。いつ起こるかわからない火災。落ち着いて迅速に行動出来るよう日頃の訓練が大切だと感じました。(草野)



学会・研修報告

防犯カメラが作動しています

医療機関においても、安全が脅かされる事件が多発する中で、皆さまの安全を守るために、これさえやっておけばいいという特效薬はありません。しかし平常時から防犯意識を堅持することで危険を少しでも減少させることができます。

この防犯という観点から、このたび院内の数カ所に24時間体制で稼働する防犯カメラを設置し、セキュリティの向上を図りました。



STAFF紹介



ナース
清水 幸子

佐藤クリニックでお世話になり、もうすぐ1年になります。

かわいい赤ちゃんの誕生のたびに、この仕事につかせてもらえて良かったなと感謝しています。それと同時に日々勉強で学ぶこともたくさんあります。お母さんと赤ちゃん、そしてご家族の方に少しでも喜んでもらえるよう努めていきたいと思っています。どうぞよろしくお願ひします。



4月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	
	1 ナース アシスタント	2 ナース アシスタント	3 ナース アシスタント	4 ナース アシスタント	5 ナース アシスタント	6 ナース アシスタント	7 ナース アシスタント	8 ナース アシスタント	9 ナース アシスタント	10 ナース アシスタント	11 ナース アシスタント	12 ナース アシスタント	13 ナース アシスタント	14 ナース アシスタント	15 ナース アシスタント	16 ナース アシスタント	17 ナース アシスタント	18 ナース アシスタント	19 ナース アシスタント	20 ナース アシスタント	21 ナース アシスタント	22 ナース アシスタント	23 ナース アシスタント	24 ナース アシスタント	25 ナース アシスタント	26 ナース アシスタント	27 ナース アシスタント	28 ナース アシスタント	29 ナース アシスタント	30 ナース アシスタント	
5月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
	1 ナース アシスタント	2 ナース アシスタント	3 ナース アシスタント	4 ナース アシスタント	5 ナース アシスタント	6 ナース アシスタント	7 ナース アシスタント	8 ナース アシスタント	9 ナース アシスタント	10 ナース アシスタント	11 ナース アシスタント	12 ナース アシスタント	13 ナース アシスタント	14 ナース アシスタント	15 ナース アシスタント	16 ナース アシスタント	17 ナース アシスタント	18 ナース アシスタント	19 ナース アシスタント	20 ナース アシスタント	21 ナース アシスタント	22 ナース アシスタント	23 ナース アシスタント	24 ナース アシスタント	25 ナース アシスタント	26 ナース アシスタント	27 ナース アシスタント	28 ナース アシスタント	29 ナース アシスタント	30 ナース アシスタント	31 ナース アシスタント