

せかいの出産文化あれこれ



日本では、妊娠から産後までの間に、妊婦さんの顔つきがきつくなったら男の子、やさしくなったら女の子なんて言い伝えや、5カ月の戌の日に腹帯を巻いて安産祈願をしたり、いくつかの出産方法の中から自分の思うスタイルを選んだりする等の文化がありますが、世界の国々でも同じように出産に関する文化があるようです！どうぞ、ご覧ください♪

タイ

ラー族は、産後に温石をお腹にあてて体を温めます。そして一週間は火のある部屋にこもり、悪いにおいは避け、鶏肉とハーブの塩味スープを飲むという風習があるそうです。

中国

東北農村では、昔、妊婦がサンザシなどの酸っぱいものを好むなら男の子、辛いものを好むなら女の子だろうと胎児を推測した「酸男辣女」という言葉があるそうです。昔は、男の子を望む姑がすっぱいものを食べさせていたそうですが、現代では男でも女でもどちらでもよいとして、好きなものを食べさせているようです。

アメリカ

北米のパウニーインディアンの間では最初に痛みが来た時点から、妊婦には食べ物も飲み物も与えられないそうです。また、北米のクリスマス族では、出産を早めるために胎児に「早く出てこないとガラガラヘビがかみつくよ！」と話しかける風習があったそうです。

アメリカ

北米のパウニーインディアンの間では最初に痛みが来た時点から、妊婦には食べ物も飲み物も与えられないそうです。また、北米のクリスマス族では、出産を早めるために胎児に「早く出てこないとガラガラヘビがかみつくよ！」と話しかける風習があったそうです。

メキシコ

メキシコのユカタン半島では、マヤ文明から受け継がれている伝統工芸品のハンモックが有名なのですが、その地方特有の、夫婦のための結婚生活用ハンモックの中で出産する風習があったそうです。助産師はハンモックの前に小さなイスを持ってきて、出産を手伝っていたそうです。

インドネシア

スダ人の住む地方では、妊婦が妊娠七か月の時に赤ちゃんが健康で無事に生まれてくると、安全で順調な出産を祈って儀礼が行われるそうです。卵を割る儀式では、容易に破水し安産であることを願ったり、招待客によってコーランを吟唱されている中、産婆によって腹部のマッサージを受けたりするそうです。儀礼を行うのは、妊産婦の死亡が多いため、さまざまな力を借りて死の危険を回避することを目的としているためだそうです。（※コーラン＝イスラム教の聖典）

世界中のほとんどの国や文化では、出産後すぐに母乳を与えることを推奨しているそうです。初乳には、普通の母乳より多くの免疫抗体、タンパク質、ミネラルなどが含まれており、赤ちゃんに必要な栄養分を供給するパーフェクトな食事だからです。

カンボジア

カンボジアでは、年間平均気温が30度前後ですが、こんなに暑い気候の国にもかかわらず、妊婦が出産した直後から3か月間、母子で毛糸の帽子をかぶるそうです。お母さんは体を冷やさないように、赤ちゃんはカンボジアの風習から、頭をなでたりしないようにするためだそうです。



ニット帽をかぶる母子

子どもの頭をなでると悪魔にさらわれる等と、つよく言われています。

参考文献：はじめての妊娠・出産 安心マタニティブック 竹内正人 永岡書店、世界の出産—儀礼から先端医療まで— 松岡悦子 勉誠出版 協力：楠川看護師（話・写真提供）

あとがき

あけましておめでとうございます。新年号の『こもれび』の出産特集は、いかがでしたか？ちなみに我が家の出産秘話ですが、長男の出生日時が7月23日の7時23分なんです!!特にこれで何か得をしたということはないんですが・・・生まれた時間まで正確に覚えていられます(〃) 続いて次男の時もとがんばりましたが、10月9日10時9分には生まれてくれず10時51分でした。赤ちゃんは、手のひらに希望を握って生まれてくると何かで聞いたことがあります。今年が、そんな希望にあふれる1年になることを願っています。私たちが発行している『こもれび』もやっと1年を迎えたいばかりです・・・子どもでいえば、まだまだよちよち歩きの状態ですが、『1人でも多くの人に役に立つ健康情報をお届けしたい! 1人でも多くの人に手にとってほしい!』と日々、奮闘しています。『こもれび』の発行を楽しみにしていただけのように今年もがんばりますので、よろしくお願いします。

司書 緒方 理恵

▶今月の特集は、「元気で健康な赤ちゃんを迎えるために」、「せかいの出産文化あれこれ」です!

みなさん、あけましておめでとうございます。2014年も、どうぞ『こもれび』をよろしくお願いいたします。



こもれび

2014年1月号 Vol.14

正面玄関付近はとても寒いので、タクシー等の待合の際、どうぞ患者図書室をご利用くださいね



室内を温かくして、お待ちしております!

あいさつ

患者図書室「ひだまり」の広報月刊誌として「こもれび」の創刊号が発刊されたのが、平成24年12月。以来約1年が経過し、ここに平成26年1月号Vol.14が発刊されるにあたり、創刊号に引き続き一言ご挨拶申し上げます。

Vol.13に吉澤副院長が書かれたことの繰り返しになりますが、蔵書が約700冊から2500冊まで増えました。図書の出し出し数は昨年8月には今までの最高の315冊/月に達しました。診察券があれば誰でも貸し出し可能ですのでどんどん利用してください。貸し出し本のランキングを見ると、もっとも多いのが腎臓病に関するもので、1,3,4,5位にランクされました。他にも寝たきりにならない本とか、骨を丈夫にする本、栄養に関するものなど、生活習慣病に関するものがほとんどでした。生活習慣病の治療の主役は医師でもなければ看護師でもなくまた管理栄養士でもありません。患者さん本人であります。その意味で患者さん自身が積極的に病気に立ち向かうためにいろいろな知識を得ようとするのは極めて大事なことであり、その意味でも患者図書室を設置して本当によかったと思っています。

我々医療スタッフは、病気のことをできるだけ患者さんに理解してもらおうと努力をしていますが、それでも限られた時間内では難しいことがあります。平成24年10月から25年8月にかけてアンケート調査を行った結果の中で、自由意見を記載する欄があり、その中で「医師からの説明に対して理解のあいまい部分が確認できた」というご意見がありました。このような目的で患者図書室を利用して下さる方が、何人かおられることを知り、とってもうれしく思いました。「こもれび」は月刊誌であり、毎回2つのテーマで医療情報を発信しております。特集記事として掲載希望のものがあれば遠慮なく、図書室の係員にお知らせください。また「ひだまり」では、毎月第3水曜日と木曜日に11時半から30分間看護師による「知って得するミニ講座」を開いております。誰でも自由に参加できますので、遠慮なく来室してください。お待ちしております。

院長 笠木 寛治

《患者図書室「ひだまり」利用案内》

- 場 所/本館1階 総合案内となり
- 利用時間/平日 9時～17時
- 図書閲覧/どなたでもご自由に、患者図書室内で閲覧していただけます。
- 貸 出/高松赤十字病院の診察券（入院患者さんはリストバンド）をお持ちの方に限ります。
- 貸出冊数 2冊 期間 2週間
- 返 却/開室時は受付に、閉室時は守衛室前にある「図書返却ポスト」へ投函ください。
- そ の 他/病気や治療に関する映像視聴・情報検索、資料の複写、医療に関する相談、がん相談も、受け付けております。

元気で健康な赤ちゃんを迎えるために

第二産婦人科部長 後藤真樹

新年あけましておめでとうございます。今年、新しい家族を迎える予定の方も多いと思います。こもれば1月号では元気な赤ちゃんを迎えるために、妊婦さんやご家族の方に向けてお伝えしたいことを載せました。

当院では毎年800～900人ほどの赤ちゃんが誕生しています。双子の妊娠、高年初産(35歳以上の初産)、糖尿病などの合併症、切迫早産、妊娠高血圧症候群、逆子(骨盤位)、前回分娩が帝王切開、などなど、妊婦さん一人ひとりに別々の不安がそれぞれいっぱいあると思います。でも、当院では産婦人科医師、看護師、助産師、栄養士、小児科医をはじめ多くのスタッフがお産にかかわっています。安心してお産にのぞんでください。

そして、**赤ちゃんとお母さんの感染予防対策5か条**です(詳しくは日本産科婦人科学会ホームページwww.jsog.or.jp/にアップされています)。細菌、ウイルスなどが妊婦さんに感染すると、おなかの中の赤ちゃんに影響がおよぶ場合があります。元気な赤ちゃんを出産するためにも妊娠中は感染予防を心掛けましょう。

①妊娠中は家族、産後は自分にワクチンで予防しましょう！

特に風しんは、妊娠中に感染すると、胎児に先天性風疹症候群を起こすことがあります。妊婦健診で、風しん抗体を持っていない、あるいは抗体の値が低い場合は、同居の家族に麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)を接種してもらいましょう。ただし、妊娠中でもインフルエンザ不活化ワクチンは安全かつ有効とされています。

②手をよく洗いましょう！

調理時に生肉を扱う時、ガーデニングをする時、動物(猫など)の糞を処理する時などは、使い捨て手袋を着けるか、その後、丁寧に手を洗いましょう。

③体液に注意！

尿、だ液、体液などには感染の原因となる微生物が含まれることがあります。お子さんのおむつでも使い捨ての手袋を着けて処理するか、その後で丁寧に手を洗いましょう。食べ物の口移しはやめ、妊娠中の性生活ではコンドームを着用しましょう。

④しっかり加熱したものを食べましょう！

生肉(火を十分に通していない肉)、生ハム、サラミ、加熱していないチーズなどは感染の原因となる微生物が含まれることがあり、妊娠中は食べないようにしましょう。生野菜はしっかり洗いましょう。

⑤人ごみは避けましょう！

風しん、インフルエンザなどの飛沫で感染する病気が流行している時は、人ごみは避け、外出時にはマスクを着用しましょう。



母子感染について

あなどっては いけません！！



とにかく注意しなければならないことは、「**妊娠中に感染してしまう**」ことです。「感染」とは、細菌やウイルスが体内に入ってしまうことを言い、発熱などなんらかの症状を引き起こした時、「感染症を発症した」と考えます。そして、母子感染には3つの感染の仕方があります。

1. 「**胎内感染**」
赤ちゃんがお母さんのおなかで感染
2. 「**産道感染**」
分娩中に赤ちゃんが産道を通るときに感染
3. 「**母乳感染**」
お母さんの母乳を通して感染

インフルエンザについて

インフルエンザの予防接種は受けても大丈夫です。



ウイルスやワクチンがおなかの赤ちゃんに影響する心配はありません。妊婦さんはインフルエンザにかかると重症化しやすいので、予防接種を受けるようにしましょう。妊娠全期間において、ワクチン接種は可能です。

助産師さんについて

産婦人科にとって 欠かすことのできない 頼もしい存在です！



助産師は、妊娠中から分娩、産後までお母さんと赤ちゃんをサポートするとても重要な存在！現在、高松赤十字病院では47名(H25.4.1現在)の助産師が働いています。

●主なお仕事

- ・妊娠中の方に…妊婦健診時のサポート、妊娠週に応じた必要な保健指導
- ・お産の時に…産婦さん(お母さん)が、安心・安全なお産ができるようにしっかりサポート
- ・産後の方に…母乳育児のケア、母乳マッサージのケア等

『助産師』は、女性にしかできない、歴史と誇りある職業です。



妊婦さんが特に注意する胎内感染

風しん 感染予防対策5か条の①&⑤

妊娠3週から20週までに感染すると、赤ちゃんへの体に影響が及ぶ危険性が強いです。特に妊娠が早い時期の感染において、白内障、難聴、心臓奇形という障害を持って生まれてくる場合があります。

昭和54年から昭和62年生まれば要注意！

昭和54年(1979年)4月2日から昭和62年(1987年)10月1日までに生まれた人の中には、予防接種法改正により風しんの予防接種を受けていない人が多くなります。妊娠中は予防接種が受けられないので、感染を避けるために、妊娠20週まではなるべく人ごみをさけて、外出後は手洗いうがいをしてください。

その他感染症について

上の子どもがいるお母さんは、子どもが感染しやすい病気が母体に影響するものもあるので予防を心がけましょう。



おたふくかぜ

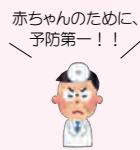
妊娠初期にかかった場合には流産の心配があります。

はしか

妊娠中にかかると流・早産の危険性があります。

水ぼうそう

出産直前にお母さんが発症すると新生児水痘症にかかることがあります。



赤ちゃんのために、予防第一！！

つぶらな瞳

助産師 牧野 千鶴

「うまれたばかりの赤ちゃんはまだ目が見えないよね。」と言われることがありますが、これは間違いです。出生後すぐの赤ちゃんも、15～30cmくらいの距離のものはぼんやりと白黒で見えているそうです。お母さんの腕に抱かれた時、おっぱいをちょうど見つけやすい距離、お母さんの顔を見やすい距離だと言われています。大人でいう、ひどい近眼の状態だと思います。

うまれた直後の赤ちゃんは、お母さんのおなかの中の真っ暗な世界から外の世界に出てきたばかりなので、とてもまぶしそうにしています。しばらくして明るさに慣れると、今度はしばらく目を開いて、じっと見つめることがあります。まだ見たことのない世界をじっと見て、こちらに何か訴えている、語りかけている、そんな目をしています。大きなつぶらな瞳で見つめられると、大人は愛情を感じずにはいられません。

初めて見る新しい世界は、赤ちゃんの目にどんな風に映っているのでしょうか。素敵な世界に映っているといいですね。新しい年が、赤ちゃんたちにとって輝かしい年になりますように。つぶらな瞳に、素敵な未来が写っていますように。

《医療のコトバを学ぼう》

病院で使われる医療の言葉を、わかりやすくご紹介します！

テーマ「寛解(かんかい)」

「病気がようやく完全に治った」じゃないの？



状態が落ち着いて安定した状態で、場合により再発の可能性あり、という意味です。



症状が一時的に軽くなったり、消えたりした状態です。「病気が一時的に寛(ゆる)くなり、解けたような状態」と覚えるといいかも知れません。そのまま再発しないで完全に治る可能性もありますし、場合によっては再発する可能性もあるかもしれません。ですので、油断せずに定期的に検査を受けたり、処方された薬は必ず飲むようにしてくださいね。また、「**治療(ちゆ)**は完全に治ること」、「**増悪(ぞうあく)**は、病状がますます悪くなること」、「**再発・再熱**は、一時的に良くなった状態からまた悪くなること」です。

参考文献：病院の言葉をわかりやすく工夫の提案 勤草書房

おすすめ BOOK !

大丈夫やで・大丈夫やで2 (貸出可)

4,000人近い赤ちゃんを取り上げた日本最高齢の現役助産師坂本さんの、出産、育児に対する一問一答スタイルのアドバイス本。読むというより、対話しているように思える本です。長年、助産師をされているだけあって、説得力や安心感を感じずにはいられません。坂本さんの昔のお話(半生)も、とても興味深いですよ！



看護師による 知って得する☆ミニ講座

1月22日(水)・23日(木) **階段を上がると息切れする方**

「**今日から始めて、らくらくいきいきながいき呼吸体操**」

次回2月26日(水)・27日(木)

「**災害時に知って役立つ技術 風呂敷リュック 早期離床(仮)**」

時間 11:30～12:00

場所 本館1階 患者図書室「ひだまり」

《お問い合わせ》高松赤十字病院看護部 ☎087-831-7101

どなたでも自由にお越し下さい



日赤のヘルシーレシピ vol.14

★ヘルシーチーズケーキ★

ご好評いただいております、ヘルシーな一品です。オープンやケーキ型がなくてもフライパンで簡単に作れます。



1人分 エネルギー 110kcal
脂質 3g
カルシウム 60mg
カルシウム摂取目標量：おおよそ650mg/日
※30～69歳 男性・女性の目標量

バナナ1本
エネルギー約80kcal



◇材料(6切れ分)

カッテージチーズ	200g	無糖ヨーグルト	100g
鶏卵	1個	砂糖	50g
レモン果汁	大さじ1	ハードビスケット	30g

<作り方>

- ① ビニール袋に入れて砕いたビスケットを15cmのフライパンにかたく敷きつめる。
- ② カッテージチーズと砂糖をボールに入れ、なめらかなるまで念入りにすり混ぜる。
- ③ 溶き卵を少量ずつ②に加え泡だて器で混ぜ、なじんだらヨーグルトとレモン果汁を加えしっかり混ぜ合わせる。(お好みでバニラビーンズやバニラエッセンスで風味をプラス)
- ④ ①のフライパンに③をそっと流し入れる。
- ⑤ 弱火で火にかけて蓋をして約20分蒸し焼き(端に焼き色が付き、表面は柔らかさうになればOK)にする。粗熱が取れたら皿に移し冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 食べる時に季節のくだものを添える。

★ワンポイント★ カッテージチーズは裏ごしタイプを選び、②で念入りに混ぜ合わせると口あたりがよく、なめらかな仕上がりになります！！
・市販のペイコドチーズケーキに比べると約320kcal エネルギーカットできます♪

