

Welcome Baby

産科通信

第12号 (2012.6)

木々の緑も鮮やかになり、夏のような日差しがふいそそぐ日も多くなってきた今日この頃。皆さんいかがお過ごしでしょうか？暑い日も多くなり、涼しいお部屋で過ごしてみたり、冷たい飲み物や食べ物がおいしく感じる季節となりました。暑くなってきた今の季節だからこそ、今回は**体の冷え**についてお話してみたいと思います。



冷え性は百害あって一利なし！

冷え性とは、体と手足の温度差がおおきい状態と言えます。手足の血液の循環が不十分な状態で、血管自律神経の活動の異常により、自律神経が乱れうまく調節できないことから、免疫や自己治癒力が低下します。

冷え性が改善すれば・・・

- ① 冷え性に関連した倦怠感やお腹が張りやすい、頭痛、腰痛、イライラ感などのマイナートラブルが軽くなります。
- ② 早産のリスクが低くなります。
- ③ 弱い陣痛でお産が長引くことが少なくなります。
- ④ 免疫が高まるので、産後の疲労回復が早くなります。

冷え性をよくするには？

- 暑い季節ですが、甘いものや冷たい飲み物、お肉類は控えましょう。
- 冷房による冷えすぎに注意しましょう。夏でも靴下を履いたり、スカートの時はスパッツを着用するなど、暖かくして過ごしましょう。お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船にも入りましょう。
- 規則正しい生活を心がけましょう。不規則な生活習慣では自律神経のバランスが乱れてしまいます。冷え症を改善するためにも、夜更かしをせず、睡眠を十分にとり規則正しい生活を送るようにしましょう。

妊娠すると通常の冷え性に加えてお腹が冷えている人も冷え性と言えます。普段から手足の冷えだけではなく、お腹が冷たくないか自分でチェックしてみましょう。お母さんのお腹が温かいと、お腹の赤ちゃんものびのびとできて、きっとお腹の中で楽しく過ごせるとおもいますよ！日常生活の少しの見直しや工夫で改善できるので、冷えない体で元気に夏を過ごしていきましょう。



