

# 健康づくり情報



関係係保健課推進健康

TEL81-0726 FAX81-0703

## 出産後のお母さんのメンタルヘルス



妊娠から出産、育児と、短い間にお母さんの心と体にはさまざまな変化が訪れます。赤ちゃんを健やかに育てるためにも、まずはお母さん自身の心と体を大切にしましょう。

### 不調の原因はホルモンの変化

出産後は、妊娠中とは異なったホルモンが分泌され、個人差はありますが、子宮の収縮に伴う痛みや乳房のハリ、抜け毛、妊娠中の高揚した気分が落ち込むなど、心と体に負担が掛かることがあります。

### 出産後、赤ちゃん中心の生活に

出産後は赤ちゃん中心の生活になります。どうしても睡眠不足になりますし、慣れないお世話や初めての出来事がいっぱい。喜びが

大きい反面、疲れもたまりやすいので休めるときには休みましょう。

### ピリピリも、緊張も、母性から

お母さんは、わが子を守るためにピリピリしたり、感情的になったり、知らず知らずのうちに緊張したりします。それは母親としての愛情や自覚の現れですので、周囲にいる皆さんも、お母さん自身もあまり深刻に考える必要はありません。

### 多くの人が経験する産褥ブルー

産後のさまざまな変化により、気持ちの揺れが激しくなることを産褥ブルーといいます。情緒が不安定になっている状態で、決して珍しいことではありません。多くの場合、数週間ぐらいで自然に消えていきます。

### 産後うつは早めの治療を

産褥ブルーが一時的なものであるのに対して、長引いたり、症状が深刻になったりする心の病気を

産後うつと言います。

心の不安定さで育児に支障が出てくる場合があります。早期に発見すれば治りも早いので、早めに専門医を受診しましょう。

### 産後うつの症状

- ▽赤ちゃんがかわいいと思えない
  - ▽育児に自信が持てない
  - ▽子どもの世話が全くできない
  - ▽表情がなくなってきた
  - ▽疲れて活動する気力がでない
  - ▽ささいなことでイライラする
  - ▽楽しいことを考えられない
  - ▽心配や不安で頭がいっぱいなど
- 気分を楽にする方法の一例**
- ▽子育て中の友だちと話をする
  - ▽分かり合えるから、悩みは軽く、楽しみは大きくなります。
  - ▽家事は手抜きをしてみる
  - ▽今は赤ちゃんのお世話が一番。家事は頑張り過ぎないで。
  - ▽たまには外に出て息抜きを
  - ▽好きな歌を歌う
  - ▽ストレッチ体操で体をほぐす
- 家族の支援が鍵**
- 家族は、出産後のお母さんの体



調や気持ちの変化を理解し、家事全般や子育てのサポートをしましょう。お母さんに、「赤ちゃんを産んでくれてありがとう」「頑張ったね」など、ねぎらいの言葉を掛けましょう。家族の絆が深まれば赤ちゃんも健やかに成長します。

### ひとりでは抱え込まず、相談やサポートを受けましょう

公的、民間ともにさまざまな種類の育児をサポートするサービスがあります。

赤ちゃん訪問や保健センターで毎月行う「母乳育児相談」でも悩みを伺います。困りごとや悩みごととは、出産した病院や保健センターなどに、気軽に相談ください。

●母乳育児相談	
豊科保健センター	TEL72-9970
穂高保健センター	TEL81-0711
三郷保健センター	TEL77-9111
堀金保健センター	TEL73-5770
明科保健センター	TEL81-2251
●育児サポート・一時預かりなど	
ファミリーサポートセンター	TEL73-7143



## 私の健康法 — イキイキと活力ある生活を —

今月は、市が行う健康体操教室「安曇野ヘルスケア」に参加した中牧さんの健康法を紹介します。

平成24年度の健診結果で糖尿病予備軍と判定され、安曇野ヘルスケアに参加しました。私は、現在穂高健康体操同好会に入り、40人の仲間と月2回気持ちのいい汗を流しているほか、7つのサークルに入り充実した日々を送っています。健康法を実践してきた結果、本年の健診結果では、糖尿病予備軍と判定されていたHbA1cも基準値まで下がりました。

「継続は力なり！」をモットーに、これからも健康を第一に考え、現在の生活習慣を続けていきたいと思っています。



穂高健康体操同好会での皆さん

(文・中牧 弘子さん、穂高健康体操同好会)

## 中牧さんの健康づくり実践法

### 1 運動 (足は「第2の心臓」)

- ▷ 足つぼマッサージは、朝晩布団の中と入浴中に行う
- ▷ 台所で調理や洗いをしながら、つま先立ちや片足立ちを行う
- ▷ お風呂上りには20回のスクワット
- ▷ ウォーキングは、大きい歩幅でかかとから着地
- ▷ 朝のラジオ体操は、鍛える箇所を意識しながら念入りに
- ▷ 週3回のフォークダンスで、脳と体を鍛えている。仲間づくりにも最適

### 2 頭の体操

- ▷ 数年前に始めた囲碁を、夕食後に夫婦で行うのが習慣

### 3 食事 (高血糖の予防)

- ▷ 間食は控える
- ▷ 食べ始める順番を考える。毎食一番先に両手一杯の野菜をゆっくりかんで、次に蛋白質、最後に炭水化物を食べる
- ▷ 週に2日は休肝日を設ける
- ▷ 果物は控えめに。1日にりんごなら半分、柿・みかんなら1個

## 今月のレシピ



プチヴェールと魚肉ソーセージのソテー

- 材料 (4人分)
- 魚肉ソーセージ 1本
  - プチヴェール 100g
  - 卵 2個
  - 油 大さじ2
  - 塩、こしょう 少々

### 作り方

- ① プチヴェールは食べやすいように根元を4等分くらいに切り分けます。
- ② ソーセージは乱切りにします。
- ③ 油大さじ1をひいたフライパンに溶き卵を入れ、粗い炒り卵を作ってお皿に取ります。
- ④ ③のフライパンに油大さじ1をひき、①を炒めます。火が通ったら、②③を加えて炒めます。
- ⑤ 最後に塩、こしょうで味を整えます。

今回紹介するプチヴェールは、堀金で力を入れて作っている芽キャベツとケールを交配した新野菜で、ビタミンA・C、鉄分、カルシウムを多く含んでいます。癖がなく、甘みとこくがあり、煮る、炒める、ゆでるなどのいろいろな調理に向いています。ゆでてから冷凍保存すれば2~3カ月保存することもできます。12月~5月くらいまで直売所で購入することができます。

紹介者 農村生活マイスター 塚田 寿子さん (堀金・下堀)

