

子育ての vol.18 疑問・質問

お答えいただいた先生

藤田 愛 [ふじた めぐみ]

宮城県出身。専門は母性看護学。助産師・看護師。現、東北福祉大学健康科学部講師、同次世代育成支援室母子保健部、マタニティコンサルティングマムゾーン院長。女性のライフステージ各期に対する健康の維持・増進と疾病の予防を行っている。博士(医学)。

下山田 鮎美 [しもやまだ あゆみ]

山形県出身。専門は地域看護学。看護師・保健師。聖路加看護大学で看護学を学ぶ。卒業後、保健師としての経験を経て、看護師・保健師の基礎教育にあたるようになる。現、東北福祉大学健康科学部講師、同次世代育成支援室母子保健部、保健師。博士(都市科学)。

毎回ご好評いただきありがとうございます。ママの疑問・質問に先生方がお答えします！今回は夏ならではの質問が寄せられましたよ。

Q.1

現在、妊娠6ヶ月です。
最近、貧血がひどくなってきました。
何か対策はありますか？

仙台市 N様



藤田先生

妊娠をするとママのからだだけでなく、お腹の中の赤ちゃんにも栄養と酸素を与え続けなければならないので、それだけ多くの血液が必要となります。特に妊娠中期以降は、赤ちゃんの急速な発育に伴って鉄の需要が増えますので、多くの妊婦さんが貧血になるといわれています。

貧血をそのままにしておくと、**お産の時の陣痛が弱くなったり、出血が多くなったり、また赤ちゃんの発育が遅れるといった悪い影響が起こることがあります。**ですから、ひどくならないように対策をとることが大切です。

妊婦貧血の多くは鉄が不足している鉄欠乏

性貧血といわれています。不足した鉄を供給してあげることが第一です。

まずは、食事です。**バランスのとれた食生活と鉄分を多く含んだ食品をたくさん食べるとよいでしょう。**鉄分には、吸収しやすいヘム鉄(肉や魚などの動物性食品)と吸収しにくい非ヘム鉄(ホウレン草や海藻などの植物性食品)があります。非ヘム鉄の食品は、ビタミンCやたんぱく質と一緒に摂取すると吸収率が上がります。例えば、ホウレン草にしらすやおかかをかけるなどがあります。

次に、**鉄剤の内服**です。**貧血の検査結果によっては、鉄剤が病院から処方されます。**さち

んと飲み続けることが大切です。ただし、人によっては副作用が強い場合もありますので、医師に相談してみてください。

最後に、休息と運動です。貧血はもともと酸素を運ぶ赤血球が少なくなります。この暑い夏、無理に動き過ぎると貧血の症状が強くなることがあります。疲れたと感じたら、横になるようにしましょう。また、貧血によって体が冷えることもあります。軽いストレッチで血液の流れを良くすることも大切です。

妊娠すると、今まで気をつけていなかった食事や生活に、注意が向くようになります。**自分のからだに目を向けて改善していこうという姿勢は、育児においても赤ちゃんに目をつけることにつながっていきます。**妊娠中は、こうしてママ役割を獲得する準備をしているのです。



下山田先生

今年の夏は、あらゆるところで節電への取り組みがなされていますね。たしかに、妊娠している場合、特に後期は基礎代謝が20%程度上がると言われており、汗をかいったり、暑さをより感じやすくなっているかもしれません。

さて、具体的な対策についてですが、一般の熱中症予防とさほど変わりはないと考えていただいて結構です。**休息や睡眠をしっかりをとること。水分と塩分(ミネラル)を適度に補給すること(補給できるように携帯しておくことも重要)。**外出時は直射日光を避け、帽子や日傘を使い、日陰や風通しの良い場所で過ごすこと。熱がこもらないような服装を選ぶこと。汗を適度にかくこと。汗をかいたら清潔にすること、などに留意されることをお勧めします。「ゆっくりとぬるめのお風呂に入り、水分と塩分を補給し、うちわで扇ぎ

ながら汗が乾くのを待つ」ということによって、上手に汗をかくことができるようになるという話もあります。どうしても暑い場合は、**大きな血管がある首などを冷やすことで心地よさを感じることができる**かもしれません。今年はそのためのグッズも多く販売されています。

しかし、思い返せば、昨年度までの妊婦さんは、逆に体の冷やしすぎ、クーラーの使い過ぎに注意するようにと助言を受けることが多かったのではないのでしょうか。その点、**今年は体を冷やしすぎないで済むということにもなると思います。**このように発想を転換することで、暑さに対する意味づけが変わり、不快指数も低くなるような気がします。たしかに夏は暑いですが、うまく付き合っていけたらいいですね。

Q.2

1歳半の娘がいます。
今年は節電でどこに行っても暑いと思います。
また、現在妊娠中なのですが、
妊婦の夏の乗り切り方を
教えてください。

仙台市 A様

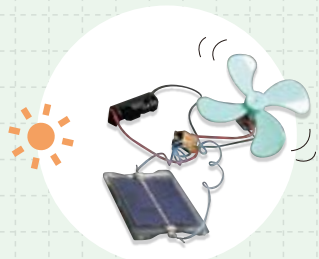


東北福祉大学次世代育成支援室・幼年教育部

あそび広場「バウハウス」～エコカーをつくって遊ぼう～

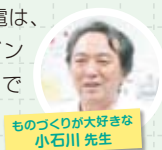
再生可能なエネルギーってなあに？

次世代育成支援室・幼年教育部では、小学生を対象に『あそび広場「バウハウス」』を開催。今回はソーラーパネルを使ってエコカーを作りました。現在話題になっている太陽光発電のお話もあり、その様子をままばれ編集部がレポートします。



レポート1 再生可能なエネルギー

先生から「太陽光発電は再生可能なんだよ」とお話がありました。みんな「再生可能??」と首をかしげていました。「再生可能」とは「自然現象から取り出すことができ、一度利用しても無くなることのないエネルギーのこと」で、太陽光発電や風力発電は再生可能なエネルギーとして現在注目されています。それに対して、火力発電や原子力発電は、燃料を燃やしたり、反応させた熱を利用してタービン(モーター)を回してエネルギーを生み出しているんです。みんなには少し難しいお話だったかな。



ものづくりが大好きな
小石川 先生



レポート2 太陽の力を確かめよう！

まずは、ソーラーパネルとプロペラのついたモーターをつなげて屋外へ。ソーラーパネルを太陽に向けると、プロペラが勢いよく回り、裏返しにすると止まります。「電池は無くなっちゃうけど、ソーラーパネルは太陽がある限り電気を作れるんだよ」と先生。みんな少し太陽の力が分かってきたようです。



レポート3 エコカーづくり

太陽光の力も分かったところで、エコカーづくりが始まりました。ドライバーを使ったり、ボンデでくっつけたり、難しいところがたくさんありました。そんな時は、パパやママに手伝ってもらったり、ボランティアの学生さんにお手伝いをしてもらいました。



レポート4 太陽の力を再確認！

エコカーができあがったら、また屋外に出て車を走らせてみました。「すごい！ホントに走る～!!」と子どもたちは大喜び。そして「再生可能なエネルギー」ってどんなことだか分かったかな？学校の授業や、テレビのニュースで言葉を耳にした時に、今回学んだ事を思い出してくれるといいですね。

車を作るのはむずかしかったです。でもちゃんと走って嬉しかったです！ (女の子)

感想

こういった体験はとても貴重だと思います。何かを作ること、勉強することが同時にできるので、理解も一層深まると思います。ぜひまた参加したいです。 (保護者)

Student's Voice



東北福祉大学 子ども科学部 子ども教育学科
関根 早紀(3年)・竹内 榛葉(3年)・小松 愛佳(2年)

小学校の教員を目指しているのですが、実際に子どもたちと触れる機会はありません。今日のボランティアはとても勉強になりました。子どもたちの視点は面白く、子どもたちからの指摘に「ハッ」とさせられることがたくさんあります。今回は先生が中心で子どもたちに指導をしましたが、今度は、私たちが中心になって指導をする機会があるので、今日の経験を活かしたいと思います。

東北福祉大学社会貢献センター 次世代育成支援室では、乳児をお持ちのお母さん向けの講座や親子教室を開いています。詳しくはホームページまで。

<http://www.tfu.ac.jp/ngec/index.html>

教えて★先生！ 子育ての疑問 大募集！！

0歳児から就学まで、その年齢ごとの専門家である先生方にお答えいただきますので、ホームページからハガキでお寄せください。できるだけ多くの質問に目を通していただく予定です。

- ハガキの場合
〒980-0021 仙台市青葉区中央4-9-15-403
(株)メディアパレット「ままばれ」編集部「子育て質問係」宛
- ホームページから
<http://www.media-palette.jp/mamapale/kosodate.html>



↑ ケータイはこちら