

カナリヤ通信



第10号

「カナリヤ通信」では、さまざまな考え方をもちた女性が、社会の中で逞しく、それでいて女性らしく声を出して、人生を楽しみながら働く姿を表現していきます。

～働き方について考え、気づく～

妊娠の注意点5か条

1. できるだけ「適切な年齢」で出産

出産年齢が高くなる、とたとえ排卵していても卵子のエネルギー代謝が悪くなり妊娠しにくくなります。また、例え妊娠してもダウン症などの染色体異常や流産なども増えてきます。キャリアアップも大切ですが、まず自分と子どものことを最優先に考え、適切な年齢で出産した方が良いでしょう。

2. 健診は必ず受ける

妊娠がわかったら妊婦健診を定期的にあて受けて下さい。そして、少しでもお腹が張るなどの違和感があったら病院に行きましょう。問題があると判断されれば医師が診断書を出しますので早めに産休に入ってください。会社でのストレスも妊娠高血圧のリスクを高くしています。双子など多胎児の場合はさらに気をつけておくべきです。

3. アルコールや喫煙は控える

妊娠中はもちろんアルコールや喫煙は控えてください。間接喫煙も問題になりますので、配偶者にも配慮してもらいましょう。

4. 昼休みなど30分は横になる

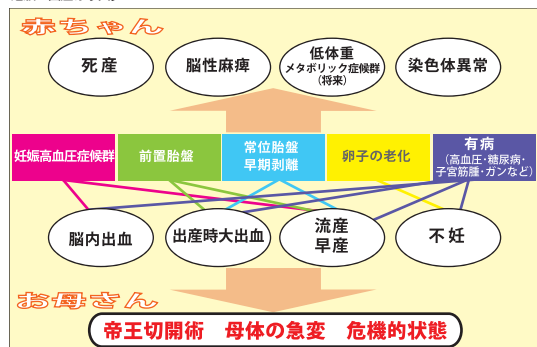
会社では子宮に血液がしっかりまわるように、昼休みなどを利用して30分は横になる時間をとってください。帰宅後もいっただん休んでから家事をしましょう。妊娠中は上手にストレスを分散し、リラックスするように努めて下さい。職場でも家庭でも妊婦さんにはしっかり配慮してください。

5. 妊婦に無理をさせない

会社では妊娠・出産に伴うリスクを知り、妊婦に無理をさせてはいけません。時短勤務や、時差出勤、休憩時間の付与、仕事の配分等、特段の配慮をしてください。

働いている妊婦さんは会社のため、自分のキャリアアップのため、ついつい無理をがちです。しかし、妊娠している期間はこわすから温かい目で見てあげてほしいのです。

妊娠・出産のリスク



毎度の心臓は妊婦の30%に相当します。急いでみるかひびきとなり、全身がむくむようになる妊婦高血圧症候群のサインがみられます。血圧計をお持ちなら、起床直後に血圧を測定してみよう。110/85 mmHg以上であれば医師に相談ください。

妊婦の異常・危険なサイン

- 頭痛** 妊娠中は血圧は低くなりますが、立ちくらみやめまいなど、頭痛が頻りに見られる場合は、急いでかかりつけの産科へ連絡し、検査してもらってください。
- 嘔吐** 妊娠初期に頻りに嘔吐が頻りに見られる場合は、急いでかかりつけの産科へ連絡し、検査してもらってください。
- 血尿** 血尿が頻りに見られる場合は、急いでかかりつけの産科へ連絡し、検査してもらってください。

本人も周囲も気を付けて！ 妊婦の異常・危険なサイン



順天堂大学医学部 産婦人科学講座主任教授 竹田 省氏に聞く

妊娠・出産

今回は9月14日です。テーマは『妊娠・出産に関わる制度』です。

母子の健康は本人と事業者が守る



「ネーすは『妊婦・出産』」 初産年齢が高くなるにつれて、初産年齢も上がります。妊婦・出産年齢が高くなると妊娠高血圧・前置胎盤や前置胎盤、常位胎盤早剥離などのリスクが高くなります。また、高齢になればなるほど、高血圧や糖尿病、筋力や骨密度低下、卵巣機能低下、お母さんの有病率が上がります。医学の発達によって、糖尿病や透析患者でも出産が可能になりましたが、今でもり

期産などのリスクが高くなる、母子ともに危険にさらされます。お母さんは胎内出血や胎盤が剥がれることによる大出血によって命を落とす可能性も高くなります。赤ちゃんも脳性麻痺や死産になる場合があります。



また、妊娠前から葉酸を十分に摂ることも大切です。葉酸は赤ちゃんの脳の発達に欠かせない栄養素です。欠乏すると無脳症や神経欠損症などの異常が出る可能性があります。夫やサプリメントで積極的に摂取して下さい。



◆妊娠までに10倍増やす！ 子どものメタボリック症候群を防ぐために、ビタミンDを多く含む魚肝油や、カルシウム、ビタミンE、ビタミンKを含むサプリメント、バランスのよい食事を摂ることが大切です。

◆竹田先生からのメッセージ◆ 合計特殊出生率とは、1人の女性が一生の間に出産する子どもの数に相当します。1947年の4.54人から減少し続け、2005年には1.26人と底をつきました。その後、少しずつ増加していますが、14年で1.42人となっています。このまま低迷すると、50年後には日本の人口が9,000万人にまで減少します。この数は関東地方に住む人口が、50年後に消滅するのと同じです。子育て支援を充実させ、働く女性が安心して妊娠、育児ができるようにすべきであり、女性をとおもて大切にしてほしいと願うばかりです。

次号は妊娠・出産に関わる制度を紹介するよ！



天然成分で何回塗っても安心

リトル・ママ

こしは五輪イヤー！ けれど、ジカ熱やデング熱など蚊を媒介とする伝染病の流行も懸念されています。特に母親は「子どもが刺されないか心配。どうすればいい？」などと不安になりがち。多くの虫除けスプレーには塗布制限というものがあり、6カ月未満の子どもには使用できないなどの注意があるため、よく注意書きを読んで使しましょう。子育て情報誌を発行するリトル・ママがこの夏の夏、子育てママのために「マーマー」の販売を開始しました。創業400年の宇津薬丸とリトル・ママが子どもとお出かけのために商品化したマーマーズオリジナルブランドのアウトドア専用スキンウォーターです。

アウトドアスキンウォーター 市販の虫除けの多くは「ディート」という化学成分が含まれていますが、神経症状や皮膚炎を引き起こす可能性のあることから塗布制限があります。しかし、子どもは汗っかきな上、外遊びが大好きな子どもが虫除けスプレーでいいから、虫除けスプレーの回数だけでは足りません。今回紹介する商品は、天然成分由来なので何回使っても安心！ ママの「子どもを思いつけて外で遊ばせたい」という願いを叶えてくれます。もちろん衣服の上からの塗布もOK。レモンユーカリの子どもにもやさしい香りです。商品は家族でワシソン使える大容量の300ml。スプレータイプ2,480円、詰め替え用2,280円、スプレーと詰め替え用のセットが3,930円(ともに税別、セットは送料無料)。現在、ホームページで3,000個限定で販売中。

◇「マーマーズ アウトドアスキンウォーター300ml」 抽選で5名にプレゼント

住所、氏名、電話番号を明記の上、編集部へメールでお申し込みください。当選者は8月26日(金)です。

◇リトル・ママ 2001年の創業以来、育児情報誌「リトル・ママ」の出版や育児コミュニケーションサイトの運営、ママと子どもをターゲットにしたイベントの企画・実施、ママに向けたマーケティング・プロモーション、広告代理業務などを手掛ける。また、宇津薬丸と協力のブランド「マーマーズ」で、ママたちが本当に必要としている商品を生み出している。

“万事塞翁が馬、の精神で軽やかに



早稲田大学大学院教授 川本 裕子さん

これまで大きな目標があったわけでも、何かになりたい、と強く思っていたのでもないような気がしています。ただ、目の前にあることは常に普及に、きちんと取り組んできたつもりで、そうしたら、嫌な嫌な感じになってしまった。いつも、自分が削り出している価値は何なんだろう、チームにプロジェクトに組織に貢献できているのだろうか、価値を上げ続けるためにはどうしたらよいか、と自問してきまして。

「バランスをとる」ことも心掛けた。『仕事を続けたいし、家族と楽しく暮らしたい』とずっと思っていて、今という「ワークライフバランス」ですが、1日ではバランスがとれない、1カ月単位、1年単位、あるいは数年単位でバランスがとられていけばよい、としてきました。そうでない、回らないこともあるし、その方が気が楽だからです。

「バランスを取りながら、何が起きても」人生万事塞翁が馬、と思っていると、どんな時にも軽やかに過ごせる気がしています。

A 私もし事に追われて妊娠高血圧になっただけ、先生の話を聞いて、これから続く人たちは「健康管理に注意してほしい」と感じた。 B こんなにリスクがあるなんて知らなかった！ C 電車で妊婦さんに席を譲るようにしている

けれど、本当に大変なんだね B 畳の部屋があると良いかも。他の人が具合が悪い時でも使える D 将来、奥さんが妊娠した時に、彼女の会社が守ってくれるか心配になってきた A 次は、妊娠・出産に関わる制度を調べてみようか

お問い合わせ 株式会社日刊建設通信新聞社 カナリヤ通信編集部 TEL03-3259-8711 FAX03-3259-8730 〓ご意見・ご感想、プレゼントの応募は canaria@kensetsu-news.comまでお寄せください。 「カナリヤ通信」上は、日刊建設通信新聞社の登録商標です。