

妊娠を機に運動習慣を身につけよう！



コアラウェルネス
主任インストラクター
中島 知子

皆さん、こんにちは！福田病院内にあります女性専用メディカルフィットネスクラブ「コアラウェルネス」では、様々なマタニティスポーツを行っております。6月から連載しております、妊娠中の運動の必要性について、日本マタニティフィットネス協会設立者の田中康弘理事長と福田病院河上祥一病院長の対談。今回は、無痛分娩やコロナ禍のレッスン再開について。ぜひ、ご覧ください。

—コロナによる出産数の変化などはありましたか？

河上病院長 去年は減りましたが3%ぐらいです。全国平均に比べると少ないほうでしょうか。今年は少し増える傾向にあります。立ち会い出産が再開できていないので、無痛分娩を選ぶ人が増えています。1人でがんばらなきゃいけないなら無痛を希望すると。去年あたりから本格的に無痛分娩を始めまして、今は月300件ぐらいのお産があるうち50.60件が無痛分娩です。今後はもっと増えるのではと思っています。

田中理事長 お産が痛くないというのは、喜ばれますでしょうか？

河上病院長 そうなんですよ。

田中理事長 少子化にもいいと思うんですよ。

河上病院長 あるとき出産の痛みの話で妊婦さんから「先生は歯を抜くときに麻酔なしで抜くんですか」と言われたことがあって、確かにそうだ。もちろん無痛分娩もリスクがないわけではないですが、スポーツなども行った上で取り入れると、よりよいお産につながると思います。

—コロナ禍で病院内での交流も減っていると聞きます。

河上病院長 母親学級は一時期配信にしていたのですが、今はソーシャルディスタンスを保ちながら人数制限をして開催しています。10月からは両親学級が条件付きで開催になりました。マタニティスポーツは、本来の人数を半分ぐらいにして行っています。（※現在は休館中です）

田中理事長 早くコロナが終息して、対面で積極的に活動できるようになるといいですね。妊娠中の生活が明るく楽しいと産後うつも少ないんですよ。お母さんが活動的で楽しい生活をしたほうが、間違いなく赤ちゃんにもいい影響が出ますから。

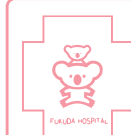
河上病院長 血流もよくなるしエンドルフィンなどの分泌で脳内でも活性化されますから。産後うつに関しては例えばEPDS（エジエンバラ産後うつ病尺度）を見ると平均よりも低く、マタニティピクスやマタニティスイミングの効果があると思っています。産後にベビースイミングに通ってもらえると交流も増えますし、うつの予防も期待できるのではないのでしょうか。

田中理事長 運動していない人も妊娠を機にぜひ運動習慣を身につけていただきたいと思います。

続きは10月増刊号で。お楽しみに！

コアラジャーナル6月号、8月号は福田病院ホームページ内「コアラジャーナル」でご覧いただけます。

(一社) 日本マタニティフィットネス協会HP→<https://www.j-m-f-a.jp>
IMEDEX Journal Vol.221 2021年11月号より



コアラ ジャーナル KOALA JOURNAL

発行所 熊本市中央区新町2丁目2-6
〒860-0004 電話 (096) 322-2995
<http://www.fukuda-hp.or.jp>
info@fukuda-hp.or.jp
愛育会 福田病院
購読料 一冊 30円 年産300円
第446号 毎月1回 1日発行

時の流れと私の願い

産婦人科外来助産師 主任 田中 優子

私は、助産師として福田病院に勤め30年余りになります。4人の子育てと仕事の両立時期は忙しすぎて瞬間に過ぎていきましたが、とにかく楽しく充実した日々でもありました。

平成2年、LDRが増設された年に入職しました。当時の多くの施設は、陣痛室、分娩室と分けられ、カーテンで仕切られた分娩室でお隣同士出産が当たり前、個室で陣痛から出産・産後まで過ごせるLDRは魅力的で感動的でした。新人で何も分からないまま、ひたすら無我夢中にLDRを走り回っていたのを覚えています。施設の充実とともに夫立ち会い出産が増えました。「ふたりで産むふたりで育てる」福田病院出版（H5年）、当時は画期的なタイトルでした。今、ようやくイクメン（子育てする男性）が増え、男性による子育ても日常化しつつあるようです。最近、当院の男性医師も相次いで育児休暇を取得しました。これから、もっともっと

子育てしやすい社会になればいいなと願っています。現在、私にもふたりの孫がいます。出しゃばらないように気を付けていますが、家族で育てる・Withじじい&ばばを子育てに加えて貰えたら最高です。

福田病院の目指す医療は、大学病院の医療水準と助産院のあたたかさです。新生児センターやNICU、その他たくさん診療科が併設され、専門医も増え安心・安全に出産できる病院に成長しました。それはお産を介助する助産師にも有難いことです。チーム医療が充実し、産科医に加え、ハイリスクの出産の場合は小児科医が児を助けてくれます。また、無痛分娩の場合は、麻酔医が助けてくれます。では、助産院のあたたかさは？…私は、知っています。学生のとき助産院実習がありました。大きな手の助産師がひとと腕中、産婦の腰をさすり、朝方、静まり返った産室に児の産声が鳴り響きました。まるで、ドラマの1シーンのような光景が今も忘れられません。助産院のあたたかさ=寄り添うこと、お一人お一人の患者様とそこご家族を大切

にすることだと私は認識しています。福田病院の万全な医療体制の中、患者様に寄り添い支えることができるように、助産師として若いスタッフと共にもう一息頑張りたいと思います。

コロナ禍で、今まで以上に妊娠・出産・子育てに大きな不安や心配を抱えておいてなることでしょうか。福田病院でも様々な感染予防対策を取りつつ、皆様を支えて行こうと職員一丸となって頑張っています。共に考え、助け合い乗り越えていきましょう。困っていることがあれば、いつでもご相談ください。1日でも早い新型コロナウイルス感染症の終息を願っています。



福田病院ではコロナウイルス感染拡大を防ぐため入館制限を行っております。詳しくは福田病院のホームページをご覧ください。



ホームページ



LINE



Instagram



facebook



母親学級(各教室等)、マタニティスポーツやよちよちサークルの開催については下記へお問合せください。

●母親学級(各教室等)のお問合せ●

< ゆうかり倶楽部 >

【受付時間】9:00~17:00(日祝除く)

【ゆうかり倶楽部直通番号】TEL: 096-322-5116



©2010熊本県くまモン