

# 川合産婦人科

## Four seasons news letter



出版元

医療法人川合産婦人科 事務局 愛知県名古屋市西区坂井戸町 191 TEL:052-502-1501

季節のお便り

### 妊娠第23週目（6ヶ月目） 羊水は、ペットボトル1本分

赤ちゃんは羊水の浮揚性により、おなかの中でバタバタと手足を容易に動かすことができません。塩分を含んだ羊水は、23週でペットボトル約1本分です。3〜4時間ごとに新しい羊水と入れ替わっています。

耳の骨はしっかりと固くなってきました。パパママの声はしっかりと聞いています。この時期に語りかける事はとても重要で、出産後の赤ちゃんが不安で泣いている時に「大丈夫だよ」と言ってあげると、赤ちゃんは「あっ！あの時間いた声だ！良かったよ」と泣き止んでくれる事でしょう。この時期になると、「パパママ教室」という言葉が飛



もっとおしゃべりしてね♪

び交います。出産までの注意事項や過ごし方、出産時の注意や持ち物チェック。出産後の過ごし方や注意事項等を2時間程度でしっかりと説明します。この時に聞くことは（特に初産の方は）あたりまえですが新鮮な知識をびっくりしながら学習しながら出てくるなど、神秘に満ちた出来事を事前学習します。是非パパも参加してもらえよう。この時期の赤ちゃんは25cm程度、体重は370g程度です。リカちゃん人形程度の大ききになります。

「冷え性」には種類がある！  
下半身型冷え性？内蔵型冷え性？  
冷え性はやっかい！

「もし冷え性が無かったらどんなに生活が楽か」そう思っている方は大勢います。ご自身の冷え性のタイプがどれに属するか知る事で、その後の対処も変わってきます。

下半身冷え性の症状は腰のこりからきます。冷えの原因は、子供の抱っこや長時間のデスクワークにより、坐骨神経という血管の太さを調整する交感神経を圧迫する事に起因しています。骨盤やお尻周辺の筋肉が凝る事で、収縮型筋肉という筋肉の働きを阻害し、血流が悪くなる事が原因です。この冷え性の改善には、歩行やマッサージが良いと追われています。

さて、次に内蔵型冷え性。

「手足はあったかいのに、体の心がブルツとする」「扁桃腺の腫れ、熱や風邪、インフルエンザになりやすい」「冷房や風邪に当たると思考がまとまらず質問に答えられない」などが主な症状です。病院へ行っても特に異常無しと診断されやすいのです。この冷え性は立ちの悪い冷え性です。

原因は交感神経の働きが弱まった為に、腸の動きが悪くなる事に起因しています。腸には人間の免疫システムを支える約6割もの細胞がいます。腸が冷えることで免疫細胞が低下し、代謝や免疫が落ちることで病気になりやすくなります。この冷え性は、集中力の低下にもつながるため、もしかすると学力が無いのではなく、内蔵型冷え性による（集中力低下が）原因も考えられます。このタイプの冷え性には、漢方が良いと言われています。当院長へご相談ください。

もっと身近な

川合産婦人科を目指して

当院はこの名古屋市西区で45年間、お母さんの代からお孫さんまでをサポートするために産婦人科として営んでまいりました。時代と共に環境は変わって参りますが、当院は親切・丁寧をモットーにみなさまへ貢献できればと存じております。

当院は本年度よりホームページを活用して、様々なお知らせを発信してまいります。