

# 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5週目のあかちゃんは どれぐらいの大きさか？

「こんにちは！」おなかのあかちゃんがいよいよわんぱかりにママの体調変化が見られる時期です。街中の〇〇薬局へ行くときマタニティ&あかちゃんコーナーを通りたくなる時期に入ってきました。そんな中、「葉酸？」というパッケージや言葉を目にしませんか？葉酸がなぜ大事なのかをお話ししましょう。この時期のあかちゃんはおにぎりにかかっているごま塩程度の大きさです。そんな小さなあかちゃん、未来の自分の姿になろうとお母さんから「アミノ酸・脂肪・酸素・糖質など」の栄養をもらいます。その栄養は胎芽にとっても大切なエネルギーです。

ある細胞は神経管へと変化した後に脊柱及び脳になります。これら発達が正常に行われないと、脊椎断裂（脊髄が完全に閉鎖しない合併症）や関連障害を引き起こす事もあるようです。この症状は1000人に1の発症頻度です。この確立を下げる予防方法が、葉酸の摂取になります。葉酸を1日400マイクログラムを摂取することで先天的障害への予防となります。お酒を飲んでいた人は欠乏しやすいためです。ご注意ください。葉酸の取りすぎもダメ。ママの発熱やじんましん、赤ちゃんの喘息になりやすい傾向があります。適量を守って摂取しましょう。



元気に育ててね！

ママがマクドナルドでつい注文してしまうビックマックは、1つで800kcalも！  
「ビックマック2個お願いします」（笑）よく見かけます。おなかのあかちゃんが「食べたっ！」と言ってるから！

おなかのあかちゃんが必要なカロリーは、1日300kcal程度。体重管理も妊娠中の大切なママのお仕事です。

### 更年期障害はいつまで続くの？

「いつまで続くの？」「更年期障害の期間はどれぐらい？」

更年期障害は、女性にとって深刻な問題。特に症状が重い人にとっては、「いつまでこの状態が続くのか？」と絶望感に陥る事も少なくないでしょう。中高年のうつ病が増えている昨今、その原因の多くに更年期障害が絡んでいるくらいです。数日症状が続き、そして治まり、また続きの繰り返しです。そのため治まったと思ってもまた繰り返すという事態になり、そこで精神的に参る人が多くなっているのです。更年期障害の期間は、およそ10年といわれています。40代半ばに始まった場合は、50代半ばまで続きます。精神的ストレスに起因する場合は、精神が安定する事で治まる事が多いです。統計的には55歳前後といった年齢で治まる人が多いようです。また更年期障害の症状は、年齢が進むにつれ徐々に穏やかになり、発症の間隔は長く、発症期間は短くなっていきます。徐々に楽になっていくので、絶望ではなく気長に付き合っていく形で治療にあたっていくべきです。必ず道は開けます。

もつと身近な

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。

