

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7週目（2ヶ月ごろ） ペットと一緒の生活は大丈夫？

あかちゃんも脳の基礎が作られ始めています。論理的思考や問題解決、記憶の形成や蓄積を行う前脳。電気的信号を最終目的地へ送る送電線のような中脳。呼吸や心拍、脳の筋肉の働きを制御する後脳の3つにわかれます。こんなに大げさな事なのですが、それが行われているのがご飯粒より少し大きい、タイ米クラスの4〜8ミリメートルなのです。ですから神秘的ですね。

さてさて、妊婦さんの中には「ペット」と家族同様に生活している方も多いでしょう。

妊娠期間中、お肉やハンバーグの焼き加減には気をつけますが、ペットの糞尿に気をつける



ペットは大切な家族ですね。妊娠期間中のペットのお世話も、できるだけご家族の協力を仰ぎましょう。きつと可愛いわんちゃん、ねこちゃんもわかってくれるはずですよ。

人はあまり多くありません。トキソプラズマ症という感染症があります。これは、焼き加減がレアなお肉やペットの糞尿から感染します。この感染症は健康なママにはあまり影響が無いのですが、胎児へは様々な影響を及ぼします。流産や神経症状（てんかん、痙攣）など。

そういった可能性が排除できない以上、お肉はしっかりと焼いて食べる事や、ペットの糞尿は手袋をして処置する等が必要です。この時期のペットのお世話は、できるだけご家族の方にお願ひしましょう。

『ふくらはぎ』は第2の心臓！？

「ふくらはぎポンプ」を活用

冷え性対策を

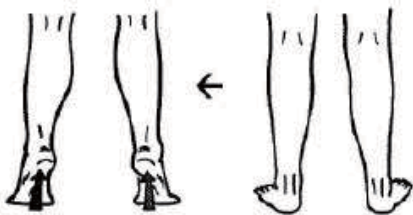
もっと身近な

川合産婦人科を目指して

女性に冷え性は大敵です。そんな冷え性対策として、ふくらはぎをモミモミするマッサージをご紹介します。ふくらはぎは第2の心臓ともいわれています。健康な人のふくらはぎは、つきたてのお餅のように温かくて柔らかく、そして弾力性に富んでいるのに対し、病気の人のふくらはぎは、パンパンに硬かったり、内部に芯のようなしこりがあったり、ひんやりとして冷たかったり、或いは柔らかすぎず弾力が無くなっているなど、ふくらはぎの状態と全身の健康状態には、相関関係があるようです。冷え性緩和にもふくらはぎをマッサージしてあげましょう。マッサージを始めた当初は、誰でも多少の痛みを感じます。硬ければ硬いほど、痛みも強く感じます。痛いところは悪いところでもありませんから、ある程度の痛みは我慢してほぐしていきましょう。強すぎると皮膚や筋肉組織を損傷させる危険が。痛い気持ちがいいが基本です。先ずさずるところから始めましょう。

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。



☆ミニトレ☆（簡単トリーニング）
両足を自然に開いて立ち、ゆっくりとつま先立ちする。この動作を、10秒ほど静止し、静かに元の姿勢に戻る。この動作を、適度に休みを入れながら、朝昼晩それぞれ10分を目標に繰り返す。イスなどにつかまらず。