

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 愛知県名古屋市区西区坂井戸町 191 TEL:052-502-1501

季節のお便り

妊娠第9週目（3ヶ月ごろ） 体の変化とケガについて

「レラキシン」というホルモンが影響してくる時期です。このレラキシンとは靭帯を柔軟にして、出産をラクにする為に骨盤をずらしてくれます。それにより関節が緩まるので、腰痛や膝に痛みが出やすくなります。この時期は、特にケガをしやすいため、ゆったりとした運動を心がける事が必要です。

ウォーキング、水泳、ヨガは良いと言われていますが、水泳は特にベストな運動と考えられています。あの「じえじえ」で同じみの海女さんは流産率が低いことから、妊婦さん向けの水泳・水中運動が考案されたようです。



この時期の「つわり」は、人にもよります。つらい人には本当に堪えるものです。無理せず、あせらず、体がきつい時にはしっかりと休養してくださいね。

この時期のあかちゃんしっぽや指の間にあった水かきのようなものが消えて、体のラインと共に脾臓・副腎・肝臓・胆嚢と発達していきます。体長は大体253cmでカメラのSDカードや昔懐かしい消しゴムの大きさ程です。光や音に敏感に反応し始める時期です。そして妊婦さんには厳しい試練でもある「つわり」のピークになります。今日食べれたものが明日は食べれない」という事が繰り返されます。家族の協力を仰ぎ、背中をさすってもらったりしましょう。もう少し辛抱すれば、「あれは何だったの？」とびっくりするほど楽になります。

名古屋市西区はこんなところ①

「国内最大級」の駄菓子・玩具の間屋街！

西区ってなーんにもないの？と思いきや、前回特集でも取り上げた、安産祈願で有名な伊奴神社、トヨタグループ発祥の地でもある産業技術記念館、ノリタケノの森で有名な森村グループ発祥の地、印鑑でお馴染みのシャチハタ、カーテンのサンゲツ、263年の歴史を持つ繊維商社のタキヒヨー、お弁当で有名なベントマンの本社があります。浄心はパチンコ発祥の地としても知られる「正村ゲージ」を生み出した日本最初のパチンコ店もありました。そんな大御所に負けず劣らず、駄菓子と玩具で沢山の子供たちに夢と幸せを送り出している国内最大級の間屋街があります。大人になった今こそ行ってみたい場所。お子様やお孫様を連れて行くこと、きっと大喜びでしょう。大人でもはしゃいでしまいます。幼少期に300円までしか買えなかった記憶を晴らすべく、あれもこれもとついつい大人買いをしてしまいます。結婚式の菓子投げ用のお菓子をここで購入するカップルが多いようです。

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。

