ニュースレター　8 月号　　No.139 発行　令和 4 年 8 月 1 日（月）

お産＆子育てサポート

発 行 ・ 編 集
お産＆子育てを支える会
代　表 斉 藤 智 孝
編 集 者 東　直 美
TEL/FAX　090-7103-2240

「出産育児一時金」増額か？

正常出産は生理的なもので病気ではありません。ですから傷病時の検査代や治療費に使用する健康保険は使えないのが日本の決まり事です。その為、高額となる出産費用を補い経済的負担の軽減を図るためにもうけられたのが「出産育児一時金」です。

出産育児一時金の推移

1994年9月～	300,000円
2006年10月～	350,000円
2009年1月～	380,000円
2009年10月～	420,000円

時代と共に出産費用の値上げに見合うよう出産育児一時金は増額されてきています。厚生労働省の集計の一部ですが公的病院での正常分娩の出産費用（差額ベッド代など除く）は 2019 年度で平均 44 万 3776 円。7 年前の 2012 年度の同 40 万 6012 円から 9.3 %（3 万 7764 円）も上昇しています。そして、最後に増額されてから 13 年経っていますが、更に上昇しています。

岸田文雄首相は 6月15日の記者会見で、出産育児一時金について「私の判断で大幅に増額する。安心して妊娠、出産できる環境づくりを進める」と述べました。食品だけでなく何もかもが値上がりしている今日、それは非情に有り難いことです。出産育児一時金が増額されれば、自己負担金が減るのですから。しかし、そうでしょうか？産科の現場でずっと働いてきた関係者は言います。「出産育児一時金が増額されたら、それに見合う以上に出産費用は値上げされて、妊産婦さんの負担額は一向に低額にならないのよね～」と。出産費用だけではありません。昨今、出生後ほとんどの赤ちゃんが受けるようになった聴力検査も、自治体からの助成金が数千円出るようになると、検査内容が何も変わっていないにもかかわらず、それまでの金額より数千円値上がりしてしまうのが現実です。実際増額分は何なのか？正常分娩は自由診療で医療機関の価格はまちまちであり、厚労省は「出産費用は増加しているが、なぜ増加しているのか要因がわからない」とのことです。

出産育児一時金の金額は政令で決められます。岸田総理大臣の発言の「安心して妊娠、出産できる環境づくり」実現のためには、増額をはかるだけでなく、出産費を提示する医療機関側にも何らかの働きかけが必要だと思うのですが・・・。でないと出産関がそれに乗じて出産費用をつり上げる「いたちごっこ」

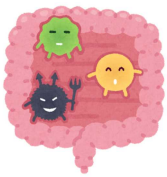
育児一時金が増額されても、医療機が繰り返されるだけです。

「食」と健康・妊娠出産　part.1

妊娠とは女性の体の中で一つの命を役 10 ヶ月かけて育んでいくことです。そして、その間、大切な命が健やかに育つよう誰もが願うと思います。その為にはその命を育てる女性の体がより健康であってほしいのです。動物は食べることで栄養やエネルギーを得、生きています。生きていくのに食は必要不可欠です。人間も然り。その食が時代と共により豊かに、簡単にてに入る様になりましたが、安全性には疑問が出てきています。食品添加物や着色料、保存料、遺伝子組み換え食品、季節外れの食材等々、今まで人類が口にしなかった物を、たくさん口にしています。食品安全基本法や食品衛生法等で食の安全は守られてはいますが、本当に大丈夫なんでしょうか？

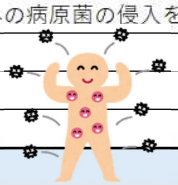
妊娠中や、妊娠を考えている方も、今一度、食を見直し、食について学んでみませんか？

腸内細菌・酪酸菌　について



一般的に腸内細菌というと善玉菌と呼ばれる乳酸菌やビフィズス菌が有名ですが、最近注目されている「酪酸菌」はご存じでしょうか？ 酪細菌も善玉菌の仲間で、長寿の人の大腸には多くの酪酸菌が存在し、長寿菌とも呼ばれ最近注目されています。その酪酸菌には裏面の表のような働きや効果があり、健康を維持するために重要な役割を果たしているようです。

酪酸菌及び酪酸の働き
腸内を弱酸性にし、腸内にある悪玉菌が棲みにくい腸内環境にする
カルシウムやマグネシウムなどのミネラルの吸収性が上がる
腸内を酸素の少ない環境にし、善玉菌の活動しやすい腸内環境に整える
大腸の上皮細胞のエネルギーにして腸内環境を改善する
腸の上皮細胞を増殖させたり、粘液の分泌を促し、腸管への病原菌の侵入を防ぐ
免疫を制御する細胞を活性化させる
胃酸に強く、生きて腸まで届く
腸のぜん動運動を促進する
酪酸菌及び酪酸の効果
自己免疫疾患や炎症、アレルギーなどの病的な免疫応答を抑制する可能性あり
結腸がん・直腸がん細胞の増殖を阻害し、細胞死を誘発する
インスリンの感受性を改善し、血糖値の上昇を抑制する効果の期待あり
過敏性腸症候群の改善効果やクローン病の治療薬としての可能性がある



や臭豆腐など、非常に少なく限定されるのですが、人間の腸内には多少の酪酸菌は住み着いてるそうです。ですからその酪酸菌のエサとなる食物繊維を多く含む食品を積極的に摂取することで、酪酸菌の働きを活発にし、酪酸を増やすことが出来ます。食物繊維には不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の 2 種類がありますが、特に腸内細菌のエサになる水溶性食物繊維（右記）を積極的に摂ることをおすすめします。よく考えると、ぬか漬けに玄米や大麦の入ったご飯やそばと言うと、昔から日本人が食べていた和食ですよね。食に洋食が浸透していますが、和食の良さを見直すべきかもですね。

水溶性食物繊維ではありませんが、たまねぎ、ごぼう、アスパラガスなどに含まれる「フラクトオリゴ糖」も酪酸菌のエサになります。

食べ物による腸内環境の改善だけではなく、適度な運動習慣は腸の活動を活発にし、酪酸菌の過ごしやすい環境づくりに効果的とされています。週 3 ～ 4 回のペースで 1 日 30 分～ 1 時間程度、ウォーキング、ランニングやサイクリングなどの有酸素運動を心がけましょう。でも、運動習慣が途絶えると、逆に酪酸菌が減るそうなので、継続して運動をすることが大切です。お産に向けての体力作りも兼ねて一挙両得、どんどんあるいてください。

酪酸菌育てて、健康な体と安産を目指しましょう！

酪酸菌だけでなく、ビフィズス菌、乳酸菌等の腸内細菌叢が良好であると、免疫力が高まり、猛威を振るっているコロナに対しても有効になるかもしれません。妊娠中のコロナ感染は絶対に避けたいものです。

腸内細菌叢と食は密接な関係性があります。食の内容で腸内細菌は変化します。良くも悪くも食事内容が大きく影響すると言うことです。

酪酸菌を食事から摂取するとなると、酪酸菌を含む食事はぬか漬け

＜水溶性植物繊維を多く含む食材＞
穀類・・・オートミール、そば、ライ麦パン、玄米、大麦
野菜・・・ごぼう、モロヘイヤ、人参、蒸しさつまいも、納豆、アボガド、オクラ、菊芋、トウモロコシ
果物・・・柑橘類、リンゴ、バナナ等
他・・・ごま、なめこ、わかめ

8月のイベント案内

2日（火）10:30 マミーハウス
＊午前中のみです
7日（日）7:00 太郎坊に登る会
＊帽子・タオル・水分持参
8日（月）10:30

ベビーマッサージ
13:30 ヨガ教室

17日（水）
セルフ整体トレーニング

10:30 産後コース
13:30 産前コース
19日（金）13:30 ハローベビー
20日（土）13:30 お産塾

27日（土）13:30
八幡ママパパ教室

イベントお申し込みは
共同助産所お産子の家HP
www.osanko.com より

コロナ感染拡大防止のため、開催に当たり人数制限等を設けております。
ご理解ご協力よろしくお願い致します

おっぱい塾情報

9日（火）10:15 近江八幡アクアはちはぴ広場
22日（月）10:00 八日市お産子の家
23日（火）10:00 水口まるーむ和室
25日（木）10:00 安土コミセン和室
27日（土）10:00 彦根子どもセンター
＊開催エリア外からの参加もOK

9月25日（日）
「共同助産所 お産子の家 1周年記念」
及び「ちょっと早めの いいお産の日」
のイベント開催予定です。
詳細については
osantokosodate.jimdofree.com 及び
osanko.com
に随時掲載致します。お楽しみに！