

# お産&子育てサポート



## 女性の晩婚化 は 少子化の原因？

福岡で開催された1月15日の講演会で自民党副総裁の麻生氏が「少子化の最大の原因は女性の晩婚化」断言したそうです。少子化は女性のせいだといってるようなものです。結婚年齢が30歳過ぎると20歳代の結婚に比べると妊娠出産可能な期間は短くなり、その回数も自ずと少なくなります。単純に考えるとそうか晩婚化が原因か？と思いますが、本当にそうでしょうか？女性の晩婚化は日本に限ったことではありません。日本の平均結婚年齢は29.4歳ですが、イギリスは31.5歳、フランスは32.8歳、スウェーデン34.0歳と日本より晩婚ですが、いずれも日本より出生率は高いそうです。ですから晩婚化が少子化に必ずしもつながらぬのです。若者が結婚をためらったり、結婚しても子どもをもうけない、あるいは1人だけにするのか？そこを深く掘り下げずに、晩婚化が問題と捉えている政治家達には少子化を改善させることはできないでしょう。

少子化の問題は「若者の貧困」が大きく影響していると言われていています。非正規雇用による低賃金や雇用の不安定、奨学金の長期にわたる返済問題と多くの若者が結婚どころではないのです。(非正規雇用を生み出したのは自民党が進めた「労働者派遣法」です。)たとえ結婚しても、「子育てや教育にお金がかかりすぎる」ため夫婦の理想の子どもの数はもてないと言われていています。岸田総理は先日の施政演説で子ども子育て政策を最重要視し「次元の異なる少子化対策の実現」をと語りました。「出産育児一時金の増額や子育て支援金のばらまき」は今までの施策と次元は同じです。次元の異なる対策とは「若者は正規雇用」「教育費の無料化」と言った大胆な事をやってもらわないと、少子化は改善しないのではないのでしょうか。「子どもを産めばお得です。」はちょっと言い過ぎですが、子どもを産んでも子育てや教育費の心配をしなくてすむようなシステムを待たないで作る必要があるように思います。少子化対策は国の最重要課題です。



1月29日(日)  
研修会 4回目 開催される！

## 地域で母子に寄り添うための研修会

コロナ禍ですが、来場とオンライン両方が可能なハイブリッド形式で、講義内容をお母さん達にも興味のある内容にし、助産師だけでなく、子育て中の方も参加できるようにして開催しました。



## 「アレルギーのお話～その対応及び離乳食の勧め方～」

赤ちゃんの皮膚トラブルはよく目にします。単なる生理的な湿疹から、痒みで掻いて真っ赤になっていたり色々ですが、お母さん達を悩ませます。そのような皮膚トラブルの中に食物アレルギーがあります。食後15分ぐらいに症状が出て来る場合と、1～2日後に症状が出てくる遅発型もあり、その原因となる食品は1歳までだと1位鶏卵、2位牛乳、3位小麦で3品合計で約96%を占めます。(1歳過ぎ成長するにつれて木の実や甲殻類が増)



鶏卵・牛乳・小麦いずれも重要な栄養源となる食品で、食べられないのは困ります。できることなら食物アレルギーは発症してほしくないですね。

### 食品アレルギーを未然に防ぐ方法

アレルギーを発症する前にアレルギーの原因となる環境中の細かな食物が皮膚から入らないようにす

野村康之小児科医(湖南省市石部の野村小児科院長)

ることが重要。皮膚にはアレルギーとなるような物質を除去するためのバリア機能があるのですが、皮膚がカサカサしていたり、傷ついたりするとバリア機能は損なわれます。そのような皮膚の状態の赤ちゃんにはバリア機能のためにワセリンを塗るのがまず大事。生後半年ぐらいは塗り続ける必要があるそうです。(それ以上の期間は反対に問題を発生するので良くない)



### 皮膚のバリア機能とは皮脂のこと

皮膚は油である皮脂を分泌させて皮膚を保護しています。その皮脂を落としてしまうのが石けんです。きれい好きな日本人は赤ちゃんをお風呂に入れる度に石けんを使っていると思いますが、赤ちゃんの皮膚の汚れは手で洗うぐらいで充分汚れは落ちるそうです。赤ちゃんの皮脂は薄くもろいので石けんを



使ったら間違いなく損なわれるそうです。石けんは週1～2回ぐらいの使用に控えて、皮膚を守っている皮脂を石けんで落とさない方が良いのです。皮脂が充分あればワセリンや保湿剤のローションは必要ないのですから。

**もし、食物アレルギー症状が出たら**

そうやって皮膚を保護しても卵や小麦牛乳でアレルギーを発症しても怖がり、「離乳食を遅らせたり、離乳食で完全除去食はしない！」が原則です。症状が誘発されない範囲の量（量を決めるには負荷試験が必要）の原因食物を離



乳食で食べさせ続ける事が重要。慣れてくることで症状が出なくなり食べれるようになるそうですが、必ず小児科の専門医と相談しながら実施して下さい。

早期対応で食物アレルギー予防可！

- \* 生後1～2ヶ月間人工乳を10ml以上飲ませ続けることで、牛乳アレルギーの発症が減った。
- \* 生後3日以内に人工乳を与えなかった場合も牛乳アレルギーの発症が減った。
- \* 他にも卵やピーナッツでも成果が出ているそうです。



他にも離乳食に関する先生の持論も聞け有意義でした。

**『乳幼児の脳と身体をつながい』**

大阪大学医学学科研究員 松永倫子先生

**感情のコントロールの起源は？**

**腸内細菌叢と脳とからだの関係は？**



脳が全ての人間の全てをコントロールしていると考えられていたが、そうではなく脳は今までの経験から予測をする機関であるとわかってきているそうです。予測から行動を起こした結果、予測と行動の誤差を縮める機関であるのだそうです。（難しいですね）

赤ちゃんは産道でお母さんの腸内細菌をシャワーのように浴びながら生まれ、生後3～4時間頃には腸内に菌が出現し、1週間ぐらいで腸内細菌叢は安定して来るそうです。生後の栄養状態で細菌叢に違いがあっても、その違いも成長と共に消失し、離乳食を取る頃には成人のパターンに似てき、3歳頃ぐらいには腸内細菌叢の基盤ができあがり、将来にわたって影響するそうです。現在は腸内細菌叢が脳と行動とどのように関連性があるか調査されている段階ですが、3～5歳児で問題行動の多い子どもの腸内細菌叢には炎症に関連する菌が多かったり、腸内環境を守る菌が少なかったりすることがわかってきています。又、うつや精神的問題を抱える人の腸内細菌叢も同様で、酪酸産生菌が低く腸内環境が悪いそうです。酪酸産生菌が低い人は困難からの回復や対応力が低いともいわれています。そもそも腸内細菌叢は食生活の影響を受けることから、産後うつになる人・ならない人の食の調査を行うと、魚や野菜の多い日本食の割合が高い傾向の人ほどうつとの割合が低いとの事でした。



赤ちゃんはもう直ぐお腹が空いてくるな（血糖値が下がる）、寒くなってきたな（体温が下がる）と予測すると泣くと言う行動を起こさせます。それに反応したお母さんに抱かれて温かさを感じたり、おっぱいをもらえて血糖値が上がり空腹が満たされます。温かいな、心地よいな、お腹が満たされるなどと言う内受容感覚が得られる。一方で赤ちゃんは泣くとお母さんに抱っこしてもらえ、声をかけてもらえ、笑顔が見れたり匂いや温かみを感じる外受容感覚を得ます。それを繰り返すことで赤ちゃんの中では内受容感覚と外受容感覚が脳の中で統合され、お母さんの笑顔や声を聞いただけでお母さんがどういう人か予測できるようになり、この積み重ねが自分の感情に気付いたり、感情をコントロールできるようになる（3～5歳）のに重要な役割を果たすそうです。そして、それはお母さんでなくても安定して赤ちゃんのお腹が空いたという内受容感覚にたいして一定の人物が繰り返し外受容感覚（笑顔をみせたり、声かけしたり抱きしめてあげたり）を与えて満たしてあげてを繰り返すことでお母さんと同様の効果があるそうです。（お父さん頑張ってください！）

日本食は腸内細菌叢を整え、子どもの問題行動を減らしたり、母親の精神疾患リスクを下げてくれる可能性があると考えられます。つまり、腸内細菌叢が脳と体を繋ぐ役割を果たしているとも言えます。

他にも子育てのためになる新情報を色々聞きました。子育ては大変です。赤ちゃんの心が育つ重要な時期に親が安定した気持ちで子どもに関われるよう、多くの手を借りて昔のように「共同養育」できるようになると良いですね！



**二月のイベント案内**

**お産子の家イベント**

- 5日(日)8:00 太郎坊に登る会
- 7日(火)10:30 マミーハウス
- 13日(月)10:30 ベビーマッサージ
- 15日(水)10:30 産後セルフ整体
- 13:30 産前セルフ整体
- 16日(木)10:30 ヨガ

- 17日(金)13:30 ハローベビー
  - 18日(土)13:30 お産塾
  - 20日(月)10:30 バランスボール
  - 25日(土)13:30 八幡ママパパ教室
  - おっぴあの会イベント**
  - 24日(金)13:00 親子でバランスボール
- 野洲兵主コミセンにて

**おっぴあ塾情報**

- 14日(火)八幡はちはび
- 23日(木)安土コミセン
- 25日(土)彦根子どもセンター
- 27日(月)お産子の家
- 28日(火)水口 まる一む

