

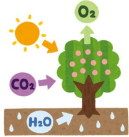
お産 & 子育てサポート

発行・編集
お産 & 子育てを支える会
代表 齊藤 智孝
編集者 東 直美
TEL/FAX 090-7103-2240

地球温暖化と「ブルーカーボン」



地球温暖化が進む中、世界中が温暖化の原因となる CO2 の削減に取り組んでいますが、その1つに「ブルーカーボン」があります。



人間が石油や石炭等の化石燃料を使い便利な生活を続けることで、地球上にドンドン CO2 が増え、温暖化を招いています。植物は光合成によって、大気中の二酸化炭素 (CO2) を吸収し、酸素 (O2) を排出していることはよく知られています。CO2 吸収 - O2 排出 = C で、森林や陸上の植物内には炭素 (C) が貯留されていきます。その貯留される炭素を「**グリーンカーボン (Green Carbon)**」と言い、陸上の植物だけでなく、海草 (うみくさ) や海藻 (うみも) などの海洋生物も同様の事を行っており、その海草や海藻等にも貯留炭素があり、「**ブルーカーボン (Blue Carbon)**」と言うそうです。そして、ブルーカーボンを吸収・貯留する海洋の生態系を「ブルーカーボン生態系」と呼ばれています。陸上の植物によって取り込まれた炭素は、数十年単位で微生物によって再び分解されて CO2 として大気中に放出されますが、海草や海藻によって海底に蓄積された炭素は、無酸素状態のため微生物による分解が抑制され、その分解が数千年単位と非常にゆっくりとしたものとなり、地球温暖化抑制に非常に有効であることが解ってきました。人間活動による CO2 の排出量は炭素換算にして年間約 94 億 t にもなるそうですが、陸上の森林などの植物は約 19 億 t 吸収し、海洋全体で約 25 億 t、そのうちブルーカーボン生態系による CO2 吸収が約 11 億 t であり、ブルーカーボンは、地球温暖化の原因とされる CO2 の新たな吸収源として注目されているそうです。

ブルーカーボン生態系には、①主に温帯から熱帯の静穏な砂浜や、干潟の沖合に分布する海草②沿岸部で繁茂し、藻場を形成する海藻③湿地や干潟 ④マングローブ林と 4 つあるのですが、地球規模では熱帯雨林の 4 倍以上のスピードでその生態系が減少しています。日本も同様、湿地や干潟は埋め立てられたり、海洋汚染で海草や藻場が減少しているのですが、数年前よりそのブルーカーボン生態系の保全・回復をはかる取り組みが勧められているそうです。そのような取り組みは同時に海の豊かさを取り戻す取り組みになっています。



最も地球を汚す生き物は人間です。人間は多くの生態系や自然を壊しながら便利な生活を手に入れてきましたが、このままその状況が続けた果てにはこの地球はどうなるでしょう。近年、温暖化は拍車がかかり、益々自然災害が増えています。未来に豊かな地球を残すには私たち 1 人 1 人が何をすべきなのでしょう？



出産を振り返って

本年度、共同助産所お産子の家で出産された方2人のお産の感想文をご紹介します。1人は妊娠性糖尿病を併発し一旦は助産所出産を諦めざる終えなかったのですが、本人努力で血糖をコントロールでき助産所出産(自宅)が実現できた方、もう1人は予定日超過で病院出産となる直前に無事助産所出産ができた方です。

生まれてきてくれて有り難う

何でもない日が特別な日になりました。妊娠性糖尿病になり、お産子では産めないと泣いた。今日は泣いて明日から頑張ろう。気持ちを切り替えて、食事療法と運動療法に取り組み、血糖値コントロール上手くできるようになった。分食するようになって、少しお菓子も食べれるようになったら、ストレス減って楽しく食事ができるようになった。

N 記



そんな私に助産師さんからの朗報。血糖コントロールに更に力が入る。夢にまで見た自宅出産、もしかしたら叶うかも。医大の先生も良い先生で安心できる。でも、まずは自宅出産に向けてやれることはやろうと頑張った。なによりも寄り添ってくれる助産師さんがいることで不安はなかった。40 週の妊婦健診後、医大の駐車場で“大事MANブラザーズ”の「それが大事」を



歌いながらジョギング、だんだんお腹が張ってくる。家に帰って休憩。

だんだん動けなくなってくる。これは陣痛かな？もしかしたら今夜か明日には産まれるかも。チョット寝てからお風呂に入ろう。陣痛の間隔短くなってきたかも。



助産師さんに電話 24 時前。奇跡的に自宅出産できました。産まれるギリギリまで心音が下がることなく、無事に出てきてくれました。感謝感謝の出産となりました。



2023. ○. △ 9:57 2798g S 記

長男暖真（はるま）は季節外れの温かさが続いた後の台風のような雨が降った翌日に来てくれました。

今回のお産の場としてご縁を頂いたのは、青春時代を過ごした母校の直ぐ近くにある「共同助産所 お産子の家」。面会制限も分娩台も無い、畳の匂いのする広々とした民家でした。

予定日から1日遅れ、2日遅れ、1週間近く待って、やっとやっと来てくれた陣痛。この痛みを絶対に逃したくなかったから、助産所に到着してからは担当助産師さんと1時間近く外を歩き回りました。前日まで暑いくらいの天気が痛みで浅くなる呼吸を整えていてくれるようでした。陣痛が規則的な波に乗り、後はその時を待つだけ！という耐えの時間。直ぐ隣では家族が食事を取り、娘が走り笑い、夫がカメラのシャッターを切り、母が背中をさすってくれる。何らいつもと変わらない日常の中にたまたまお産が入り込んだような、えもいわれぬ時間が流れました。



不思議なもので、自分の中にいた子が外の世界へ生まれ出る瞬間、私という身体がひとつの道具になったような気がしました。筒のようなトンネルのような、とにかく何故だか全く痛くなかった。珠涼（娘）の時もそうだったけど、それよりも更に遙かに気持ち良ささえ感じるぐらい綺麗に生まれてきてくれた暖真。濡れた君は暖かくて遅しくて可愛くて、抱きながら「痛くなかったよ！」って思わず伝えてしまいました。



二度目の出産だったけど、私にとっても家族にとっても、初めての経験・初めての感覚だらけで、夢でも見ていたんじゃないかと思うくらい幸せな時間だった。生きてるうちにこんな野生や本能を感じる瞬間があつたらいいだろう。間違いなく人生のハイライト。走馬灯でこの日のことは流してほしい。

(笑)

助産師は医師の立ち会いのないお産を介助することができます。それは正常なお産に限られており、医療法で定められています。その為、妊娠経過中に合併症が見つかったり、胎児の成長に問題が生じた場合、予定日過ぎ41週になった場合等がおこると、助産所（院）のお産をサポートしてくれる連携医療機関で出産することになります。今回の妊娠性糖尿病（巨大児になりやすい）も病院出産になる予定でしたが、食事療法、インシュリン投与で血糖コントロールに問題無く、胎児の成長も正常であったことから助産所のお産が可能になったのです。助産院で自然なお産を願う妊婦さん達は、そういったことを十分理解して、お産に向けて健康な身体づくりや、出産に備えて運動に務めてもらいます。自分の力で産むための努力は必要なのです。だからこそ、願いが叶い出産できたときの喜びはひとしおと思われずし、何らかの理由で病院出産になった方も悔いなく納得される方が多いです。

女性の身体は赤ちゃんを出産できる力を備えています。その力を信じて医療機関で産む場合でも、「産ませてもらう」でなく、「自分の力で産む」の気持ちで妊娠中に身体の準備をしてほしいですね。



12月の予定

- 3日(日)8:00～ 太郎坊を登る会
- 5日(火)10:30～ マミーハウス
- 9日(土)13:30～ しあわせお産相談会
- 11日(月)10:30～ ベビーマッサージ
- 12日(火)9:00～ 鍼灸の日
- 14日(木)10:30～ むねの会
- 15日(金)10:30～ 子育てバンザイ
- 16日(土)10:30～オーガズミックバス上映会
13:30～ お産塾「お産の体験談を聞こう！」
- 18日(月)10:30～ バランスボールレッスン
- 19日(火)10:30～ セルフ整体トレーニング 産後
13:00～ セルフ整体トレーニング 産前
- 20日(水)9:00～ 鍼灸の日
- 23日(土)13:30～ 八幡ママパパレッスン(子どもセンター)
- 26日(火)10:30～

すっぴんまんぷく会

おっぱい塾10:00～
12日(火)はちび広場
14日(木)八幡ことしん2F
21日(木)安土コミセン
23日(土)彦根
子どもセンター
25日(月)水口まる一む

1日(金)10:00～
「人間関係が楽になる
アドラー心理学の教え」
西の湖すてーしょん
18日(月)10:00～猿の群れ
八幡 助産院月の小屋
19日(火)10:00～
親子で楽しむ絵本
安土コミセン

