

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 090-7103-2240

お産&子育てサポート

「子ども気温」は「大人+7度」



「大人+7度」の意味は？大人の胸あたり（地上150cm）の気温が31度でも、小学生や未就学児の胸あたり（地上80cm）の気温は7度も高い38度と言う驚くべき結果が判明、それは地表面からの照り返しの影響だそうです。そして、子どもの身長を基準にした気温を「子ども気温」と命名されました。

今年の夏は尋常ではない暑さが続いており、熱中症で倒れる人が後を絶ちません。小さな子どもの親さんは特に注意されているのではないのでしょうか。子どもは汗腺が大人の6割程度しか機能していません、汗を使って体温を下げる体温調節機能が未熟で、体に熱がこもりやすいの特徴で、大人と比べて熱中症になりやすいのです。また、子供は暑さに対する自覚が乏しく、自分から「暑い」や「気分が悪い」と訴えることが難しいこともあり、遊びに夢中になって気づいたときには熱中症の症状が進行していることも少なくないそうです。自分で気付かなく対策できない子どもさん達には周りの大人が注意することが重要です。

「顔が赤くなる、口数が減る、だるさや気持ち悪さを訴える、食欲が無くなる」は要注意です！

子どもの熱中症対策

1. こまめな水分と塩分補給

沢山汗を掻くと体内の水分とミネラルが失われ、体温調節が上手くいかなくなってしまいます。特に子どもは喉の渇きを感じにくく、遊びに夢中になると自発的に水を飲もうとしない事があるため、大人が定期的に声をかけることが大事です。水だけでなく、スポーツドリンクや経口保水液なども取り入れると、塩分や電解質も効率よく補えます。

2. 環境づくり

暑さが厳しい季節には、室内であっても風通しの悪い場所や、直射日光が差し込む空間は扇風機やエアコンを適切に使い、室温28度以下、湿度60%以下を目安に調整しましょう。また、外出時には日陰や涼しい建物の利用を心がけるのも必要、そして、ベビーカーで赤ちゃんが寝ている位置は地面からの照り返しで思っている以上に高温です。背中に保冷シートを敷いたり、携帯用の小型扇風機を取り付けたりと工夫してあげてください。

3. 服装

通気性の良い麻や綿などの天然素材は汗を吸いやすく、夏には適しています。又、服は白や淡い色だと熱を反射しやすくなります。帽子は必須アイテムで、つばの広いものや、首の後ろを覆えるタイプなら、直射日光を避けるのに効果的です。

4. 休憩

遊んで体温が上がったまま遊び続けると熱中症のリスクが一気に高まります。暑い日は適度な休憩と、体を冷やす工夫も欠かせません。特に屋外では30分毎位に、日陰や冷房の効いた場所で休憩を取るよう注意が必要です。

5. 十分な睡眠とバランスの良い食事

睡眠不足や栄養のバランスの乱れは熱中症リスクを高めます。規則正しい生活と栄養バランスを考えた食事を取るようしてください。



お産体験談 自分の力で産む

米倉

なぜ四人目を？…三人だけでも十分かわいい、幸せだけど、子ども達が成長してきて少し寂しくなってきた、このまま仕事だけして育てていく子どものサポートをするだけでいいのか、子育てに大半の時間をとられ、出世コースからは大きく外れている私、思い切って子育てに舵をきろう！もう一人授かったら大変にはなるが、幸せはまた増える。夫と一緒に家のことをしているのと、子ども達も力になってくれるという確証があったから、踏み切ることができた。



「自分の力で産む」!?…上の子三人は何の迷いもなくクリニックでした。不満があったわけでもなく、施設がきれいでごはんがおいしいという理由で。四人目を産むなど考えてもいない時に Instagram で“お産子の家”のことを知る。「自分の力で産む」…どうしたこと！？やってみよう。もし四人目が授かればここで

産みたい！

担当助産師 Aさんに…お産相談会にいて



くださったAさんが担当に。おっぱい塾をしている人ということは知っていたが、母乳で困ったことがなかったのとおっぱい塾に行ったことはなかった。

妊娠期の小さな心配事も気軽に話せる存在だった。病院受診の時も長時間付き添ってくださり、たくさん話をした。私のこと、家族のこと、全て受け止めて話を聞いてくれた。クリニックではこのようなことはなかった。自宅健診でもたくさん話をし、私の体調や不安を感じることを優先的に考えてくださった。触診がとても心地よく安心できた。触れてもらうことがうれしかった。

妊娠中…自分で産む！という気持ちが大きかったから、体力づくり、食事管理は今まで一番頑張った気がする。赤ちゃんと一緒に頑張りたいかった。上の子とトツキトオカアプリで赤ちゃんの大きさを毎週確認することが楽しみだった。つわり時期兄弟で協力してお手伝いをしてくれた。



妊娠後期に水腎症の疑い・・・水腎症の疑

いから、合併症の心配があるとのことで助産院での出産はできないと診断される。何度も訴えが覆すことはできなかった。でも自分の気持ちをすべて病院に伝えることができた。これは A さんがいてくれて、声を上げてよいと教えてもらったから。もし A さんがいてくれなかったら、病院のいうことはそのまま従うしかないと思っていたと思う。



予定期日1～2週間前、毎晩微弱神通。予定日前日の夜に陣痛、痛いけど我慢できるぐらい。病院へ行くべきか？判断に迷い A さんに連絡。夜中22時頃だったが家まで来てくださった。助産院で産めないことが決まっているのに、駆け付けてくれるその気持ちが何よりもうれしかった。一生忘れない！！ ひたすら腰をさすって、ただ寄り添ってくれた。とっても幸せな時間だった。そのうちに陣痛が遠のいてしまい、「そんなときもあるねん、ちょっと横になって寝ときい」と寝かせてもらう、するといきなり破水！「Aさん、破水しました！」「え！？ほんまや！旦那さん起こしてー！」Aさんがてきぱき処置、お義母さん、こどもたち、Aさんを置いて病院へ！

病院で自分のお産を・・・陣痛はすっかり遠のいて、朝に9時の診察で陣痛がきていなければ促進剤を使用するんで、と告げられる。「？？？確か破水してから何十時間は猶予があったはず、なんですぐに薬入れないといけないの？」すぐに A さんに LINE「それはおかしい、抗議してもいいと思う！」と背中を押してもらい、薬は避けたいと伝える。診察の結果、四人目であること、運ばれてきた時よりも少し子宮口が開いていることを考慮して、1日待ってもらえることに！！

そこから昇降台を貸してもらい、病院を歩き回る。「頑張らほりますね。」って言われてた気がします、、、なかなか本陣痛に繋がらず、大丈夫かなあと不安になるが、お昼ご飯を食べているとき、おそらく赤ちゃんが回ってくれて羊水がどぼって出る！そこから強い痛みが変わり、本陣痛に！

四人目だし早いかもしれないということで早めに陣痛室に移動。しかしなかなか進まない、8センチからが長かった、クーラーの効きが悪く助産師さん、夫、私と汗だくになりながらも、私の汗を拭いてくれる気持ちがうれしかった。だから一人で頑張っているという感じがしなかった。4回目の立ち合いの夫はとても頼もしかった。

頭が見えてきて髪の毛を触らせてもらい、あと少し！早く産みたくていきんでしまい、今となっては後悔。生まれてすぐにカンガルーケアさせてもらった。泣いていた赤ちゃんが胸の上に乗った時、泣き止んだ。私は頑張って生まれてきてくれてありがとうと伝えた。肌の感触が心地よかった。

赤ちゃんを守りたい・・・生まれてすぐの検査で腎盂の

腫れは見られなかったものの、毎日計測していたおしっこ量が少なすぎるとの指摘。赤ちゃんだけ入院して様子を見ますと言われた。母子分離が赤ちゃんにとっていいこと？母乳があげられないのは絶対に嫌だ、その時私はたった一人で小児科の先生と話をしていたため、私が戦わないと、私が赤ちゃんを守るんだ、という気持ちになっていた。私が一番赤ちゃんのそばについてあげることができる、私が一番に異変に気づける、泣いたらすぐに母乳をあげることができる、何かあったらすぐに病院に連れてくるし、お願いだから一緒に退院させてほしいと泣きながら訴えた。先生も「命がかかっているから」と真剣な眼だった。だけど私の真剣さが伝わり、助産師さんと相談してくると言ってくれ、相談の結果一緒に退院させてもらい、家で検量をして明日もう一度小児科を受診するという事になった。

訴えるということも、お産子の家に出会ってなければできていなかった気がする。私のうしろには A さんがついていてくれるという自信が確実に私の行動を後押ししてくれた。

「自分の力で産む」ということ・・・たくさん考えさせられた。自分がどうしたいか？赤ちゃんが喜ぶことってなに？赤ちゃんの最善はなに？ただ痛いだけの出産では決してない、たくさんの宝物が詰まった出産だったように思う。

一年前のことなのに刻鮮明に思い出せることが不思議。機械的ではなく、痛い、辛い時に、人の寄り添いが必ずそばにあった出産だった。助けてもらった経験、乗り越えた経験は私の人生を何倍も濃いものにしてくれたと思う。経験豊富な助産師さんが妊娠期から出産まで伴走してもらうことは四人目にして始めてで、一人目から出会えていたら、もっとよかったなあと思う。なのでいろんな支援センターで出会ったママに“お産子の家”宣伝活動中！

お産子の家 8月 イベント紹介

- 5日(火) 10:30～ マミーハウス
- 8日(金) 10:30～ ベビーマッサージ
- 9日(土) 13:30～ しあわせお産相談会
- 12日(火) 9:00～ 鍼灸の日
- 19日(火) 10:30～ 産後 / 13:00～産前セルフ整体
- 22日(金) 10:30～ベビーママヨガ
- 23日(土) 13:30～お産塾
- 23日(土) 13:30～ 八幡ママパパ
- 26日(火) 9:00～ 鍼灸の日

【おっぱい塾】10:00～
 1日(金)お産子の家
 7日(木)八幡湖東信用金庫
 23日(土)彦根こどもセンター
 26日(火)水口まる一む
 28日(木)安土コミセン

アドラー心理学講演会
 講師：井上知子氏
 8月2日(土)
 「子ども(相手)の力を引き出す会話って？」
 8月28日(木)
 「好ましい親子関係を目指して」
 開始：13:30～
 場所：安土コミセン
 申込みは
 右QRコードより
 参加費1,000円

「イライラ、ガミガミしない子育てについて」臨床心理士の井上知子先生のお話しが先日、安土の子育て支援センターでありました。

子育てしながらイライラガミガミはつきものでした。朝から起きない、食べない、着替えない、学校の用意ができていない事にいらつき、早く早くとせかす毎日だった様に思います。言われ続けた子どもは耳たこで平気の平左状態でした。そもそも何にいらつくのかを突き詰めて考えると、自分の思い通にならない事へのいらだちだったのです。自分で朝早くおきて、着替えて、朝食を食べて、学校の準備も問題無く、遅れることなく登校できる、そんな子どもになってほしい思いが、そうならない子どもにいらついていたのです。じゃあそれは誰の問題なんでしょうか？起きない事、食べない事、準備ができない事で困るのは親？子ども？と考えるとよくわかります。親は直接困らない、先生から忘れ物多い、遅刻が多いから何とか親がしてくださいと間接注意はあるかもですが、それは子どもの問題なのです。学校に送れる、忘れ物をするのは子ども本人の問題。本人がそれを問題として捉え、どうすべきなのか考えないと、その子に力は付かないのです。親があの手この手で助けてしまうとそれが当たり前になり、自分で責任を持つ生き方が難しい大人になる可能性が大きくなります。貴方の問題だから親は知らないよと突き放す様な極端なことはできかねると思いますが、この問題をどうしたら良いか、子どもが考えるサポートをしてあげることの方が、ガミガミイライラするより重要だ、とのことでした。

残り2講義、続きます。関心のある方はチラシ参照してください。