ニュースレター　1 月号　　No.180 発行　令和 8 年 1 月 1 日（木）

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　090-7103-2240

妊娠中の「RSウイルスワクチン」接種から思うこと

4月から無料定期接種始まる？

「RS ウイルスワクチン」を今年 4 月から厚労省は市町村長が接種を勧奨し、対象者に接種努力義務のある定期接種として位置付ける準備をしているそうです。

RS ウイルスには 2 歳頃までにはほぼ 100 %感染し、軽い風邪症状で済むのがほとんどですが、重症化すると肺炎や細気管支炎になり入院治療が必要になったり、合併症として無呼吸、急性脳症などがあり、後遺症として反復性喘鳴（気管支喘息）があるそうです。RS ウイルスに対する有効な治療薬がなく重症化すると大変になります。特に生後 6 か月未満で感染すると重症化しやすいとか。

それを予防する為に乳児に接種するのではなく、妊婦に接種するワクチンです。妊娠 24 ～ 36 週の時期に 1 回 0.5mL を筋肉内に接種することにより母体の RS ウイルスに対する中和抗体価を高め、胎盤を通じて母体から胎児へ中和抗体が移行することで、乳児における RS ウイルスを原因とする下気道疾患を予防する方法です。

日本では同じ方法で妊娠中に接種するのに「インフルエンザ」「三種混合（百日せき予防）」「新型コロナウイルス」等が有り、それぞれの病気にかかりにくくしてくれています。

赤ちゃんを守ってくれる」抗体とは･･･

私達の体の中にある抗体は IgG・IgM・IgA・IgD・IgE の 5 種類があります。それ］ぞれ役割がありますが、私達を細菌やウイルスから守ってくれています。赤ちゃんはお母さんのお腹の中にいる間に一般的な抗体である IgG を胎盤からもらい細菌やウイルスに対する抵抗力をつけて産まれてきます。生後はその抵抗力以外に初乳や母乳を通じて提供される IgA という抗体があります。母乳中の IgA が乳児の腸に移行することで、新生児が自分の抗体を合成できるようになるまでの間、細菌やウイルスに対する局所的な防御として働いてくれています。

WHO は「IgA を含み感染から赤ちゃんを守る役割のある母乳」と言う理由から 2 歳まで飲ますことを推奨しています。IgG や IgA は赤ちゃんを細菌やウイルスから守る自然の薬とも言えます。そして、人間以外の動物たちもほとんどが出生後に母乳を介して抗体をもらい命を守られており、素晴らしい生命を守る仕組みだと思います。

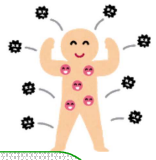
母乳育児の現状とパパ育休

しかし、最近の日本の母乳育児の状況をみると自然の仕組みが赤ちゃんに届きにくくなっているように思います。数年前に聞かれた「完母」と言う単語が聞かれなくなり、人工乳で育つ赤ちゃんが増えているように思います。人工乳は栄養的には母乳と同じぐらいに調整されており、充分赤ちゃんに適した栄養で、母乳が何らかの理由で与えられない方や、母乳不足の時には有り難いものです。しかし、残念ですが IgA の免疫は現在の化学の力では合成不可で含まれていません。

「夜に授乳に起きるのが辛い」「夜間の授乳で寝れないからしんどい」等の訴えを聞くことがあります。また、パパ育休の導入で、ママが寝れるように夜の授乳を一回はパパが人工乳を飲ませる担当だったりするようです。広まりつつあるパパ育休は有り難いシステムですが、赤ちゃんを守ってくれる免疫を含む母乳を、お母さんが夜間も飲ませられるようなサポートをパパが担って欲しいものです。

願いは 元気に育って！

病気にならないよう、元気に育つようにと、生後 2 ヶ月から多くの予防接種を受けます。そして、今春から妊娠中から予防接種を受けることで RS ウイルスから児を守れる様にもなります。非常に有り難いことです。しかし予防接種は化学が作り出した薬です。体に合わないこと（副反応）がおこらないとは限りません。その点が心配です。しかし、自然な薬ともいえる胎盤由来の IgG や母乳中の IgA は大丈夫です。胎児期に IgG を、出生後は母乳から IgA をもらい健康に育って欲しいと思います。



哺乳類である人間も出産後はちゃんと母乳が出る体になっています。助産所で出産するお母さん達はほとんどが母乳で育てています。出産直後から母親から赤ちゃんを離すことなく、泣いたら吸わすを繰り返します。最初はほとんど母乳は出ていないので、頻回に吸わさないと行けませんが、少しずつ出るようになってくると、吸わす間隔が空いてきてきます。早ければ2～3日で、遅くても4～5日もすると充分な母乳が出てきます。
母乳分泌のキーポイントは吸わす時間も回数も気にすることなく、まず吸わせる事ですね。

「薬膳茶を飲みながら養生を学ぼう」

あづちわくわくおっぱい塾主催　2025.12.6

講師は込山利志栄先生。長年薬剤師として医療現場で働かれていた豊富な知識とともに、日々の暮らしに取り入れやすい養生の知恵を、ゆっくり丁寧に教えてくださいました。

■ 薬食同源という考え方

「薬と食事は本来同じものである」食べることは日々の養生そのもの。病気になってから治すのではなく、未病のうちに整える＝治未病という視点が大切なのだそうです。未病を治すのが食養生です。

■ 薬膳茶

この日いただいたのは、「艾葉杜仲茶（がいようとちゅうちゃ）」と「陳皮ジャスミン茶（ちんぴじゃすみんちゃ）」の2種類。

煎じる前の素材を見せていただき、匂いを嗅ぐところから始まりました。素材そのものの匂いを知ると、飲んだ時の風味が一段と深く感じられました。

杜仲茶は、現在では主に「葉」が使われますが、本来の漢方生薬としての「杜仲」は樹皮を指すそうです。この樹皮は採取が難しく、貴重なものだというお話を聴きました。艾葉杜仲茶は、ほんのりとした甘味があり、まろやかな味わいでした。

陳皮ジャスミン茶は香りがふわりと広がり、気持ちまで明るくなるようでした。

印象に残っているのがジャスミンの薬効のなかにある「疏肝解鬱（そかんかいうつ）」のお話。「肝」は自然界の木のようなもので、伸びやかにしないといけない。ジャスミンは鬱々としたものを解消してくれるそうです。

陳皮とはみかんの皮のこと。一時期陳皮を日本製にしようと頑張る動きがあったそうですが、日本のみかんは農薬が多すぎるため実現されなかったそうです。

■ 五気・六味・帰経の話

薬膳では、食材の性質（五気）・味の働き（六味）・どの臓に届くか（帰経）という視点で考えます。

年齢を重ねると、苦味が心地よく感じたり、酸味を欲したりと味の好みが変わることがあります。 これは単なる嗜好の変化ではなく、身体が必要な味を求めているサインなのだとか。例えば苦味が美味しく感じるのは、心臓を鍛える必要があるとのこと。「美味しいと感じるものは、その時の身体が欲している味」と話されていて、腑に落ちるものがありました。

「美味しいと感じる味は、体からのメッセージ」そう思うと、食事の奥深さを感じました。

■ 東洋医学からみる冷え性

冷えると免疫力が落ち、病気の原因の（外邪）が侵入しやすくなり、感染症などの不調にもつながりやすいそうです。また薬は身体にとっては異物で、とればとるほどに冷えるそうです。

予防のためのヒントとして教わったのは、体を温める“熱源”を日常に増やすこと。

- 運動で体の中から熱を生む
- 食事でめぐりを良くする
- 心がワクワクする時間を持つ

最後の「わくわく感」も立派な熱源という話が印象的でした。

■ 腸と心はつながっている

腸の話では、伝統的な日本食が日本人の腸に合いやすいというお話がありました。海藻や椎茸などのきのこ類の水溶性食物繊維は、腸内細菌の活性をサポートする効果的な成分です。

さらに、腸と脳は深い関係にある「腸脳相関」のお話をお聞きしました。心の不調に関わるセロトニンは、脳ではなく腸が主な生産場所。つまり、腸が元気であるほどセロトニンが作りやすくなり、心の安定や前向きな気持ちにも影響するということです。腸内細菌の大切さを改めて実感するお話でした。

お茶の香り、味、五感で感じた学びは、知識以上に心に残るものでした。からだの声に耳を澄ませながら、気軽に薬膳茶を楽しみつつ、楽しく養生していけたらと思います。

大橋 佳澄　記

お産子の家の予定表

1月

4日（火）8:00 ～太郎坊に登ろう会
6日（火）10:30 ～ マミーハウス
9日（金）10:30 ～ ベビーマッサージ
10日（土）13:30 ～ しあわせお産相談会
13日（火）9:00 ～ 鍼灸の日
17日（土）13:30 ～お産塾
「お産に向けての身体づくり」
20日（火）10:30 ～ 産後セルフ整体
13:00 ～産前セルフ整体
24日（土）13:30～ 八幡ママパパ
「妊娠～出産～子育ての話」
27日（火）9:00 ～ 鍼灸の日

お知らせで～す

共同助産所お産子の家が1月1日より名称が
「 **労働者協同組合 共同助産所 お産子の家** 」になりました。
「労働者協同組合」とは令和2年に労働者協同組合法に基づいて設立された法人格で、医療関係では横浜の歯科医に続く2番目の法人となります。名称が変わっても妊婦さんやお母さん、赤ちゃん達に寄り添っていくことは変わりません。
今年もどうぞよろしくお願い致します。

1月の【おっぱい塾】10:00~
9日(金)お産子の家 授乳相談室
8日(木)八幡湖東信用金庫
22日(木)安土コミセン
27日(火)水口まるーむ

「母と子のお口のケア」
講師：歯科衛生士の瀬川和子氏
日時：1月25日(日)10:00~11:30
場所：西の湖すてーしょん（安土）
参加費：500円
申込はQRコードより

八幡・助産院月の小屋の「猿の群れ」1月はお休みです