

特集

妊婦も助産師も、 冷え対策しませんか

「冷えは万病のもと」と言います。特に妊娠中はマイナートラブルの増加につながり、早産や遷延分娩のリスク因子にもなると言われています。ただし全ての人が冷えているわけではないので、誰でもいつでも温めればいいということではありません。目指すのは、心身がちょうど良い状態に保たれること。目の前のその人を見て、その人に合った対応をすることが必要です。

この「ちょうど良い状態」のことを漢方では「中庸」と言い、心身の調子を整えるための食事・運動など生活習慣のことを「養生」と言います。本特集では、漢方の基本の考え方を踏まえ、冷えの漢方治療、さらに中庸を目指すための食事・運動などの養生と鍼灸について専門家が解説しました。それらを踏まえ、養生を大切にしている助産院から、助産外来でも実践できる保健指導の要点を紹介します。

妊娠していても、していなくても、日頃から養生を心掛けたいもの。妊婦さんのおなかを温かい手で触れるためにも、まずは自分から実践してみませんか。