



# 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



## プラスチックゴミで海鳥は絶滅に？



先日、新聞に『世界各地の海鳥の 52 %からプラスチックを燃えにくくしたり、紫外線による劣化を防いだりする添加剤の化学物質が検出。プラスチックによる海鳥の汚染が、地球規模で広がっている。』と、東京農大等の調査で明らかになった事が掲載されていました。また、他のも「海には大量のプラスチックごみが流出しており、これを誤って飲み込んでしまう海鳥が全体の 90 %、2050 年までには 100 %に達する見込みであることが、オーストラリア連邦科学産業研究機構の研究チーム最新の調査研究で明らかになっています。海鳥の体内から見つかるプラスチックは、ビニール袋、ボトルのふた、衣類の合成繊維、日光や波によって劣化した米粒大の破片などさまざま、尖ったプラスチックで内臓に穴が開けば命に影響し、大量に飲み込めば、内臓に餌を消化するスペースがほとんどなくなり、体重が減って危険な状態になる等の深刻な状況を起こし、海鳥の個体数は 1950 ~ 2010 年の 60 年間に 67 %まで減少しており、「海鳥は絶滅に向かっている」とも言われています。鳥だけでなく、英スコットランドの砂浜で 10 歳のクジラの死体が見つかり、解剖すると胃から出てきたのは、なんと 100 キロものプラスチックなどのごみの塊だった。胃にごみがたっぷりと詰まった巨大なクジラの死体が発見される例は、世界中の海岸で増えているそうです。

プラスチック製品の年々生産数は増え続けており、私たちの生活は便利になってきました。しかし、自然に返らないプラスチック製品が捨てられた先の犠牲者は、物言えない動物たちであることを忘れてはいけません。彼らは餌と勘違いしプラゴミを食べるが、胃がもたれるだけで満腹とならず、空腹のために次々とプラゴミを食し続け、痩せ衰え死に至ってしまうのです。そして、体にプラゴミを含んだ魚や鳥を最終的に人間が食すことも覚えておいてください。人間が作ったものが、巡り巡ってまた人間にもどって来るのです。

自分たちの子どもやその子孫に、豊かな自然や、健康な体を残せるのでしょうか？

海だけではありません。私たちの生活のごく身近な道ばたや溝に捨てられているプラゴミを目にしませんか？そのゴミはどうなるのでしょうか？・・・SDGs な世界にしないとネ！



## お産の特集 part.3

「ツボ」とは東洋医学の考えでは、全身を‘気’（エネルギー）と‘血’（体液）が循環して身体のバランスが保たれており、‘気血’（気と血の事）の通り道を‘経絡’と呼び、経絡が交わるポイントを経穴「ツボ」と呼びます。経絡が何らかの作用で滞ってしまうと病に至るといわれ、これを改善するために、ツボ（経穴）に鍼や灸を施して気血の流れをスムーズにするのです。人体には 361 個のツボがあります。そのツボを指で圧迫すると**指圧**、もぐさを燃やすと**お灸**、針で刺激すると**鍼**です。お灸と針のプロが鍼灸師さんです。361 個のツボにお産に関係するものもあり、それらを刺激し、気血の流れを良くすることで、より安産になると言われています。



産む場所によってお産が違うこと、そして、陣痛を乗り越えやすい姿勢や、産むときの姿勢によって、お産の進み方や感じ方が変わることをpart1.2でとりあげましたが、今回はお産が進みやすくする工夫として、お灸やアロマの活用について説明します。

## お産に有効なツボ 紹介

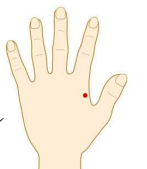


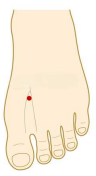
### 三陰交(さんいんこう)

三陰交は足の内側にあり、くるぶしの上から指幅 3 ~ 4 本分の位置にあり、すねの骨の内側に指を押し込む感じで、ズーンとくる部位。子宮の機能を調べ、出産時には最も使用される安産効果の高いツボ。指圧したり、円を描くようなマッサージなど本人が望む強さで行う。足浴や温湿布などで温めながら行くと効果が高まる。

### 合谷(ごうこく)

人差し指と親指の骨が合流する根元から、少し人差し指側にある。子宮の血流を改善しお産に有効。少し痛気持ち良い位の強さで指圧したり、揉みほぐす。





### 太衝(たいしょう)

足の甲にあるツボで、足の親指と人差し指の骨と骨が合わさる合流点にあり。骨が合流する付近にくぼみがある部位。

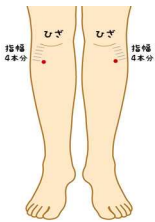
太衝も陣痛促進に効果があり。不眠やイライラにも効果があるといわれており、産後にも活用できる。



### 次髎(じりょう)

仙骨という「骨盤の真ん中にある骨」のクボミが上からいくつもあり、上から2番目のくぼみがツボ。わかりにくい時は、ゴルフボールなどでそのあたりをマッサージするだけでも効果があり。またカイロなどで温めるのもよし。

骨盤内の血行を促進し有効な子宮収縮と柔軟な産道が期待できる。仙骨を刺激すると副交感神経が活発になり、リラックス効果が期待できる。



### 足三里(あしさんり)

ヒザのお皿の下のくぼみから指幅4本分下にさがった「すね」の外側にあり。

心地よくマッサージしたり、お灸をすると、お産に有効



ツボの位置は、ツボ周辺をそっと触ったり押ししたりして気持ちがいい部位を目安にしてください。ツボの押し方は1,2,3押して、4,5,6で力を抜くリズムで、1回5~6秒を目安に、1カ所に3~5回繰り返してください。強すぎず、気持ちよい程度に押し事。



## PS.お灸は血液成分を変える!

お灸を続けると、赤血球や白血球、血小板が増え、血液中のカルシウムやマグネシウムの量や、酸、アルカリ濃度が増減し、血液凝固時間が短縮(止血しやすい)し、免疫機能が亢進(感染しにくい)するなど多くの効果が得られます。市販されている「ワンタッチ灸」と言われるカミヤマミニやせんねん灸で妊娠中から続けてみてください。特に三陰交には妊娠中から続けると、分娩時間の短縮や出血量の減少などの効果があります。



三陰交へのお灸回数	
妊娠月前	ワンタッチ灸
5~6ヶ月	1個
7~8ヶ月	2個
9~10ヶ月	3個

## アロマセラピーのお産への効果は

薬効のある植物の成分を抽出した「精油(エッセンシャルオイル)」をお産に有効活用できます。



### information

- 1日(月)13:30 ヨガ教室
- 2日(火)10:30 マミーハウス  
昼食時に汁物 100円で提供  
青空カット予約制
- 7日(日)7:00 太郎坊に登る会
- 8日(月)10:30 ベビーマッサージ
- 13日(土)10:00 トツキトオカの会  
マルシェに参加/水口西友にて
- 15日(月)  
10:30 キッズバランスボール  
13:30 バランスボールレッスン
- 17日(水)  
10:30 産後セルフ整体トレーニング  
13:00 産前セルフ整体トレーニング
- 19日(金)13:30 ハローベビー
- 20日(土)  
10:30 オーガニックパース上映会  
13:30 お産塾

精油名	お産への作用
クラリセージ	子宮の収縮を引き起こす。痛みを和らげる鎮痛と幸福感を感じさせてくれ、前駆陣痛が始まった時に心と体をサポートしてくる。
ジャスミン	女性ホルモンを調整してくれ「子宮のハーブ」とも呼ばれている。子宮の収縮をサポート
パルマローザ 又はローズ	子宮の収縮を促進して陣痛をサポート。心のバランスを整えてくれ、臨月に入って緊張し始めた時に落ち着けてくれる
ラベンダー	緊張や不安を和らげて、痛みも緩和。 子宮の収縮を促進して陣痛を強めてくれる。
フランキンセンス	子宮収縮を促進して陣痛を強めてくれる。 また、呼吸を整え、深くし落ち着かせてくれる



### 【精油の具体的な使用方法】

- オイルマッサージ … ピーナッツオイル(鎮痛効果や温める効果あり)  
50ml 精油 10滴入れたオイルで痛みの強い腰を中心にマッサージ
- 熱湯を入れたカップに精油1~2滴 … 香りを吸う事でリラックス効果
- 浴槽に精油1~2滴 … 全身のリラックス効果
- バケツにお湯を入れ1~2滴の精油 … 足を温め下半身の血液循環改善
- 洗面器の熱いお湯に1~2滴の精油 … タオルを絞り首の後ろや腰などに当て温湿布



各地のおっぱい塾情報は <http://biwakooppaijuku.blog70.fc2.com/>



