

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/FAX 090-7103-2240

お産&子育てサポート

お茶の効果と安全性



毎食後や、喉が渴いたときに口にする“お茶”はあって当たり前、私たちの生活に欠かせないものです。そんな日本茶にはいろんな効果があるそうです。緑茶に含まれるカテキンが、食事中的コレステロールの吸収を抑えたり、虫歯の主原因菌であるミュータンス菌の増殖を抑え、プラーク形成も抑制するため、虫歯予防に効果的であることや、O-157、赤痢菌・コレラ菌などの食中毒菌の増殖抑制作用があることも明らかになっています。カテキンの活性酸素消去作用、抗突然変異抑制作用などが関与し、がん予防効果をもたらしているらしいと世界から注目もされているそうです。そのようなすぐれた効果があるのですが、一方では、茶葉の残留農薬が危険視されてもいます。

半世紀ほど前までは、農家の畑の隅にはお茶の木があり、お茶の葉は自家製でした。家族で茶葉を摘み製造していました。茶摘みの時によく耳にしたのが「ほうじょお（毛虫）に刺されるから気をつけろ」です。家のお茶なので、殺虫剤も農薬も使わないので、毛虫が沢山いたのです。近年は広大な茶畑で機械を使い農薬や殺虫剤を撒き、収穫しています。そして、茶葉は野菜のように洗うことなく、加工されるので、茶葉に農薬がついていたら、そのままお茶に溶け出して飲んでしまうし、抹茶や粉茶などは茶葉そのものを食べる事になります。しかし、散布された農薬は蒸発や雨で洗い落とされたり、日光による分解などで、摘み取り時期には、ほぼ消失しているとも言われていますが、事実はどうなのでしょうか？

最近 NHK でも放送された「ネオニコチノイド系農薬（ネオニコ）」がお茶の栽培に使われており、お茶から微量ですが、100%検出されています。ネオニコはヨーロッパでは神経毒の危険視から使用禁止になっている国があるのですが、日本は許可されています。戦後生産効率化のため品種改良が進み美味しいお茶の木になりましたが、虫や病気に弱く、年に4～5回はそれを含んだ農薬を散布するのが業界での常識だそうです。国は、お茶は、茶葉を直接食べるものではなく、一度にお茶に使う量も少ない。そして、抽出するものだから、茶葉に残っている農薬は溶け出しにくいという理由から残留農薬基準値を他の農作物の基準より高くしているそうです。



そんな時代の流れに逆らうように、室町時代からの在来種の茶の木を育て、生産性は劣っても農薬や肥料を使わず手作業で頑張っている地域が近くににあります。東近江市奥永源寺の政所です。（中日新聞 2021年11月21日発行に関連記事掲載あり）一日何杯も口にするお茶だからこそ、安全性をより重視してほしいものです。

Part.1では産む場所でお産が違ってくること、Part.2では分娩時の姿勢でのお産の違いを、そして、Part.3では、鍼灸やアロマのお産効果について述べました。今回はお産で最も心配な「痛み」の緩和方法についてお話しします。

お産の特集 part.4

お産の痛みの緩和方法



お産の痛みは初産・経産に関わらず最も頻度の高い不安材料だと思います。出来れば痛むことなく出産したいのですが、痛みは赤ちゃんが入っている子宮が赤ちゃんを産みだそうとする収縮時に感じるものです。その痛みをなくすと言うことは子宮の収縮をなくすことです。つまり、赤ちゃんが産めなくなって、いつまでたっても赤ちゃんに出会えないとなります。それは困りますよ


そろそろ出ようかな・・・



ね。そもそも、子宮の収縮「陣痛」は赤ちゃん自身が産まれるために起こしてちゃんからのサインとも言えます。赤ちゃんもお母さんやご家族に出会いたい思いで子宮の収縮「陣痛」を起こしているんだと考えれば、有り難い事だと思いませんか？ですから、お産の痛みを受け入れてほしいのですが・・・

ネ。そうはいつでも、痛いものは痛いし、嫌だ～！と言うのが正直かもしれませんし、事実、薬の力を借りた無痛分娩は増えてきています。薬の力を借りなくても痛みの緩和する方法はあります。参考にしてみてください。

1. あたためる

| 部 位 | 効 果 | 方 法 |
|-------------|--|---|
| 腰 部 下腹部 | 暖めると痛みを感じる閾値が上昇し、 痛みが緩和 される ※火傷注意 | 貼るカイロ・湯たんぽ 部分シャワー・蒸しタオル ・暖めたアイスノン等 |
| 外陰部 (会陰) | 血液循環が良くなり、筋肉が弛緩し(リラックス)赤ちゃんの 出口の開きが良くなる ※火傷注意 | |
| 下半身 | 体が温まり、血液循環が良くなり、リラックス効果を上げる。又、「 お風呂の中 では浮力を利用して四つん這いや、前傾姿勢、側臥位等の 姿勢が変えやすい ※長時間つかると反対に疲れることもあるので注意 | ぬるめのお風呂  |



2. 体位、ポーズ

ベッド上で同じポーズをでじっとしていると、産痛を増す事が多いです。自由に動き色んなポーズを組み合わせて取ると、産通が増強せずにお産の進みを助けてくれます。

| ポーズ | 効 果 |
|-------------|--|
| 立 位 | 産道に沿って 重力が働き お産の進みを促す |
| 歩 行 (動く) | 立位の効果に加えて、動きを加えることで、 骨盤内の関節を変化させ 、より赤ちゃんが下がってくるのを助ける |
| しゃがむ あぐら | 骨盤の開大が最も広くなり 赤ちゃんが下がるのを促すのに最適、足に負担がかかるので、交互に片足を伸ばすと負担は軽減される |
| 前傾姿勢 | 痛みを和らげる効果がある又、 骨盤の中に赤ちゃんの頭が入りやすい 姿勢 |
| 四つん這い | 腰痛がひどい時に楽になる 長時間だと膝に負担がかかるので、四つん這いから座位・側臥位など別の体位と組み合わせると良い |
| 側 臥 位 | 陣痛の間隔が開きやすく、 眠い時や疲れている時に休みやすい 腰や背中中のマッサージ・圧迫をしてもらいやすい。 |



3. 付き添い

1991年にアメリカで実施された調査で出産時に付き添い(医療の専門家ではない、普通女性)がある場合と無い場合では、ある場合のほうが分娩時間が短く、薬の使用率、帝王切開や鉗子、吸引の分娩率が有意に低い結果がでたそうです。1990年前後には多くの国で付き添いの調査がなされ、いずれも付き添いはお産に良い結果をもたらす事が解りました。




コロナ禍で付き添い制限があり、まだまだ厳しいですが、ラインビデオや zoom を利用してのサポートもできます。それらの利用が可能となるよう出産場所に相談する事も大切だと思います。

編集後記

今年の4月にオープンした「共同助産お産子の家」ちょっと変わった名前でしたが、少しずつ市民権を得てきているのか、「お産子」ですよね?と聞かれるようになってきました。お産も8月、9月、11月とあり、12月以降も毎月1~2件の予約が入ってきています。産後ケアの利用も毎月数人あり、産後の疲れを解消して下さいます。又、毎月のイベントにも多くの方が参加して下さい、妊産婦さん達が笑顔で集う場所となりつつあり、メンバー一同有り難く感じております。来年度もより一層のご利用よろしくご願ひ致します。

12月 告知

3日(金)10:15 「小麦にまつわる食育」の話
講師:ハンダーバーカー-辰岩崎将人氏

 野洲市兵主コミセンにて
おっぴやの会との共催

申し込み:090-6972-8911 にショートメールで

5日(日)7:00 太郎坊に登る会

6日(月)13:30 ヨガ教室

7日(火)10:30 マミーハウス
泡パック・青空カット要予約

13日(月)10:30 ベビーマッサージ

15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

17日(金)13:30 ハローベビー「授乳について」

18日(土)10:30


自然なお産「オーガズミックバース」上映会
13:30 お産塾 出産体験を聞く


20日(月)10:30 キッズバランスボール

13:30 ママのバランスボールレッスン

24日(金)10:00 ツキトオカのクリスマスマルシェに出店

バザーしま〜す! 西友水口店 2F

 平和堂八日市店・水口店にて
毎週水曜 12:30~16:30

無料育児相談会実施中 

各地のおっぴや塾情報は <http://biwakooppajuku.blog70.fc2.com/>

