



トピックス

妊娠中の温泉



これから寒くなり、温泉の時期がやってきますね。今回は妊娠中の温泉について考えてみましょう。1982年に定められた温泉法には、温泉に入ること健康上適さない禁忌症として「妊娠中(特に妊娠初期と末期)」という項目が入っていました。ただし、これは医学的根拠が不明とのことで、2014年の法改正で禁忌症から「妊娠中」の文言が削除されることとなりました。そのため、現在では法律上は妊娠中の温泉は問題なくなりましたが、妊娠中の温泉には注意しておきたいことがいくつかあります。

- 事前に準備をしましょう。**
温泉地への無理のない行程での移動を心がけましょう。温泉には極力一人で入らない等の配慮も必要です。温泉に限らず、妊娠中には妊娠経過に問題ない人でも何が起こるかわかりません。医療機関にいつでも受診できるように、母子手帳・保険証は携帯しましょう。
- 転倒に注意しましょう。**
浴室内では温泉の成分で床が滑りやすくなっています。また妊婦さんは体の重心も偏っており、大きなお腹で足元も見えにくいといった転倒のリスクがあります。妊娠後期になるにつれ、より注意が必要です。
- 長時間の入浴、熱すぎる湯は控えましょう。**
のぼせ、立ちくらみ、脱水を生じる可能性があります。何事も適度に、入浴前後はしっかり水分補給をしましょう。立ちくらみが生じたときには、転倒しないようにすぐにしゃがみましょう。お腹を過度に温めすぎるのも避けた方がいいでしょう。
- 自覚症状があるときは控えましょう。**
過度な疲労や体調不良、出血・お腹の張り・痛み、低血圧・高血圧などあるときは無理せず、体調が改善してから温泉に入るようにしましょう。
- 温泉の成分で、これはダメというものはありません。ただ、妊娠中は肌が敏感になることも多く、温泉の成分で肌トラブルを起こすことがあります。また妊娠初期では臭いも気になることもあります。**

温泉にはリフレッシュ効果があり、妊娠中でも温泉を楽しみたい女性は多いのではないのでしょうか。温泉に入る前にしっかり準備し、赤ちゃんのことを第1に考え、無理のない範囲で温泉を楽しみたいですね。気になることがある方は、スタッフにご相談ください。

産婦人科 部長 大谷 恵子



当院では、産後のお母さんと赤ちゃんを対象に助産院でショートステイを利用することができます。

防府市・山口市・周南市へお住まいのみなさんへ*

助産院

産後のショートステイ(宿泊)を活用してみませんか?

妊娠してから、赤ちゃんのいる生活は驚きの連続です。「毎日の小さな驚き」の連続を、切れ目なく一緒に過ごしてもらえる場所として**ショートステイ**を活用してみませんか? 産後すぐは、赤ちゃんのお世話の仕方や生活リズムがわからなかったり、お産と育児の疲れから心身ともに体調も不安定になったりしやすいものです。それでも新しい家族を迎える喜びがあるからこそ、みなさん本当によく頑張っておられます。退院後、産後の体調が戻らないのに赤ちゃんのお世話ができるだろうか…赤ちゃんのお世話の仕方や生活リズムがわからない… などなど ございませんか?



誰でも利用できるの?

産後から概ね4か月までの産婦さんとその赤ちゃんが対象です。



どうしたら利用できるの?

希望日時での利用が可能か、助産院の空き状況を確認します。外来または病棟へご相談ください。また、**居住地の市町の申請書類の記入等の手続き**が必要です。



利用料はいくらかかるの?

1日あたりの金額は1,500円です。
1泊2日だと3,000円です。



どのくらい泊まれるの?

最高7日以内となっています。

*2019年11月現在の対象市町は、防府市・山口市・周南市です。上記以外へお住まいの方も利用可能な場合がありますので各市町の保健センターへお問い合わせください。



母乳育児外来のお知らせ

助産院では、おっぱいや子育ての悩み、おっぱいトラブルの相談をお受けしています。

- ☎ 相談料：1,100円
- ☎ マッサージ料：1,100円
- ☎ 予約方法：電話または助産院窓口でご予約ください。

助産院 SUN
TEL: 0835-22-4411
(内線 616)
平日 9:00~17:00



センター稼働状況

| | | | |
|-------|-----|----------|-------|
| 分娩数 | 62件 | 緊急帝王切開 | 5件 |
| 母体搬送 | 3件 | NICU稼働率 | 75.0% |
| 新生児搬送 | 4件 | MFICU稼働率 | 98.4% |

(令和元年10月)

「たくさんとれるかな?」



by. お飾り隊



編集後記

実りの秋、収穫の秋ですね! 栗や柿にサツマイモ etc、皆さんは何か収穫をされましたか? 今月のお飾り(←)のテーマは『おいもほり』です。おいも、たくさんとれるかな? (C.K☆N.S☆Y.M☆K.H.)



周産期センターキャラクター マミー&メイ