

おしえて

ドクター

No.69 妊娠中によく起こる お腹の張り

妊婦さんがよく経験されることに、「お腹の張り」があります。妊娠週数によっても違いますが、「お腹がパンパン」「お腹が突っ張る」など感じ方も人それぞれです。

赤ちゃんが入っている子宮は筋肉で出来ています。普段は緩んでいます。が、何らかの刺激によって収縮して硬くなることを「子宮収縮」や一般的に「お腹の張り」と表現します。

お腹も張りにはいくつかの原因があります。お腹の締め付けや体の冷えは、子宮への血流を妨げたりすることがあり、お腹が張りやすくなります。また、疲労やストレスなどもお腹が張る原因になることがあります。その他に、産後の母乳の準備として乳首のマッサージをされる人がいますが、乳首への刺激は子宮収縮を促すホルモンを分泌し、お腹が張ることがあります。張りが強い場合は一旦中止し、少し時間を開けてから行いましょう。医師から切迫早産の注意を受けている人は、臨月までマッサージはやめておきましょう。この他、原因が思い当たらないお腹の張りもあり

ます。張りを感じたら、座ったり横になつたりしてまずは安静にしましょう。大抵の張りは自然と治まることが多いです。これはいわゆる「安全な張り」と言われるものです。しかし、体を休めても張りが治まらず、出血や下腹部の痛みを伴う場合は、流産・早産や常位胎盤早期剥離などの異常が起きている可能性もあります。このような場合は、夜間や休日でも病院に連絡を取り、受診などの指示を仰ぎましょう。妊娠中にはいろいろな変化が起こり、不安になることもあるかと思いますが、少しでも気になる症状があれば、かかりつけの産婦人科へ相談をし、安心な妊娠生活を送りましょう。

今月のナース 今村 真有美



総合医療センター 産婦人科 看護師長

土日祝日(昼間・夜間)に病気になったら

救急医療

夜間・休日に急病になった時は、診療可能な病院を24時間体制で案内します。
※案内を受けた後、医療機関に問い合わせからお出かけください。
パソコンによるご案内(医療ネットみえ)
▶ <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/>
携帯電話によるご案内
▶ <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/>
音声によるご案内(無料)
☎0800-100-1199
救急医療情報センター
☎059-229-1199

24時間 無料 受付

くわな健康・医療相談ダイヤル24 ☎0120-149-107

土曜夜間・休日は応急診療所
電話は診療時間内をお願いします。
〔診療科目〕内科、小児科
日曜・祝日 午前9時30分～正午 午後1時～4時
土曜夜間 午後7時30分～9時30分
☎21-9916

※新型コロナウイルス感染対策のため、インフルエンザの迅速検査は行いません。

小児科については、担当医の専門性により対応年齢が異なります。事前に電話で確認してください。

日曜・祝日の午後5時～10時は、当番医療機関へ事前に医療機関へ電話してください。

3日(日)	青木内科	☎22-1111
10日(日)	桑名病院	☎22-0460
17日(日)	青木内科	☎22-1111
24日(日)	桑名病院	☎22-0460
31日(日)	青木内科	☎22-1111

すこやか情報局

高齢者インフルエンザ定期予防接種

とき 10月15日(金)～令和4年1月31日(日) ▷助成できる接種回数は、期間中に1人1回です。

場所 市内指定医療機関

▷詳細は市ホームページに掲載します。また、市外の医療機関で接種を希望する人は、事前にお問い合わせください。

▷予防接種を県外で受ける場合は、全額自己負担となります。

対象 ①65歳以上の人

②60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する人

▷市内に住民登録のある人で接種日当日に①または②に該当する人

料金 自己負担金1,600円 ▷生活保護世帯は無料です。持物 健康保険証、健康手帳(お持ちの人)



お問い合わせ
保健医療課
☎24-1182 FAX 24-3032

＝献血にご協力ください＝
とき 10月13日(水) 午前9時30分～11時30分 場所 市役所
▷献血にご協力いただける人には要件があります。

しょくかいさん(食生活改善推進員)のレシピコーナー

コロナ禍で、家で料理をすることが増えると思います。食生活改善推進員のレシピを参考にバランスの良い食事を心がけましょう!

☆鮭竜田の甘酢ソースかけ☆【1人分:エネルギー175kcal、野菜45g、食塩1.0g】



- 【材料(4人分)】
- | | |
|----------------|----------------|
| 生鮭(70g)・・・4切 | A:水・・・80ml |
| しょうゆ・・・大さじ1/2 | A:酢・・・大さじ1 |
| 片栗粉・・・大さじ2 | A:しょうゆ・・・大さじ1 |
| 油・・・大さじ1 | A:みりん・・・大さじ1 |
| 玉ねぎ・・・1/6個 | A:おろし生姜・・・1かけ分 |
| ピーマン・・・1個 | B:片栗粉・・・大さじ1/2 |
| パプリカ(赤)・・・1/8個 | B:水・・・大さじ1 |
| ブロッコリー・・・1個 | |
| ごま油・・・小さじ1 | |

- 【作り方】
- ①玉ねぎ、ピーマン、パプリカは7～8ミリの粗いみじん切りにする。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
 - ②生鮭は一口サイズに切り、しょうゆをもみこんで10分置いたら、片栗粉をまぶして油をひいたフライパンで焼く。
 - ③フライパンにごま油を熱し中火にかけ、玉ねぎ、ピーマン、パプリカを入れて、玉ねぎが透明になるまで炒める。
 - ④③にAの調味料を加えてひと煮たちしたら、Bの水溶き片栗粉を回しかけてとろみをつける。
 - ⑤器に鮭竜田をもってブロッコリーをそえ、④をかける。
- しょくかいさん(食生活改善推進員)は地域ぐるみのより良い食習慣づくりをめざして活動するボランティアです。
市ホームページ内で「しょくかいさん」と検索すると、他のレシピも紹介しているページが見つかります。

問 保健医療課 (☎24-1182 FAX 24-3032)

すくすく離乳食教室

子どもの成長時期に応じた離乳食・子育てに関する講話を行います。

とき 《初期・中期》11月2日(火) 午後1時30分～3時

場所 くわなメディアライヴ

料金 無料

定員 20人(先着順)

申込期間 《初期・中期》10月15日(金)～29日(金)



育児相談

保健師に乳幼児の発達や発育などについて相談したり、管理栄養士に栄養に関する相談ができます。

とき 11月19日(金) 午前10時～11時(要予約)

場所 くわなメディアライヴ

定員 18人(先着順)

申込期間 10月15日(金)～11月12日(金)

▷感染症拡大防止のため、少人数でお越しください。
▷当日の朝に体温を測り、マスク着用の上参加してください。発熱や風邪症状などがある人はご遠慮ください。

問 子ども総合センター ☎24-1380 FAX24-5497