

生み育てる人の心と体に寄り添うための子育て支援者「15のまなび」

第1回 講師：左古 かず子 （あゆみ助産院 助産師）

4月14日（土）13：30～16：30 宇治会場

助産師として活動されてる中で気づいたこと、子育て支援に関わる方たちに伝えたいメッセージのお話と、「さらしのはらおび」も巻き方を伝えられるようになるためのレッスンも実践していただきました。

以下、講演内容を紹介します。

妊娠中には厳しく、お産中は優しい産婆を目指して

まず私の自己紹介から、私が今日皆さんにお会いできたのは私の命の恩人、産婆さんのお陰です。この産婆さんとの出会いが私の助産師への道へ導いてくれたと思っていますので、本当に生まれ方とはすごいと改めて思っています。

そして、助産師としての私の座右の銘ができたのも、その産婆さんとの出会いがあってこそで、私が助産師の資格を取った時、両親より先に産婆さんに報告しに行き、とても喜んでくれて嬉しかったのを思い出します。その帰り際に「産婆は勉強しなくて良い、賢くなつてはダメだから賢くならず、とにかく妊産婦さんに優しくしてあげてね」とおっしゃられました。

私は、お産する場面に何度も産婆さんについて回ったりしましたが、その時の産婆さんはとても優しい顔をしていて、まるで観音様のように見えたのを今でも覚えています。叱っている姿は一度もなく、お姑さんや実家のお母さんが見守る中、娘さんがお産でしんどそうに声を上げると、お姑さんや実家のお母さんが声を上げないよう注意したりするのに対し、産婆さんは、そんな注意をせずとも、痛い時は痛いものだといさめたりしているのを見て、優しさとはこういうことだろうと感じました。私も助産師になったらこのような助産師になりたいと思いました。なので、どのようなお産中の場面でも私は叱ったことはないと思います。厳しいことを言った記憶もありません。それくらいお産中は優しくすること、これは産婆さんから受け継いだ私の座右の銘だと思ってやっています。

ただし妊娠中は怖い産婆です。私の診察を受けたくないと言われるほど厳しいとよく言われますが、私自身どのような助産師を目指しているかという、やはりお産中は何の手も掛けなくても良い体にしてあげたいと思っているからです。

その為には妊娠中は色んな食事のこと、体を整えることなど伝えているので、それが厳しさになったのかもしれませんが、私が一番こだわったのはあとで泣いてもらいたくないという想いがあるからです。

あの時、頑張っておけば、もっとうまくお産ができたかもしれない、出血が少な

くて済んだかもなど・・・そんな思いだけはしてほしくないので妊娠中は泣いてもらって、あれだけ厳しく言われたのはこういうことだったのかと、それが愛情だったと産後に気付いてもらえれば良いと思って厳しく言ってきました。私の食事指導が厳しいだとか、妊娠中の生活指導の厳しさに関しては有名だったかもしれません。

妊娠中の食生活の大事さはどう実践してもらうか

この10年くらい助産師の仕事をしていて気になることがあります。

それは、もしかするとこのままでは自然分娩は無くなってしまっているのではないかとことです。それくらい気になる体の人がいて、私の方が焦ってしまう現状があります。助産師活動をしていて気になる最近の女性の体は、食生活の問題が本当に大きいと感じます。皆さんはいかがでしょう、しっかり食生活はできていると思えますか？

とにかくハレの日とケの日の区別がないというのが、特に今の若者たちの食事だと思います。毎日がパーティのような食事をしている人もいますが、日本は古来からハレの日とケの日という区別があります。ハレの日はお祭りや結婚式、誕生日など特別な日です。私の田舎ではお寿司を作ったりしました。その特別な食事が楽しみでわくわくして大人も子どもたちも過ごしていました。それが今は、お寿司など毎日食べている人もいて、スーパーなどで簡単に買えるのでハレの日とケの日の区別がない食事だったりします。

夕べは何を食べて寝たのか妊婦さんに聞くと、プリンを2個食べて寝たと言います。そのお母さんにもう少し色々考えましようと言いたかったのですが、聴く耳を持たない。他にもお昼はコンビニのお弁当で、朝はお菓子のパンを食べると言うので、せめて朝のパンはやめてと言うと、どうしてかと驚かれます。

私の時代は、パンなど小学生時代に年3回くらいしか食べたことがなく、小学校を卒業する間際に給食が始まり食パンが出て驚いたのを覚えています。

それと和食離れが圧倒的に多いこと。煮物や和え物を作ったり、蒸したり焼いたりする料理は面倒だと思込んでいる人が多くいます。とにかく和食離れがすごいと感じます。でも偉そうに言っている私も週に1度はパン食で、それは娘にせがまれて仕方なく食べたりしていましたが、娘が出て行くとパン食は無くなりました。パン食で毎日を過ごしている人の体はとても冷えています。便秘もすごく多く、おっぱいの調子も悪くなります。

あとは外食も増えていて、買ってきたものを食べるのを中食と言うらしいですがたまに上手に利用しているのなら問題ありませんが、中には外食、中食99%なんて人もいて驚きます。そればかり食べていると体には良くないことはハッキリし

ています。外食もずっと続くと調味料や添加物の問題があり、やはりこれも体に良くありません。

私は、妊婦さんとはとにかく妊娠中で体も大変、ましてや上の子どもがいながら二人目を妊娠していると本当にしんどいと思います。上手に買って来た物や外食を利用してかまいませんが、1か月の内、せめて半分は自分で作ったものを食べて欲しいと伝えています。これを1か月の内80%を目指して欲しいと言うと、もう無理でやめてしまうお母さんが出てきてしまうので、せめて50%だと伝えると努力してくれるようになります。それが達成できると、もう少し頑張ると55%にしようと伝え、お産が近づく頃になると、「もう泣いても笑ってもあと1か月でお産なのでここは踏ん張ってお産がうまくいくように、出血が少なく済むように、自宅でご飯を作って90%を目指しましょう」と伝えると頑張ってくれたりします。そのような働きかけをして、なんとかお産に間に合うようなお手伝いをさせてもらっています。

それでも、妊婦さんや、子どもたちもそうですが、一人ぼっちでご飯を食べている人が多くいます。孤食の問題は会話が無いことが一番の問題にあり、早く食べることも問題です。一人で食べていると6、70回、噛む人はほとんどいないとマクロビオティックの先生はおっしゃっていました。一人では黙々と味わうこともなく、ただ空腹を満たしているだけなので孤食はやはり良くありません。

やはり赤ちゃんや子どもたちと一緒に食べたり、旦那さんが帰ってくる時間まで少し時間をずらして一緒に食べたりするよう心掛けて欲しいと思います。

身体の冷え対策

次に、助産院でお産をする妊婦さんたち、そして将来赤ちゃんが欲しいと思っている女性や不妊で悩んでいる夫婦など助産院へ体の相談をしに来る方がいますが、その内大半の人が体が冷えている現状があります。今、皆さんの足の裏はどうでしょう。お尻や腰、お腹はどうでしょう。温かいでしょうか？

とにかく足の裏が氷のように冷えている人がいます。足の裏が冷えているということは、必ずお腹も冷えていて間違いありません。足が冷えている人は全身が冷えていると思って下さい。諸悪の根源は冷えだとおっしゃる漢方の先生や鍼灸の先生がいらっしゃるくらい冷えが体の不調をきたすことがかなり多いと言います。とにかく冷え対策をきっちりしてもらおう。冷えの問題を見つけたら、とにかくお風呂の入り方、そして身に付けるものを見直すよう伝えています。

今日私は仕方なくストッキングを履いてきていますが、普段は3、4枚靴下を履いています。シルク、綿、シルク、綿の順番で五本指靴下を履いて、そして必ず足首にはレッグウォーマーを履いています。そのくらい足を冷やさないことを徹底しています。そうするとお腹やお尻、腰や手も温かくなります。

冷えの問題を解決してあげると不妊もクリアできると思います。

不妊の方々は元々の体を治していないから不妊治療に時間がかかりすぎるのです。不妊治療を手掛けている病院の知り合いの助産師さんは、「悪い畑に何を植えても生えない」とハッキリ言っていました。

不妊治療もしていて私の所へ相談に来られた方には、「まず冷えを直しましょう」と伝えていきます。実際自分の体が冷えているのかどうか分からない人もいます。そんな時は腰湯をすればわかります。腰湯をして汗がどれくらいの時間で出てくるのかをみれば自分が重症か軽症か、ごく軽い冷え性なのか診断できるのでお風呂に入って腰湯をしてみてください。2、3分で汗が出る人は全く冷えではありません。5～10分で軽症、10分～15分かかる人は冷え性があると思った方が良いでしょう。15分以上20分経っても全く汗が出ず、体がのぼせてくる人は冷え重症です。

体を温めることで必ず冷えは克服できます。食事の話のさいに和食のことを話しましたが、和食は体を冷やしません。和食の中で真冬にトマト料理やなすをふんだんに使った料理はありません。夏場、体の温度を少し下げる為にキュウリやトマト、なすなどの夏野菜を使いますが、和食を一生懸命食べていけば冷えは克服できます。それとパン食を減らすことで(小麦は体を冷やすので)、冷えは克服できます。西洋人はパン食ですが西洋人とはそもそも体温が違います。特に黒人の人はとても体温が高いのです。日本人は米文化で長年生きてきたので私達には和食が合っているのです。

生活スタイルを夜型から朝型へ

冷えの問題は深刻で、生活スタイルの変化もそこには関係しています。

皆さんは夜9時までには寝ていますか？

日照時間に合わせて体内時計ができ上がっているのが肝臓、腎臓、胃や肺の時間はこの日照時間に合わせて生まれた時からほぼ決まっています。

それが生活スタイルを後ろ倒しにしていくことでどんどん崩れていってしまいます。日照時間に合わせた基本を崩さなければ、夜9時には絶対に眠くなるはずですが、眠くても頑張って起きて仕事をしたり、やることがいっぱいあると思いますが、夜9時に寝る事は良いことづくめです。昼の疲れが夜10時くらいから2、3時まで深く眠ることで、肝臓、腎臓、胃や肺が復元されていきます。

その時間に眠ることは病気になりやすいことに繋がります。そのことから妊婦さんや子育て中のお母さんが夜中11時、12時に寝る事は大きな問題だとわかって貰えると思います。特に妊婦さんはお腹の中の赤ちゃんを育てなければいけません。お腹の中の赤ちゃんは、夜中の11時から2時くらいの熟睡タイムに大きく成長します。それは、体の機能が大きく育つ時間帯です。それと同じくらい妊

婦さんの体も良い意味で復元する時間帯です。貧血にもなりにくく腎臓も休まっているとむくみにくく全ての体が整います。そんな意味でも、前倒して寝てもらう方が良いでしょう。

男の子が3人いて4人目を妊娠中のお母さんがいました。毎日保育園の準備やご飯の準備が忙しく、とても夜9時になんて寝てられないと言います。

子どもたちを寝かし付けるのは8時だというので、お母さんも8時に寝て3時に起きて用事をすれば良いとアドバイスすると、それを実践され、のちに体がとても楽なると教えてくれました。用事も夜遅くにバタバタするより、朝スッキリと目が覚めてからの方が片付き、子どもに対しても機嫌良く対応できると話してくれ、早く寝ることが良いことだと気付かれてからは妊娠中ずっとその生活を貫かれ貧血も一度もありませんでした。これはすごいことです。やはり前倒して寝る方が良いと私は思います。どの時間帯に何をするのか、妊婦さんや授乳中のお母さんたちに1日のタイムスケジュールを組んであげると良いと思います。そんな想いからも生活スタイルを夜型ではなく朝型に変えてあげて欲しいと思います。

妊娠期に感覚の鋭さを取り戻すことは子育てのしやすさにつながる

最近特に気になるのは、原始感覚が減退している、欠如している人がいるということです。

女子社員が圧倒的に多い会社が調査した結果によると、唾液のpHが酸性化していることがわかり、食生活を調べると小麦食が圧倒的に多く糖質も多い。その結果、味覚障害を起こしていることがわかりました。それは、男子より女子に多いと言います。ある女性は、朝はパンを食べて会社に行き、ランチはパスタを食べ、夜はサンドイッチを食べる、ご飯を1日通して食べない日が週の半分あると言います。穀類を食べなければどうしても亜鉛不足になってしまい味覚障害を起こしてしまいます。そうすると、たまに料理を作ってもとても濃い味付けになってしまう。レシピ通りに作らなければちゃんとした料理が作れない……。原始感覚の減退の中で一番顕著に表れているのは、若い女性たちの味覚障害が圧倒的に多いと言われているのです。

ただ助産師をしていて思うのは、五感、六感の感覚をフルに活用していた時代はあったらうけど、最近は特に六感みたいな「なぜか気になる」ということを働かせることが苦手な人がとても増えていると感じています。

妊婦健診でお腹の赤ちゃんの話をして「お腹の赤ちゃんはどうですか？」と聞いても「動いています」と答えてくれますが、「今日の赤ちゃんのご機嫌はどう？」と聞くとわからない。お腹の中で育っている赤ちゃんの体を感じる感覚がものすごく欠落しているような気がします。10か月になり充分赤ちゃんの体は大きな

り、頭はこの辺にあり背中はこちらだろう、など明らかにわかるのに全くわからないと言う人が多くいて、感覚が鋭く働かない人が多いと感じます。

妊婦さん本人がそれを感じられないのであれば、それを伝える能力も無いので旦那さんにも伝えてあげられない。そうすると旦那さんも赤ちゃんのことを楽しめないで、それはとても勿体ないことだと思うのです。

ましてや、お腹の赤ちゃんが温かい中にいるのか、冷たい中にいるのかもわからなければ、自分が気を付けなければいけないこともわかりません。

妊娠中は感覚が鋭く働く最たる時期なので、本当に勿体ないと思います。

なので、感覚を呼び戻してあげたいと思っています。

私は数年前に全盲の方のおっばいケアをさせてもらったことがあります、その方の家に行くとおっばいを上手に赤ちゃんに飲ませてあげていました。ゲップも上手に出してあげていて、私が来る必要はなかったと思ったくらいでした。

赤ちゃんの抱き方も上手だったので、「退院2日目なのに上手にされていますね、この時期は赤ちゃんにおっばいを飲ませるのに苦労するお母さんも多いのに」と話すと、「それは見えるからですね」と話されました。そのお母さんは感覚を目一杯働かせて、赤ちゃんの口に自分のおっばいを近づけて……と、感覚を研ぎ澄まされているのだと思いました。「目に見えるから」という言葉は私にグサッと刺さりました。それくらい見えない人の感覚はとても鋭いと思ったと同時に、見えていてもその人に負けないくらいの感覚は養えるはずだと思いました。

五感、六感を鋭く養っておくことで、赤ちゃんが生まれた後、育児がとても楽になります。赤ちゃんが後ろから呼んでいるのがわかり、泣きそうになっているのもわかります。感覚を鋭くしておくことは子育てがしやすいことに繋がるのでとても良いことだと知って欲しいと思います。

妊娠、出産力の低下の問題

皆さんも気付いているかもしれませんが、妊娠、出産力の低下は日本国民の問題になっています。あえて結婚しない、妊娠しない選択が増えているのも事実ですが、実際妊娠したいと思っているのに妊娠できない人も増えています。自然分娩がしたいと思っていたにも関わらず帝王切開になってしまったなどもあります。助産師側から見ていると、私が助産所を開業した32年前は何も使わずお産ができていた時代でした。ですが今は助産所ですら何かいつも用意しておかなければ不安という妊婦さんが圧倒的に多くなっているように思います。

まず、妊娠力が低下しているのは、食べ物のこと、全身冷えのこと、生活スタイルのこと、原始感覚のこと、この事が原因で妊娠できない人がかなり多いと思うのと、続いての出産力もやはりこの4つのことがかなりのウェイトを占めていてうまくいかないようになってしまっていると思います。

ですが、もうそろそろ皆さん目を覚まして、良い体にするための努力をしなければ、全ての妊婦さんに医療行為が必要なお産になったり、かなりの人たちが帝王切開のお産になってしまう時代が必ずきてしまうと思います。

京都で一番多くのお産をされている病院の先生が「もう自然分娩はなくなる、必要な医療行為はどんどんするし帝王切開が 50%になる、あらがうのは止めた」とおっしゃっていたのが印象的です。それでも頑張りたいと私は思っています。

若い女性たちに伝えられることは伝えて、これからお母さんになる世代の人たちにも伝えたいことはあります。そしてお母さんとしても子育て支援者としても頑張りの時代がきたと思ったりしています。

あゆみ助産院は 7 年前にお産は終了していて悔しい思いはありますが、妊婦さんは来てくれています。最初に話した 4 つの事を必死で伝えていくことで、やはり数は少ないですが実践してくれた妊婦さんは、ほぼ自然分娩を手に入れています。自然分娩で体を元気いっぱいにしておくと、子育てが格段に楽しくなります。

お母さんは笑顔で子育てできます。そうすると子どももニコニコしています。するとまたお母さんも嬉しくなるので良い循環しかしなくなります。なので、どこかで悪い循環をストップさせて、良い循環を働かせたいと思っています。

孤独な子育ての事例

それから、子育ては孤独だと言っている人がいて心配したりしています。

孤独な子育てをし慣れている人もいます。一步も家を出ずに、こもっている人もいます。このようなお母さんは毎日どのような気持ちで赤ちゃんを抱いているのかを考えると可哀想で涙が出てきます。こんにちは赤ちゃん事業もあり、このようなお母さんはどこにも引っかからなかったのかと思うほどです。

訪問依頼は出さなかったのか聞くと、どうも曖昧な返事しか返ってこず、一度も助産師にも保健師にも出会わず、保健所の 1 か月健診で初めて保健師さんと話しかけて子育てはしんどいと言う。聞けば、おっぱいで育てたいが今はミルクで育てている。でも本心は母乳で育てたいと話されたので助産院を薦められ、私の所へ来てくれたお母さんがいました。ですが、もう母乳が出ないおっぱいになっていて、「赤ちゃんを産んで 4、5 日はおっぱいが腫れたか」聞くと腫れたと言うので、その時来られていれば絶対おっぱいは出たはずだと思いながらも支援が足りなかったのか、お母さんの積極的な行動が無かったからなのか、とても勿体ない残念な経験をしたことを覚えています。

それでも「赤ちゃんは出ないおっぱいを朝晩吸ってくれる」と言います。

「赤ちゃんにおっぱいを吸わせる行為はとても大事で、赤ちゃんにもお母さんにも癒やりに繋がるので痛くないのであれば続けてあげればどうですか」と伝えました。それでも諦めず 3 回来られて、お灸をしたり漢方薬を飲んだりされました。

が一滴も出ない珍しいケースでした。

そのお母さんはずっと地下生活をしていたと話してくれました。外へ出るのが怖い。どうやって出て行けば良いのかわからないと言い、4か月健診の時は保健師さんがびっくりするくらい大荷物を持参し、前もって健診は待たされると聞いていたので10回分くらいの着替えとミルク用のお湯などをリュックに入れて、赤ちゃんを抱っこして行ったと話してくれました。このような人もいますので、孤独な子育てだけは何とかして避けたいと思っています。

授乳時はマニュアルではなく赤ちゃんの口を感じて

次にマニュアル子育てについて、その最たるものはスマホに全て頼っている人がいるということです。妊婦さんの中でかなりの人が、例えばお印が始まるとスマホアプリでその項目を調べて結果を見たり、陣痛が始まると、またスマホアプリで調べてみる。でもその通りにいかなければとても慌てる人がいます。病院に行くタイミングもいくらでも計算できるようになっているのが現状です。それに頼っていることもとても気になります。

あゆみ助産院で今、一番気になることは、授乳を待合室で始めて、赤ちゃんがおっぱいを吸い始めるとスマホでタイマーをセットし10分経つとアラームが鳴って右のおっぱいから左のおっぱいへ替えるのを見たことで、本当にびっくりしました。赤ちゃんがおっぱいを吸っている力や、赤ちゃんがごくごく飲んでいるのか、少しずつ飲んでいるのかなど全く関係なく時間で決めている。それも時計を見るのではなくアラームが鳴るのを待っている。このようにマニュアル通りに子育てをしなければいけない。それを頼りにしている人がいることは益々原始感覚が減退すると実感します。

赤ちゃんがおっぱいを吸っている力に注意を払っていない。最初はゆっくり少しずつ飲んでいたので急にごくごく飲み始めた。するとおっぱいが張ってくる射乳反射が起きているという感覚がわかっていない。ごくごく赤ちゃんが飲んで口を離そうとしている。休憩して眠たそうにしても10分という縛りがあるので、まだ吸わせようとする。マニュアル通りにしようすることはとても問題だと思えます。

他にも、ウソのような本当の話を教育大の先生に聞きました。

うちの赤ちゃんのおしっこが青くないと慌てて電話があったという話ですが、紙おむつが流行った頃、おしっこの染み込み具合がすごく良いというコマーシャルで、おしっこを青い色に見立てて分かりやすく宣伝したものでした。それを見た人が赤ちゃんのおしっこは青いものだと思い込み、私の赤ちゃんのおしっこは黄色だと慌てて保健所に電話したりする信じられない話がありました。

これもマニュアル通りでなければ心配してしまう例です。マニュアル通り子育て

しようとする事自体が問題なのに、その通りでなければいけないと思っている人もいます。そして何か一言言うと、スマホですぐ調べる人もいます。話をしている最中でも一々検索しなければ気が済まない人もいて、マニュアルを手放してもらいたいと思って、今一生懸命伝えています。

先ほどの話の授乳に関しては、赤ちゃんにおっぱいをあげる時は時計など見ずに、赤ちゃんの口を感じてあげて欲しいと思います。生身の赤ちゃんを抱いておっぱいを吸ってもらいながら、それを感じていないお母さんたちが圧倒的に多いということ。そして一つ知っておいて欲しいことは射乳反射がわからない時期、特に初産婦さんの場合、産後1週間から2週間ほどわかりにくい人がいます。病院ではその時期、右10分、左10分ずつおっぱいをあげてと指導することが圧倒的に多く、時には5分ずつ左右変えてと指導している時もあります。そういうことでお母さんたちにピッタリその数字が入ってしまう。でもそのうち、赤ちゃんがおっぱいを吸ったら少しずつ飲んでいたので、それがわかるようになるので、そうすると5分ずつで左右を替えてあげてと一言添えてあげて欲しいのです。それを伝えない病院が圧倒的に多い。マニュアルはやめて赤ちゃんの生身の体を感じる子育てをしてあげて欲しいと思います。

皆さんからの質問や疑問

Q: 私自身病院で働いていて、やはり出産力や妊娠力の低下を感じています。病院では外来と実際出産で立ち会うときでは違う助産婦さんだったりします。外来ではお産が多くてそこまでの配慮が一人ずつに行き届かなかったりし、お産になった時、初めて体がとても冷えている人がいることがわかったりします。そんな人の場合はどうすれば良いのか。

A: 足に温灸したり、足湯をしたり、まだ生まれるまで余裕があるのであれば、お風呂へ入るよう伝えたりし、間接的に温める方が良いというケアを私はしていました。病院と違い助産院は産後1週間入院しているので、その時に色々話せるのでそこで伝えるようにはしています。ある人はお産の時、腰に温灸をあててもらった事がとても気持ち良くて楽になった経験から、その後、温灸を習いに行き始めた人もいます。あとは手を当ててあげるだけでも、とても良い効果をもたらすこともあるので、お産中にケアすることで温めることはとても効果があると実感されるので良いと思います。

Q: 原始感覚がわからないようになってしまったお母さんがわかるように呼び戻していく方法などあれば教えて欲しい。

A：私の所ではマタニティヨガをしています。マタニティヨガをしていると**頭**の先から足の先、手の指先まで感じるような指導を先生はしてくれます。体を感じることを徹底してやってくれるので**ヨガ**はとても良いと思います。ヨガで体の感覚、例えば胃や腸まで動いたとを感じる人もいるくらいなので、原始感覚を呼び戻すには良い方法だと思います。お風呂に入った時、**腰湯**をして**下半身の感覚**を少し意識するように伝えと、腰湯をしていると腸が動いたのがわかった。排卵がわかったと言う人もいます。腰湯は色んな効果があるので是非試して欲しいと思います。あと口は腸の入り口だと思っていて、口を感じる。舌を感じることをしていると腸も感じるようになります。大腸をとおって立派な排便をする為には、口でどれだけ嚙んで届けてあげることがとても大事になります。

良く嚙むと、良く唾液が出るようになる。**良く嚙むこと**で舌やほっぺの内側や喉など、口の中全てを**敏感に感じ取れる**ようになります。その感覚がとても心地良い感覚になった時には、腸もおそらくきれいだろうと思うのです。そうするときれいに1mの排便が出るようになります。口をよく使って腸を感じることも感覚を呼び戻す一つだと思います。

そして赤ちゃんは口と舌の世界で生きています。全て口と舌で感じています。自分の手も口に持っていき手の硬さや温かさを感じています。おすわりできるようになると、おもちゃを口に持っていったりします。どのような形なのか、堅さや味を感じています。口は鋭い感覚器官を持っています。大人は赤ちゃん時代ほど口は鋭くないですが、でも努力をすれば赤ちゃん時代の感覚を呼び戻すことができると思います。

妊娠中のサラシの腹帯の効用とその巻き方

昔から腹帯については妊娠儀礼の一つとして帯祝い、着帯の祝いで妊娠5か月の戌の日に巻いていました。なぜこの戌の日になったかという、犬のお産が安産だからということと、犬は古くから邪気を払う動物だと言われているからです。ではなぜ5か月なのか。日本は1、3、5、7がとても縁起の良い言葉として、例えば五節句、3月3日、5月5日などもそうなので5は喜ばしい数字として利用されていることと、産科学的には5か月は赤ちゃんが、妊娠中期と言われる安定期に入った一つの節目で、ここまで頑張れて良かったという意味も込めてお祝いしたと古くから言われています。

神さまからの大切な授かり物、守る意味でもサラシの腹帯が始まったと言われています。ある冊子を見ると古事記によればと書いてあり、今から1800年くらい前、神功皇后が朝鮮半島に出征した時にお腹には応神天皇を身ごもっていたので、そこでお腹に巻き付け出征し帰ってきたとあります。助産婦学校では平安時代から始まったと習ったので、これを見てびっくりしました。当時は、着物の上から

巻いていて誰にでも妊娠していることがわかるように巻いていたと言われてい
ます。そして農作業する女性たちは前掛け、エプロン程度の布で巻いていた、その
ような時代もあったと言います。

産科学的には、なぜサラシを巻くのが良いのか、今は意味が無いという病院が圧
倒的に多かったり、助産師たちもそう思っていたりしていますが、私はそんなこ
とはないと思っています。頭の片隅にでも少し置いておいて欲しいと思うのが、
もちろん一番にはサラシを巻くことで**保温が保たれる**こともありますが、私は腹
部だけではなく、腰も温められる効果がまず第一にあげられると思います。

子宮とお腹の赤ちゃんの位置を守る、正しく保つことも大きくあります。

それから**腹壁の緩み**、そしてお腹が懸垂腹になっている人がいますが、**その予防**
にもなると言われています。

次に、**外部の刺激に対する保護**があり、これはとても大きいと思います。

うっかりお腹をぶつけても洋服の下に1枚着ていてサラシも巻いていると刺激が
やはり違うと思います。サラシを巻いていると**骨盤の歪みも矯正する効果**もあり、
妊婦の動作を軽快にすることもあります。**腰痛予防**にもなり、サラシを巻くこと
で腰の辛さを解決した人がいっぱいいます。そして**妊娠、出産への自覚を促す効**
果もあります。妊婦になり、毎日サラシを自分で巻いたり、或いは旦那さんに巻
いてもらう、その行為が赤ちゃんを大事にしなければと自覚を促し、元気な赤
ちゃんを産む覚悟にも繋がる、とても精神的に落ち着きがでることもあります。

これは私が勝手に考えたことで賛否両論あると思いますが、胎児の靈魂を安定さ
せるのではないかと私は思っています。**魂を安定させる心理的、精神的な効果**が
あると思っています。というのは妊婦健診に来られると、サラシをほどいて診察
しますが、その後「よいお腹になってきたね、また一山越えたね」など、赤ちゃ
んに語りかけながら巻きます。そんな時なぜか赤ちゃんが喜んでくれているよう
な感じが私には受け取れるからです。お母さんも、巻いている助産婦も嬉しく、
そして赤ちゃんも落ち着いている。赤ちゃんはそれを知っているという風に私は
受け止めています。

それから、妊婦さんがサラシを巻くことによって、**家族や周囲に対して妊娠して**
いる人を大事にしなければと保護責任を感じさせる効果的意義もあると私は思
います。

実際、地域によって違いますが、私は宇治田原の田舎で生まれました。この宇治
田原のある地域では5か月になったら夫の下帯、6尺ふんどしを奥さんのサラシ
の腹帯にする習慣があります。産婆さんに私が大きくなってから聞かせて貰った
話では、夫が自分のふんどしをサラシに作り替えて実家の母親らが見守る中で夫
が奥さんのお腹に巻く、その横で産婆さんが見て指導する習慣があったと言いま

す。赤ちゃんが無事産まれたら川にそのふんどしを流すと、川下で実家の母親が待っていてそれを拾っておむつにしたそうです。その話を聞いてとても素敵な習慣だと思いました。他にもサラシの生地に、上の子どもたちや旦那さん、お産を助けてくれた助産師さんたちが色んな思いを書いたサラシを持っていて今も大事に保管されている人もいます。とても素敵で幸せなことです。それは精神的にとっても良い腹帯になると思います。

この後、二人一組になってさらしを使った腹帯の巻き方の実習をしました。さらしは二つ折にして輪になっているほうを下にむけ、お腹の下から上にむかってお腹にそわせる感じで巻くようにすることが大切とのことでした。実際に巻いてもらうと、腰のあたりが安定する感じで、窮屈さを感じませんでした。巻いていると逆子にもなりにくいのだそうです。産後に腹帯を巻く場合は、お母さんが歩き出す前に股関節ぎりぎりのところに、腸骨を寄せるくらいのつもりでぐっと締めて巻くとよいそうです。