



3月 育 だより

毎月19日は 食育の日・育児の日

# 女性の健康週間



厚生労働省では、毎年3月1日から8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを推進しています。

## ♡ 女性のこころ

女性は、生理・妊娠・出産・閉経にともなう女性ホルモンの変動の影響を強く受けることに加えて、仕事や結婚・出産などさまざまなライフステージの変化の影響を受けるなど、心身の負担が大きいといわれています。中でも、女性ホルモンが急激に減少する出産直後と更年期に女性のうつ病患者が多くなっています。

### ● 月経前症候群 PMS :

排卵前後から起こるさまざまな不調のことです。

- ・ 情緒不安定、イライラ、抑うつ、不安、眠気、集中力の低下
- ・ のぼせ、食欲不振・過食、めまい、倦怠感
- ・ 腹痛、頭痛、腰痛、むくみ

### ● 産後うつ :

育児の疲労やストレス、不安が重なってこころの不調のリスクが高くなります。悲しくなる、涙がでてくる、気分の浮き沈みが激しくなるなどの症状があります。

1人で抱え込まず、周囲の人や医療機関に相談しましょう。

**気分転換やリラックスできる時間をつくることも大切です！**

## ♡ 女性とタバコ

### 喫煙すると・・・

- ・ 女性ホルモンの分泌が減り、生理不順、生理痛、不妊、骨を弱くするなどを引き起こします。また、全身の血行不良による肩こり、腰痛、冷え性などのつらい症状の原因になります。
- ・ 妊娠中や授乳中の喫煙は、赤ちゃんへ十分に酸素がいきわたらず、低体重児が生まれる・発育が遅れるなどのリスクや、乳幼児突然死症候群のリスクも増加するといわれています。

### 禁煙すると・・・

- ・ 自分自身や家族の健康を守れます！
- ・ 咳や痰が出なくなったり、息切れしにくくなります！
- ・ ごはんがおいしくなります！
- ・ 部屋が汚れにくくなります！
- ・ よく眠れるようになります！
- ・ たばこ代がかからなくなります！

3月1日～7日は **子どもの予防接種週間** です

予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢等をもとに決められているので、生後2か月から計画的に接種しましょう。



# ♥貧血について

日本人女性の10人に1人が貧血であると言われています。貧血の中で最も多い鉄欠乏性貧血は鉄分が不足することで体内が酸素不足になって起こる病気です。妊娠、出産、月経、ダイエット、偏食も鉄分不足の原因になります。

## 鉄分不足の症状

立ちくらみ  
・  
めまい

頭痛  
・  
肩こり

動悸  
・  
息切れ

だるい  
・  
疲れやすい

月経周期の  
乱れ



その他にも・・・

爪がそり返る・薄く割れやすくなる、口角が切れやすくなる、肌の乾燥・くすみ、出産後の回復が遅れる、母乳の出が悪くなる など

## 貧血を改善するためには・・・

良質のたんぱく質と鉄分を食事から  
しっかり摂る

食事はよく噛んで、ゆっくり食べる  
(胃酸が分泌⇒鉄の消化・吸収UP)

無理なダイエットは禁物

胃腸に負担がかかるような多食・過食  
に注意

ストレスをためないようにする



## 赤ちゃんにも貧血ってあるの？



赤ちゃんは十分な貯蔵鉄を持って生まれてきます。しかし、その貯蔵鉄も生後7,8か月頃から減少し始め、貧血を起こすこともあります。特に生後9~11か月以降は発育も盛んになり鉄分が不足しやすいので、離乳食にほうれん草・小松菜、赤身魚・肉、レバーなどを使い、鉄をうまく補うことが大切です。

離乳食が上手く進まないで成長に必要な鉄分が不足することもあります。しかし、『もっと食べなさい!』と躍起になればなるほど、こどもは食べてくれないこともあるので、神経質になりすぎないようにすることも大切です。