

◆発行 公益社団法人東京都助産師会

〒112-0013東京都文京区音羽1-19-18(財)東京都助産師会館2階

TEL:03-5981-3033 FAX:03-5981-3034

<URL>http://www.jmat.jp <e-mail>info@jmat.jp

- トピックス <宗 祥子>・・・・・・・・・・1P
- 助産師定着促進事業に参加して<青柳 美代子>、助産院への出向を終えて<田中 佳奈>・・・・・・・・・・2-3P
- コロナ禍での助産師1年目を振り返って<細井 梨世>・・・・・・・・・・4P
- 戌の日の「はらおび教室」に参加して<中 友里恵>・・・・・・・・・・5P
- 骨盤ケアを通じてキャッチする妊産婦のSOS<國吉 裕史>・・・・・・・・6P
- 東京都委託事業 助産師教育指導講習会参加報告「子どもの睡眠について助産師が知っておきたいこと」に参加して<西川 直子>・・・・・・・・・・7P
- インフォメーション・・・・・・・・・・8P

TOPICS

助産師会の役割とは、ビジョン作成に向けて

東京都助産師会会長 宗 祥子

1) ビジョン作成に向けて

2022年度の助産師の理事会で大きな課題の一つは、助産師会の中長期的ビジョンを作ることです。

しかしビジョンをつくるためには、会員それぞれが助産師会をどう感じているかを明確にし、共通認識を持つことが必要です。理事会では、それぞれの立場の助産師がじっくり話し合ふことが必要と、オンラインで助産師デスカッションを開催しました。

その中である程度明確になったことは以下の点です。

1. 出産、育児、母と子を大事にしたケアを助産師がもっと行うべき

2. 助産師職の社会での認識の確立

- ・行政での活躍の場を広げる
- ・政策提言により要望の実現化(現場の声を政策に活かす)
- ・母親そして女性に助産師の地域での役割の認識を広く伝える
- ・包括的性教育を学校現場で実現

3. スキルアップのための教育

新規助産所開設のため、潜在助産師の再就職のため、現役助産師に対する更なるスキルアップ

4. 組織強化の必要性

助産師同士の交流、助産師会の活動を魅力的なものにし、会員の増加を図るなどがあげられました。

2) 実際の助産師会の活動を検証

これらのことが実際の活動の中でどの程度実現しているのか、また足りないのかを、会長の立場として検証してみました。今後更に議論が重ねられることを願っています。

1. 【出産、育児、母と子を大事にしたケアを助産師がもっと行うべき】

この点について多くの助産師が感じているのは、コロナ禍で母親たちが孤独な子育てをしており、他者との交流が少なくなっており、育児を困難に感じている方が増えているということ。

女性の身体が凄く変わってきて(悪いほうに)、産後、病院から地域に移るときに困難を抱えている母親が増えている。それに対してよいケアができていない、本来は切れ目のないケアが必要であり、それができるのは助産師である。

良いお産を通じて子どもを産むことや育てていくことをポジティブに考えていくことができる、時間はかかるが日本少子社会を改善していくことができるのではないかと。

そのためには、小学生の時から包括的性教育が必要である。

などの意見が出ており、様々な場所で助産師達が、より良いケアを実践していると感じさせられました。実際に小、中、高校で包括的性教育を行っている助産師は増えています。

また賛助会員向け講座も積極的に取り組んでおり母親たちに助産師の役割を感じてもらおう努力を重ねています。

2. 【助産師職の社会への認識の確立】

この点に関しては、前会長の尽力もあり、東京都から様々な事業を委託されるようになっていきます。また政策提言が現政策提言委員長のおかげで効果的になっています。東京都知事に直接会って要望を述べています。コロナ禍になってから一層助産師の役割の重要性が認識されていると感じています。

しかし各自治体の対応はまだ格差があります。更なる私たちの努力が必要です。

また開業助産師へのサポートは更に求められるところです。

3. 【スキルアップのための教育】

この点は現役助産師に対しては、東京都委託事業 助産師教育指導講習会で充実した講習会がなされています。しかし、開業助産師になるための講習や、潜在助産師を現場に送り出すための教育については、これからの課題であると考えます。

4. 【組織強化の必要性】

組織強化には2つの側面があります。まず、①既存の会員がより結束すること、②非会員に対し働きかけ会員増加を図ることです。①については、様々な場所で働く助産師の交流が望まれています。この点は筆者も多くの方と交流を行いたく、個人的に自身が開業している松が丘助産院で昨年12月初旬に、対面開催で助産師合宿を行い大変好評でした。

②については、よく聞かれるのが、非会員の助産師達が、「助産師会に入会して何がメリットかわからない」という言葉です。この言葉はあくまでも受動的に何かしてもらうことだけを考えている言葉だと思います。会の中で活躍する中で自分たちの思いを形にすることができれば、人に何かしてもらうことではなく自分達で会を活発にし、仕事をより充実したものにする楽しさが分かるのではないのでしょうか？

結び

助産師会が法人として実現できることは大きく、今後も更なる議論を重ねて、助産師会だからこそ実現できること、大切にしたいことを盛り込んだビジョンを作成したいと考えます。



助産院への出向を終えて 杏林大学附属病院 田中佳奈

その人らしい満足度の高いお産を安全に提供したい

はじめに、今回の出向の動機をお話したいと思います。私は大学卒業後、杏林大学医学部付属病院に就職し、NICU/GCUの配属となりました。3年間NICU/GCUを経験後、4年目に産科/MFICUに異動し、現在12年目です。異動当初から、いずれは出向したいと希望していました。その理由としては、当院では帝王切開と経陰分娩の数が半々であり、またスタッフが全員助産師であることから、分娩を担当することも少なく、年間に介助できる分娩件数が10～15件ほどだからです。師長さんからは「分娩は介助件数じゃないよ。1件1件丁寧に振り返ることが大切だよ。」と言われていましたが、当時はなかなか分娩介助件数が増やせない焦りもあり、「他施設でたくさんお産を取りたい」という思いで希望していました。

しかし、産科で経験を積み、院内助産を希望される患者さんにプライマリー助産師として関わる中で、対象に合わせた保健指導の難しさを感じ、院内助産で分娩可能なからだづくりのための保健指導を学びたいという思いや、現在も家族の立ち合いができない分娩の中で、出来るだけ産婦さんの希望に沿った分娩介助がしたい、という思いが強くなりました。今の自分には助産院でのケアや分娩を学びたい、そして院内助産に活かしたいと思いに至り、今回東大和助産院に出向させていただくこととなりました。

私は学生時代にも助産院に行ったことがなかった中で、助産院という場所そのものが初めてでした。出勤してまずは掃除、洗濯から始まり、外来の準備をする。新型コロナウイルスに感染した妊婦さんに電話で体調確認をする、妊婦健診、母乳外来、産後ケア、看護学生さんの実習指導など多岐に渡る業務があります。1日中外来の予約で埋まっている日もあれば、予約がない日もありますが、空き時間には研修資料を準備したり、経理をしたり、常に『やることリスト』はいっぱいです。

母乳外来を利用する方は他施設で分娩した方が多く、退院してから母乳のつまりなどの困りごとが起こって初めて『助産院』を検索し助産院の存在を知った、最初から知っていればここで分娩したかったなぁと言う方もいて、病院でのケアの満足度の低さや、助産院という存在の認知度が高くないことを感じました。そんなことを考えながら、お昼を買いに近所のスーパーに行くと、「こんにちは。おかげさまでこんなに大きくなりました！」

と話しかけてくれる光景がありました。助産院の周りでは、助産院で分娩したママや、小学校で青柳さんの命の授業を受けた子どもたちやその保護者の方がたくさんいます。さらには、地域の防災訓練にも助産師会として出展ブースを確保し、災害時の性被害や避難準備の展示や説明を行ったり、青柳さんの実施している命の授業について話を伺いに、市議会議員が助産院に来訪したこともありました。東大和市では、地域の中、暮らしの中に、助産院という場所や助産師が溶け込んでいることを体感しました。

大学病院よりもゆったりと妊婦さんと関われる環境で「楽しいな～」と思いながら働いていた時、もうすぐ分娩の妊婦さんが、妊婦健診で突然、骨盤位、臍帯下垂という事態になり、嘱託医に緊急搬送、その後緊急帝王切開で無事に出産となったことがありました。妊婦健診や、分娩時には異常を素早く察知する技術とアセスメント力が重要で、速やかに嘱託医と連携するという責任があります。それを判断し安全に分娩に繋げることも大切な助産師の責務です。エコーのスキルがなかったり、ルートキープに失敗しても代わってくれる医療者はいません。自分自身は常に周囲に医療機器や人員が確保されている環境の中で働いてきて、責任感という面では甘えていた部分があるなと感じ、身が引き締まりました。

私が助産院で分娩に立ち会った方は以前病院での分娩を経験し、今回は最後のお産、自分らしく分娩したいという気持ちで助産院を選択したそうです。助産院での分娩やケアに大変満足して産後も笑顔で育児を楽しんでいる姿が印象的でした。高齢出産の増加などにより、合併症を持つ妊婦さんは増加しており、大学病院だからこそ院内助産の推進で、よりその人らしい満足度の高いお産を安全に提供できるのではないかと考えました。

出向を終え大学病院に戻り、あっという間に2か月が過ぎました。現在は前年度に東大和助産院に出向していた同僚とともに院内助産希望者のプライマリーとなり、妊娠期から関わっているところです。出向で得た貴重な学びを活かし、これからもっと院内助産を盛り上げるべく努力したいと思います。



助産師定着促進事業に参加して 東大和助産院 青柳三代子

この事業は東京都が、助産師の定着を目的とした委託事業で、東京都看護協会が毎年実施しています。

事業参加施設（受入れ施設・出向施設）がそれぞれエントリーをして、受入れ側と出向側の目的・経験年数などをマッチングして、助産師の定着促進の効果を高めるべく出向中もサポートをして下さいます。

一昨年（令和3年度）より大学病院のMFICUで勤務する助産師を受入れて作年で2年目となりました。

受入れ動機は、若い助産師に助産院での助産師活動を知ってほしい。助産師のケアを見てほしいと常々考えていたからです。

開業13年が経ちましたが、出産を扱う助産院の問題点の一つに嘱託医問題があります。嘱託医をお願いに上がると、医師の反応は決まって「あなた方、開業助産師に関わるとろくなことがない。迷惑以外の何物でもない。」そんな医師に「先生のところで働く助産師は迷惑ではないのですか？」と尋ねると「私（医師）の指示のもとで働いているんだから迷惑ではない」と

医師が受けますよと言ってくださっても、施設で勤務する助産師が「開業助産師なんて危険極まりない。病院で勤務できないから開業するしかないんですね？迷惑以外の何物でもない。自宅で、助産院で出産なんてとんでもない」とよく言われました。

私たち助産師は、正常経過の自然分娩に関しては助産師が自ら判断して安全に、その後の育児にダメージ少なく育児にスムーズに入れるお産のためのケアを提供する責務があるのですが、施設勤務の助産師と開業助産師のケアに対する思いと責務・自立に、少し開きがあるように感じていました。

施設勤務だろうが、助産所勤務だろうが、妊婦さん中心の安全で安心なケアを提供するのは同じはずなのですが、施設勤務の助産師が偉くて、開業は何かと迷惑をかける存在にとらえられているようです。そこでお互いに理解を深めるきっかけがないか？と考えていたところこの事業の募集要項が目につきました。

令和2年にエントリーをして、バタバタな毎日ですっかり忘れていたところ、次年度の令和3年に看護協会の担当者から受入れ施設としてエントリーしてもらえないか？の声掛けをいただき、初めて、若い、しかも現役の助産師を2か月間受入れる運びとなりました。

初めて当助産院に出向してきた助産師は、大学病院のMFICU勤務7年目の助産師の希望として、医療機器の囲

まれた中での出産ではなく、助産院での自然な出産・自然分娩を見てみたい。外来での妊産婦・家族へのかかわり、性教育など地域での助産師の活動も経験したい。との希望で2か月間の助産院の助産師を満喫していただきました。

その助産師からの感想で、「助産院の出産が静かに進んでいく事、家族に囲まれての温かい出産である事、問題なく進めば医療器械・医療介入が必要ない事、その後の母子の対応がママと赤ちゃんファーストである事、病院では業務の流れの中でママと赤ちゃんのケアが実施されていくことの違い、安全で安心そしてその人らしい出産のために外来での関わりが一人1時間じっくり関わっていること、ポイント健診で安全のためのサポートもしっかりしている事など、助産院での業務と施設での助産師の業務の違いを実感。地域での活動として小学生・中学生に「命の授業」性教育の見学を通して助産師の命の誕生から子供の成長を見守る。助産師の仕事の幅広さを、どこでも助産師をアピールする強さを感じ助産師の責任感の強さと自立した助産師の姿を感じた。」

これらの感想に開業助産師の役割を一人でも多く、強く感じてもらいたいと思い令和4年も出向者を受け入れました。今年の出向者の感想は、左記の記事になりますのでそちらをお目通しください。

そんな若い助産師との会話の中で、宿題もいただきます。「青柳さんのような自立した助産師はこの先、なかなか現れないと思います」

これだめですね～、私たち開業助産師がいかに若い助産師を育てることができていなかったか！

「開業して経営の大変さしか感じません。助産師したいし開業したいけど経営となると～」

これもダメダメですね～、経営は本当に大変です。ですが、お金を回せていけるようにシステムも私達が作れていなかったことになります。

2か月間で出向している助産師には、助産師をたっぷり味わっていただく。助産院での助産師活動を知っていただく。この目的は達成し、新しい気付きをいただく。開業助産師まだまだやらなくてはいけないことがあることを感じさせてくれます。

また来年も経験5年以上の助産師を受け入れ、一緒にどっぷり助産師をしていきたいと思っています。

若い助産師に助産院での助産師活動を知ってほしい

「コロナ禍での助産師 1 年目を振り返って」

社会福祉法人聖母会聖母病院 細井梨世

幼い頃から憧れ目指してきた助産師として働き始めて、早いもので 1 年が経ちました。「お母さんにとって、あなたが 1 年目でも 20 年目の助産師でも関係ない。1 人の助産師として頼られていることを忘れないでね。」これは、働き始めた頃に先輩からかけられた言葉です。指導助産師が常にそばにいた学生の頃とは大きく異なり、一人の助産師として現場に立った時、自分を頼ってくださるご家族を目の前にして、母児の命の重さと自身の責任を痛感します。日々、それぞれの価値観や思いを抱いて出産と育児に臨むお母さん、そして赤ちゃんとも出会う中で、彼らにとっての最善を考え、選択を重ねていく。自分の行動を振り返り、反省したり、時に自信を無くしそうになる中で、1 番の揺るぎない喜びとやりがいは、やはり、新しい命の誕生という尊い機会に立ち会わせていただけることです。周囲の愛情を一心に受けて成長していく赤ちゃんのお世話をさせていただいたり、お母さんとして一歩を踏み出す姿をそばで支えられることは、大きな喜びです。そのような充実を感じた一年の中で印象に残った体験を、10 年後、20 年後いつかこの記事を見返した自分のためにも記させていただきます。

あるお母さんとの忘れられない出会いがあります。パースプランの確認の際、出産に対する不安と期待を遠慮がちに打ち明けてくださいました。不安を和らげたり、期待に応えるためにどうしたら良いのか。新人の私は、ただ一心にお母さんの言葉に耳を傾け、安心を感じてもらえるようにケアを工夫しました。翌日、そのお母さんのパースレビューのため、部屋に訪れたときのこと。扉を開けた瞬間に、涙を流し始めました。「細井さんの顔を見たら安心したんです」と。そして、出産の感想や、育児の不安といった胸の内を共有してくださいました。そのお母さんの涙と言葉が、私の胸の中に温かく記録されています。目の前の業務に追われて、視野が狭くなっていると感じる時は、この経験を思い出し、「安心する、何でも話せる助産師」に改めてなりたいと思うようになりました。

過去を振り返りながら、未来を考える上で、コロナという言葉は避けて通れません。2020 年の春から始まったコロナに大きな影響を受けた年代の 1 人です。特に、実習の際にご家族と接する機会が少なかったと思います。出産と育児はお母さんひとりの努力だけではなく、周囲からの愛情とサポートが欠かせません。その中で、

助産師としてどのような役割を果たすことが出来るのか。先輩方の立ち会い出産の際に自然にパートナーの方もケアに入れるような声掛けや、退院後の生活を考える中で家族の存在にも気を配る姿から、自分なりに学ぶ毎日です。

この春から 2 年目助産師になります。私たちがいつも導き、見守ってくださる先輩方に感謝の気持ちを忘れず、これからも目の前のことに丁寧に向き合いながら精進したいと思います。



戌の日の「はらおび教室」に参加して

広報委員 中 友里恵

日本には妊娠 5 ヶ月目の戌の日に安産祈願の参拝をする風習があります。東京都助産師会では助産師 obi の会が発足されており、水天宮にて毎月 1 回程度、妊婦さんご家族に腹帯の巻き方を教えてくれたり、日常生活の相談を行うことができます。助産師や助産院の認知度をあげたり、助産師と妊婦さんが会える貴重な機会でもあるのです。

2021 年のいいお産の日に東京都助産師会でインスタライブリレーを行った際には、obi の会の方々と水天宮のスタッフのご協力のもと、腹帯の巻き方レクチャーの配信を行っていただきサンバ通信でも紹介させていただきました。

今回、私自身が妊婦として水天宮に参拝する機会があったので、是非はらおび教室に参加しようと思っていました。祈禱の受付の際に巫女さんから、はらおび教室

があるとのアナウンスがありました。この日は戌の日ということもあり混んでいましたが、密にならないように工夫されており、待ち時間も少なく安産祈願はスムーズに行われました。

水天宮では安産祈禱と一緒に「御子守帯」(みすゝおび)を購入することができます。「鈴の緒」(お参りの際に鈴を鳴らす晒の紐)のおさがりを、腹帯としていただいた妊婦さんがおり、帯祝いの折に安産を祈ってお腹に巻いたところ、安産だったとの言い伝えがあります。この安産のご神徳が人づてに広まり、晒の「鈴の緒」を安産の御守としておすそ分けするようになったのが水天宮の安産御守を晒の帯とする由来だそうです。

私の印象では御祈禱と腹帯のセットを購入している方が多かったです。はらおび教室の会場へ行くと、早速購入した腹帯を使用して、1 対 1 で巻き方をレクチャーしていただきました。今は腹帯といってもマジックテープのタイプや腹巻タイプなど着用しやすいものが多く、晒しを巻く妊婦さんは少なくなっているように思います。巻き方がわからない。着用が面倒という印象もあるのかもしれません。

巻き方も丁寧に教えていただき、思っていたよりも簡単に巻くことができました。

助産師とはいえ、晒しタイプの腹帯の巻き方を指導する機会がほとんどなかったので、とても勉強になりました。「真っ直ぐ立つと左がちょっと歪んでいるね」と見て触っただけですぐにわかる助産師ってすごい！と感動してしまいました。

せっかく腹帯を購入したのでから、お飾りにせずに自分で巻けるように、はらおび教室に立ち寄る妊婦さんがもっと増えたらいいなと感じます。

最近は生まれたあとの赤ちゃんの向き癖や姿勢の相談もとても増えており、胎児の時にお腹の中で過ごす姿勢との関連を考えることが多いです。妊娠中のケアの一つとして腹帯を巻くというのは大きな意味を持っているように感じます。

妊婦さんにももっと腹帯の大切さが伝わるよう、また晒しは難しそうというイメージを変えて、晒しを巻く習慣が広まるような啓蒙活動を、助産師としても妊婦の立場からも今後も行っていきたいです。



【はじめに】

“マイナートラブル”と聞くと、命に関わることではないと解釈されがちだが、妊産婦の中には「症状を抱えたまま無事に出産できるのか」、「痛みや不調に耐えながら育児していかなければならないのか」などマイナートラブルがあることによって精神的な負担をきたし、分娩を肯定的に捉えることが困難となり、育児に前向きになれないケースもみられる。また、妊娠中や産後の恥骨痛、腓靭炎、尿もれにおいてマイナートラブルとされていた症状が悪化し外科的処置を必要とするケースもあり、決して軽視できない現状がある。臨床において日々感じていることは、妊産婦が必要とするケアにたどり着けないことが多く、要因の1つとして、それぞれの機関や個々の力量で指導やアドバイスをしており、骨盤ケアにおいての統一性や情報の共有・多職種連携といった妊産婦の状態を継続してみていく仕組みが構築されていないことがあげられる。

【ニーズに合わせたケアを提案する】

マイナートラブルの原因は、妊娠中・産後の不良姿勢や不安定な身体の使い方から発症することがほとんどであり、骨盤前傾位姿勢と骨盤後傾位姿勢の2パターンに分類できる。姿勢や身体の使い方から起こり得る症状を予測しやすいため、妊娠期から予防できることが特徴である。臨床で求められることは、症状に対して器質的に異常があるかどうか（医療的介入が必要かどうか）の評価が第一にあがる。その上で症状をどう改善していくか、自己対処能力をどのように向上していくかを提案することである。ケアする側が評価・判断・対処・予防できるアセスメント力が重要である。

【事例から紐解く骨盤ケアの本質的な役割】

骨盤ケアを行うにあたり妊産婦はまず、「自身の現在の状態を知り、なぜ起きたのか、どう治していけばよいのか、どのくらいの期間で治るのか見通しをたてたい」という考えが根底にあると感じている。赤ちゃんが1歳になるまで定期的な健診があるように、骨盤健診（骨盤ケア）が産後1か月以降の健診として、妊産婦に必要なケアを届ける役割を担うと考えている。ここで、一事例を紹介する。帝王切開術後に恥骨痛があり起居動作時に痛みがあったが、画像診断からも外科的処置が必要な所見ではなく、医師から様子をみる様に言われていた。産後2か月の時点で改善がみられず当院紹介となった。ケアに入る際、表情が乏しく発言が少なかったが、フィジカルアセスメントを行った上

で恥骨痛の原因として考えられることを説明し、緊張している筋肉に対し手技療法を行った。すると自ら「ずっと痛いままで過ごさなきゃいけないと思っていて辛かった。赤ちゃんはかわいいけど、私だけが辛い思いをして育児をしていかなきゃいけないように感じて、誰にもわかってもらえないと思っていた。」と語られた。このように身体が“手あて”されることで自然と心が開けることは少なくない。身体への理解と気づきを促すことで症状の改善から産後うつや虐待の早期発見をも含めた妊産婦のSOSをキャッチすることに繋がることもある。

【おわりに】

過去に関わったもしくはこれから関わる妊産婦に相談されたことを今後、助産師の皆さまと共有させて頂き、骨盤ケアを通じて共に役割を担って行きたい。

【プロフィール】

鍼灸整骨院サステーナ <https://sustaina-kh.com/>

院長 國吉裕史

東京医療学院大学 看護学科 助産師課程非常勤講師

資格：鍼灸師／柔道整復師／JCCA アドバンストレーナー

【主な活動】

東京都文京区・江戸川区で開業し、主に妊産婦のマイナートラブル（腰痛・頸肩痛・恥骨痛・膝痛・腓靭炎・尿もれ・骨盤の不調など）に対応し「骨盤健診」「手技・鍼灸治療」を行う。文京区「八千代助産院おとわバース」、飯田橋産後ケアホテル「ママレヴアータ」と業務提携し、妊娠期や産後の骨盤ケアを行う。

大学の助産課程や助産師会、日総研などで骨盤ケアにおける講義を行う。2019年日本母性衛生学会にて恥骨痛について論文発表・掲載を行い、「ペリネイタルケア」や「臨床助産ケア」など助産専門誌への執筆を行う。治療院内で助産師や医療従事者を対象とした「骨盤ケア個人講習」を行う。



2022年12月14日に東京ベイ・浦安市川医療センターCEOの神山潤先生からオンラインでお話を聞きました。先生は睡眠、特にレム睡眠を脳機能評価手段の一つとしてとらえる臨床的な試みに長年取り組まれ、米国での研究後日本の子どもたちの睡眠事情の実態（遅寝遅起き）に衝撃を受け、社会的啓発活動をされていらっしゃる。今回の学びの一部を紹介いたします。

本来、身体に備わった整体時計は24時間10分と実際より長いですが、脳の視交叉上核にある整体時計は、毎朝太陽の光を視覚で認識することによって生体リズムを1日24時間に調整しているので、朝日を浴び、昼は明るく夜は暗いという生活パターンを赤ちゃんに提供することによって、生後16週くらいから起きる時間と寝る時間が安定してくるということです。

日本では子どもの睡眠時間が減少傾向なので、夜の睡眠環境を整える必要があります。「保育園の昼寝が原因で夜寝られない」とよく聞きますが日本より昼寝が長く、かつ寝る時間も早い国が多くあります。また、絵本の読み聞かせは入眠儀式として有用であり、聞き手は脳の辺縁系の情動を司る部分が活性化し、読み手は意思決定やコミュニケーションなどを司る前頭前野が活性化します。お母さん、お父さん共に読み聞かせをすると良いでしょう。

他にも、以下のように様々なことを学びました。
○睡眠不足では判断力を司る前頭葉の働きが落ち、食欲が理性に勝るときもあるため「寝ないと太る」と言えますが、睡眠時間が増えても太ることもあり7、8時間が妥当。
○6～8時間ぐっすり寝ない赤ちゃん（6～12ヵ月）が28～57%おり、ノンレムとレム睡眠を繰り返して4、5回夜中に目が覚めるのは普通。目が覚めたことを気づくか、朝になって覚えているかは個人差が大きく、一度も起きない状態がいい睡眠というわけではない。
○睡眠中の異常運動については①寝ぼけ②閉塞性睡眠時無呼吸症候群③律動性運動異常④リストレスレッグズ症候群がある。
○5歳未満の乳幼児の身体活動、スクリーン時間、睡眠に関する新WHOガイドライン（2019年）
○理化学研究所の「赤ちゃんの泣きやみと寝かしつけの科学」

○食餌性同調：生活リズム確立と規則正しい食事の重要性
○メラトニンと妊娠中の母体、胎児との関係

今回、私がとても学びになった点は次の2点です。

1つ目は相談があったときに丁寧に聞くことや、どこに困りごとがあるかを見ることが大切ということです。神山先生は相談事例と共に実際の回答を考えるワークを多くしてくださいました。睡眠に関する悩みが解決した理由には、相談者自身の不安が解消したことや、食事時間を整えたことや、理由は分からないがその後解決した、というものもありました。

2つ目はデータや事実を見たときに、実際の分布、個別性、メディアからの情報の真偽を見極めることが重要ということです。「ピダハン」というまとまった睡眠をとらない民族がいることも驚きでした。眠りが大事というエビデンスはないということでした。

その上で最後に神山先生が強調されたことは、「ヒトは寝て食べて出して初めて脳と身体の働きが充実する昼行性の動物」「寝不足は万病のもと。眠りの優先順位をあげる」等でした。

今回の勉強会は満員御礼だったそうです。東京都助産師会の助産師教育指導講習会は面白い！と感じられる会でした。企画、進行してくださいました皆様、お話ししてくださいました神山先生に心からの御礼を申し上げます。ありがとうございました。

眠りの優先順位をあげよう！



1. 物故会員 (氏名、享年) なし

2. 会員数および会費納入者数

1月20日現在会費納入者数1085名

◎年会費の自動引落手続きについて

令和5年度の会費の自動引落が2月24日に行われました。残高不足や、自動引落の手続きが間に合わなかった方は、3月中旬に再度引き落としがかかる場合がございますので、該当する方は日本助産師会(03-3866-3054)にお問い合わせください。

また自動引落の手続きが済んでいない方は、以下の方法でお早目に納入下さいますようお願い申し上げます。(恐縮ですが、送金手数料はご負担下さい)。

なお、まだ自動引落のお手続きをされていない方は、指定口座からの自動引落による会費納入が、原則となっております。口座引落依頼書は日本助産師会にございますので、お問い合わせください。

令和5年度会費支払い金額

※正会員(一般) 25000円(内訳：日本助産師会会費15000円
東京都助産師会会費10000円)

※正会員(特別) 15000円(内訳：日本助産師会会費5000円
東京都助産師会会費10000円)

郵便口座

◎00170-7-484988 加入者名：公益社団法人 東京都助産師会 他銀行よりゆうちょ銀行へお振込の場合は019店当座 0484988となります

銀行口座(東京都助産師会用の口座です。ご確認の上、お手続きいただけますようお願いいたします。)

◎三井住友銀行 大塚支店 普通1986476

公益社団法人 東京都助産師会

◎三菱UFJ銀行 江戸川橋支店 普通0031243

公益社団法人 東京都助産師会 代表理事 宗 尚子

※振込先違いが増えています。口座番号等をお間違えにならないようにご注意ください

3.住所・職場、改姓等変更の手続きについて

①必ず日本助産師会のマイページよりご自身で変更をお願いいたします。パスワードが不明の方は日本助産師会へお問い合わせください。

②令和5年度の退会を希望の場合は3月25日までにマイページよりお手続きをしていただかないと自動引落後の会費の返金が出来なくなりますのでご注意ください。

③東京都助産師会の所属地区分会を変更したい方はinfo@jmat.jpまでメールにてご連絡ください。

※令和5年度1号目の会報は会費納入がお済みでない方でもHPの掲載はご覧になれますが、その後も会費が未納、音信不通になりますと、会員専用ページは見る事が出来ませんのでご注意ください。

編集後記

広報委員会では、この5～6年、委員の妊娠・出産というおめでたいことが続いています。サンバ通信の制作に携わる中で、助産師としてはもちろん、妊産婦・子育て中の親として、自分の経験を振り返りながら、学ぶことがとても多いです！本年も広報委員Jr. が誕生の予定で、嬉しい限りです！(二村)



ママの大切な身体と赤ちゃんのために！

天然由来の

食べもの葉酸

を摂りましょう

おだやかに吸収 からだに優しい 食物繊維もしっかり



サンクロレラAをご紹介します
パートナー様を募集しています。

妊婦中でも安心♪

SUN-CHLORELLA
SCORRELS
サンクロレラA

お問い合わせは
☎0120-999-396
サン・クロレラジャパン株式会社
東京支店まで

odoula

一般社団法人 ドーラ協会



東洋羽毛首都圏販売株式会社

東京営業所 西東京営業所 南東京営業所
☎ 0120-195804 ☎ 0120-218104 ☎ 0120-559070