

症例報告

症例報告： 妊婦さんから質問がありましたので、見解を解説したいと思います。

質問の内容は、「妊娠中はどんな運動をしたらいいのか」「どんな栄養を摂取すればいいのか」というものでした。大切なお子様を考える親御さんは意識が高くとても素晴らしい質問だと思いました。なので健康的な妊娠期を過ごしていただきたいと思います。

妊婦期の栄養

生殖年齢15～49歳の女性では栄養素欠乏がよく起きていると報告がおきています。妊娠中に欠乏症が起きてしまうと、成長する胎児、胎盤・母胎組織の成長を満たすことができず母親と胎児に影響を起す可能性が出てきてしまいます。妊娠中に必要な栄養素は、鉄分、ビタミンA、ビタミンD、ビタミンB6、ビタミンB12、ビタミンC、ビタミンE、葉酸、亜鉛、マグネシウム、セレン、銅、カルシウム等他の要素も必要になりますが、記載した栄養は特に必要な栄養素になります。

栄養素が欠乏してしまうと

妊婦が子癩前症や低出生体重児、早産、流産、等を発症する可能性が高くなってしまいます。ビタミンやミネラルが足りないことで、乳児の正常な成長の妨げになり大人になった時に弊害を起こしてしまいます。

栄養が足りなくなった場合の個別の問題を記載します

- 鉄分不足—低出生時のリスクが高くなります。
- ビタミンA—夜盲症のリスクが高くなります。夜や薄暗いところでは視力が低下してしまう症状
- 葉酸欠乏—流産、精神遅滞を引き起こすリスクが高くなります。
- ビタミンD欠乏—インスリン低下、メタボリックシンドローム、気道感染、自己免疫疾患、骨変形等を誘発してしまうリスクが高くなります。
- 亜鉛不足—早産の予防、発育阻害、呼吸器感染、下痢、皮膚炎、神経成長阻害、学習障害、注意力低下、記憶力低下等のリスクが高くなります。
- ビタミンE不足—脂肪吸収障害、末梢神経障害、赤血球溶血のリスクが高くなります。
- マグネシウム不足—メタボリックシンドローム、2型糖尿病、神経成長阻害のリスクが高くなります。

等の問題を起す可能性があるため、妊娠期はしっかり栄養を摂取する必要があります、しかし、悪阻により食事が摂れない方もいると思います。その際はサプリメント等から補うようにしましょう。

妊娠中に特に必要な栄養素について

- 葉酸: 1日あたり400マイクログラム(0.0004g) 摂取するようにして下さい。
- 鉄分: 鉄分と葉酸の組み合わせは相性がよく、低出生児のリスク低下となります。

妊娠中の運動について

妊娠中は、適度なウォーキングや水泳、ヨガ、ピラティスなどがおすすめだと考えられます。ゆっくりと行う運動がよく、1日5～10分の運動でも有益だと言えますが、ジャンプするような運動は控えるべきだと考えられています。

赤堀鍼灸接骨院のアプローチ

赤堀鍼灸接骨院では、便秘の緩和だけでなく、根本的な健康改善を目指した治療を提供しています。自律神経の整調や個別の治療プランを通じて、皆さんの健康と幸福をサポートします。特に、自律神経のバランスを整えることで腸の動きを活性化させ、便秘の改善を図ります。

赤堀鍼灸接骨院では、以下のようなアプローチを取っています。

- 個別の治療プラン: 患者様の個別のニーズに合わせた治療プランを提供。
- バランスの取れた生活: 健康的な生活と趣味の楽しみを両立させるサポート。
- 継続的な経過観察: 症状の改善と健康の維持には継続的なケアが不可欠。

詳細な相談や治療については、医療機関をご利用ください。

健康的な生活を送るために、日常生活の改善を心がけましょう。