

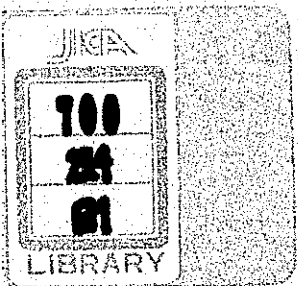
講 習 教 材

南米移住地の保健衛生

(母子衛生編)

II

海外移住事業団



国際協力事業団

受入 月日 84. 9. 13	700
登録No. 14817	23.4 EM

ま え が き

この稿は、母子衛生編として、妊婦、出産、育児について、特に第3回南米移住地医療調査団として、派遣された方々にお願ひしたものであるが、移住先において、当然起り得る身近な衛生について述べてあります。

移住先において、明るい家庭を築き、健康な子供を育てるために、より良き指針になることを切望する次第です。

JICA LIBRARY



1053203[4]

母子衛生編

1. 妊 娠 出 産
2. 育 児 指 導

母子衛生編

妊娠、お産について

目次

1	お産の予定日	1
2	つわり（妊娠悪阻）	1
3	流産、早産	2
4	胎動	2
5	妊娠中の栄養	3
6	妊娠中毒症	3
7	お産が近づいた時の注意	4
8	いつ頃生れるか	4
9	お産の始まり	4
10	お産の経過	5
11	楽なお産をするために	5
12	生れた赤ちゃんの処置	6
13	後産 <small>（あとざん）</small> の処置	6
14	お産後の手当て	7
15	お産後の生活	7
16	赤ちゃんのお風呂（沐浴）	8

1. お産の予定日

妊娠してから10カ月の終りのお産までは普通 280 日とされていますが、何時妊娠したかが分らないので、一般には最後にあった月経を基準としてお産の予定日を計算します。簡単には最終月経の月に 9 を加え、最終月経の始まった日に 7 を加えれば出産予定日が分ります。例えば最終月経が 1 月 9 日から始まったとすると、 $1\text{月} + 9 = 10\text{月}$ 、 $9\text{日} + 7 = 16\text{日}$ ……で 10 月 16 日頃お産の予定日ということになります。

妊娠の 1 カ月は 28 日、つまり 4 週間なのでこよみの 1 カ月とは違いますし、最終月経が始まった日から妊娠として計算しますので、俗に「妊娠は 10 カ月」と云われていても実際にはこよみ上は 9 カ月間で、皆さんが考えるより早く生れるのが普通です。つまり「妊娠したかな？」と思う時、月経が遅れていると思った時はすでにもう妊娠 2 カ月に入っているわけなのです。自分の赤ちゃんの出産予定日はこのようにして自分で計算して知っておくことが大切です。

2. つわり (妊娠悪阻)

妊娠の初期にほとんどの人が経験する不快な症状ですが、これも色々な方法で軽くすることが出来ます。

一番気持が悪く、吐き気がするのはお腹が空いた時なのです。その証拠に朝目がさめた時が一番吐き気がするはずです。つまり夕食から朝食までが一番食事と食事の間が長い為に朝つわりがひどくなるのです。従ってひる間はお腹が空かないように少しづつ食べたり、夜は枕もとに何かつまむものをおいてねて、夜中に目をさまして少し食べてねると、朝そんなにお腹がへっていないので気持ちが悪くなりません。

また何でも冷たくして食べるのもこつで、湯気の出ているものは気持ちが悪くなるので止めましょう。この時期には栄養のことはあんまり気にしない

で好きなものを好きな時に食べるようにして下さい。

また疲れるとつわりはひどくなることがあるので、^{からだ}身体が休められる時には出来るだけ休むように心掛けましょう。つわりに負けないことが大切です。

3. 流産、早産

妊娠している人が時々^{したはら}下腹がつっぱるように感じたり、少しずつ赤いおりものがする時は流産の始まりです。また妊娠8～9カ月頃になってお腹が固くなるような感じがして、しくしく痛み出すようでは早産の始まりです。こんな時は薬よりも何よりも^{からだ}からだを休めなくてははいけません。出来るだけ仰向けにねて、足を曲げ、ひざを立ててお腹をたるませます。また腰の下に座ぶとんを入れ腰を高くします。そして出来るだけ起きないように静かにしていることです。

それでも出血がひどくなったり、お腹が陣痛のように痛くなったらお医者さんにみてもらう必要があります。殊に妊娠初期の流産には手当てが必要です。

4. ^{たいどう}胎動

お腹の赤ちゃんは羊水という水の中に浮いているので、妊娠5カ月の終りか6カ月の始めになると元気にお腹の中で動くのが自分でも分るようになります。これを^{たいどう}胎動といいますが、何時頃からそれが分ったか覚えておくと便利です。

この頃になると日本では^{はらおび}腹帯をしめるのですが、これは必ずしも必要ではありません。しかしお腹をしっかりさせる為にもやられた方がよいと思います。布地は何でもよろしいが長さは約4メートル必要です。ゴム製のコルセット式のものでも結構です。

また妊娠8カ月頃になると胎動でお腹の中の赤ちゃんの姿勢が分ることも

あります。つまり頭が下にある普通の頭位では自分のお臍へそよりも上で胎動を感じ、さかさ児では下で感じます。これは赤ちゃんの足の部分が最もよく動くということです。

5. 妊娠中の栄養

生れる赤ちゃんが元気で健康に育つ為には妊娠中から栄養に気をつけなくてはなりません。その為には何といてもカロリーの高い脂肪、蛋白質を沢山とらなくてはなりません。つまり魚肉類、豆類を沢山食べて下さい。飼っている鶏は自分の家の食用にも少しはまわしたり、その玉子を食べたり、ブラジルではフェジョンを食べたり、野菜も油でいためて食べるように心掛けてみましょう。アマゾン河の流域地方の方々は蛋白質のものがどうしても少なくなるので、コンビーフ等を用いがちになりますが、これはそんなに栄養価の高いものではありません。それよりも豆、とり肉、玉子の方を食べるように心掛けて下さい。

6. 妊娠中毒症

妊娠中に顔や尻が腫れぼったくむくんで来て、頭が痛くなったり、歩くとふらふらしたり、耳鳴りがしたり、目がちかちかするようになった時は妊娠中毒症という病気になっていることが多いので、なるべく早くお医者さんにかかるようにしましょう。この病気は自分では痛くも、かゆくもないのでつい放っておくと、色々と具合の悪いことがお産近くになって起り、中にはそれが原因で命を失くす人もいます。

治療の第1は何といても安静で黙ってねているだけでも治る人がずんぶんあります。その次には食べ物であんまり塩からいものや油っこいものを止めて、お水もがぶがぶのんではいけません。それでも治らないものには薬を使います。

7. お産が近づいた時の注意

妊娠10カ月に入ったらもう何時生れてもよいように準備をしておかなくてははいけません。予定日の2週間前になったらもうあんまり下腹に力が入る仕事や、腰を長くかがめての畠仕事は止めなくてははいけません。先にお水がおりてしまうことがあるからです。

またお腹が大きくなるにつれ胃が圧迫されるので食慾がなくなったり、胸やけがして食べられなくなる人がありますが、これはお産が近づくとつれ赤ちゃんは骨盤の方に下って行くので段々とよくなりますから心配しなくても結構です。

8. いつ頃生れるでしょうか？

なかなかそう聞かれても、どんな名先生でも簡単には答えられません。でも次のような症状が出て来たらそろそろお産が近づいたしるしですから用意を始めて下さい。

○夜中に何べんも小便に行きたくなる。

○何となく下腹がつっぱった感じが時間をおいてやってくる。

○粘液のようなおりものが急に多くなる。

また出産予定日を2週間もこえても生れない時にはお医者さんにみてもらうことをすすめます。

9. お産の始まり

お産の始まりには3つの症状があります。昔から云う「しるし」は赤いおりものがあることで、少し出血するのです。また時間をおいてお腹が痛くなり、つまり陣痛がやって来ますが段々とこれは痛みが強くなり、間かくは短かくなります。更にお水がおりることもあります。

この3つの症状はどれが先に来るか分かりませんが、どれでもひとつがあれば

ばお産は始まったものと考えます。お水がおりて丸1日以上たつのに陳痛が来ない時も異常ですからお医者さんにみせた方が良いでしょう。

また出血でも普段の月経の時以上に出血したら異常のお産で「前置胎盤」などが考えられるので出来るだけ早くお医者さんにみせる必要があります。

10. お産の経過

陳痛の勢いで子宮の出口は段々と拡がり赤ちゃんの頭が通れるようになるまでを開口期といって一番長く、初めてのお産の人で12時間位、2回目以上の人はその半分の6時間位です。それから赤ちゃんの生れる娩出期は1時間前後で、赤ちゃんが生れてから胎盤が出る後産期も同じ位です。

赤ちゃんは頭から生れて来るのが普通ですが、中にはさかさ兜といって、お尻や足から生れて来ることもあります。こんな時はよく先生や助産婦さんの云うことをきいて、あわてないで落ちついて行動して下さい。

11. 楽なお産をする為

陳痛の一番強い開口期が最も辛いのですがこの時は横を向いて足を曲げてからだを丸めているのが一番楽ですしお産も早く済みます。また腰かけていた方がよい人はそれでも構いません。この時は身体に不必要に力を入れたり、いきんではいけません。痛みが来たら浅い呼吸をしてからだの力を抜くようにし、痛みが遠のいたら深く深呼吸をして酸素を沢山吸って赤ちゃんにあげて下さい。また誰かに腰をさすったり、押ししてもらうのも良いでしょう。

赤ちゃんの頭が見えて来る頃になったら仰向けになり、かかどにしっかり力を入れて足を曲げてふんばってみて下さい。そして陳痛が来たら大きく息を吸い込んでから、少しづつその息を吐き出して、出来るだけ長い間お尻を天井に向けてつもりでいきんでみてごらん下さい。陳痛が来ている間、出来るだけ長く息を止めていきむのが上手なやり方です。そして陳痛が止ったら、今度は犬が走って来て止った時のように浅くハアハアと口で息

をして下さい。この切り替えを上手にやれるよう少し前から練習しておくとうすなお産が出来ます。あまり早くからいきみ出すといざという時に疲れて力が出なくなってしまうので、本当にいきむのは5〜6回位にして、出来るだけ横を向いて浅く呼吸をしてあせらずに自然に待つのがよいのです。

12. 生れた赤ちゃんの処置

まず顔をガーゼでよくふき、羊水をとってやり、鼻の中や口の中の羊水を吸ってとってやるのが大切です。すぐ泣かない時は赤ちゃんの胸を静かに手の平で叩くか、足のうらをこするか、また横にして背中をこすると泣き出すものです。あまり足をもってさかさにつるしたり、乱暴にたたいたりして赤ちゃんを急に動かすとかえって泣かない場合があるので気をつけなくてはいけません。

お臍は臍帯の脈が止ってから消毒した太い糸でお腹から2〜3cmのところを2回しっかりとしばり、その上を消毒したはさみで切って下さい。

それが済んだらお風呂に入り、きれいになったら体重、身長を計ってタルク（ベビーパウダー）をふって着物をきせて下さい。

13. ^(あとぎん)後産の処置

赤ちゃんが生れたらすぐお腹の上に氷があったら氷のうを作ったのせるか、氷がない時は冷たい水でしぼったタオルをのせてお腹を冷くして下さい。これは子宮がよく収縮してあとの出血を少なくするのに役立つ大変よい方法です。また胎盤もすぐはがれてよくとれるのでやってみて下さい。

胎盤は無理に引っばるとちぎれるので、ゆっくりそっと引っばってとるのです。あとで出血の多いような時はお腹を冷して、お臍の下にある子宮のまわりをごしごとこすってみるマッサージをするのもよい止血法です。お産のあとの出血が一番怖いので注意して、少しでも出血の多い時はすぐ枕をはずして頭を低くし脳貧血を予防します。

14. お産後の手当て

会陰部の傷がある人は便所へ行ったあとはきれいに陰から肛門の方に向けてふいて、お産後5日位はマーキロやオキシフルをつけておくのがよいのですが、クレゾールを使う時は出来るだけうすめて使って下さい。会陰部は細菌がつき易いので常に清潔にしておくことが大切です。

悪露（お産後のおりもの）の手当ては月経時と同じようにして、少し多めに清潔な布や綿をあてておけばよいのですが、なるべく汚れたらすぐ替えるようにして、殊に暑い地方では血液が半分以上綿にしみたら次とかえるようにした方がよいでしょう。悪露はお産後2週間で茶色くなり、3週間で黄色くなり、4週間でなくなるのが普通です。

また赤ちゃんの飲むおっぱいもよく出るように自分でマッサージをして下さい。やり方は乳房の真中の乳首に向けて放射線状に指の平で押して行くのがよいでしょう。ひまがあったらくり返しているとおっぱいもよく出ますし、乳腺炎も予防出来ます。

15. お産後の生活

昔はお産のあとは1カ月間もねていなくてはいけないと云われていましたが、今日ではこの考えは捨てなくてはいけません。

お産後は3時間は仰向けにそのままねているのが良いのですが、それ以後は横を向いても構いません。またお産後12時間以上したら便所へは自分で歩いて行ってもよいし、食事の時は起きて皆と一緒に食べても構いません。お産後2～3日たったらもう自由に出来るだけからだを動かすようにつとめてやってみて下さい。そしてお産後1週間したらもう炊事位は出来るようになってほしいものです。早くからからだを動かすと子宮の恢復も良く、悪露も早く上って身体が再びもとへ早く戻れます。最初は仲々起きられないものですが腰にしっかりと妊娠中に巻いた腹帯をまいたり、少しづつお床の上で

体操をして手足を動かしてから起きると案外楽に起きることが出来ます。このようになるべく早くもとの生活に戻ることが大切なのです。

重いものを持ちたり島での仕事はお産後約1カ月してからがよいようです。また夫婦生活はおりものがなくなっかけて行うのがよいし、お風呂にはおりものに赤い血の色がなくなったら入って構いません。然しシャワーや水をあびるのはお産後3～4日すれば構いません。

16. 赤ちゃんのお風呂 (沐浴)

生れたての赤ちゃんを毎日長いことお風呂に入れたり、石けんをつけてごしごし洗つてはいけません。それだけで赤ちゃんは疲れ果てておっぱいを飲む元気もなくなってしまうのです。生れたての赤ちゃんがあかで真黒くなって死んじゃったという話はきいたことがないでしょう。ですから生れたての間、つまり生後1カ月位はお風呂は1日おき位がよく、しかも38～41°C位のぬるい位のお湯で、出来るだけ短かい時間(5分位)で入れて、石けんでごしごし洗つてはいけません。そうして無駄な疲れを与えないことが元気な赤ちゃんを作るコツなのです。

——みんなよい子であるように——

私達もこう祈っています。

慶応義塾大学医学部

産婦人科学教室

島 田 信 宏

育 児 指 導

目 次

一 育児全般	1
二 病 気	4
1. か ぜ	4
2. 下 痢	4
3. 嘔 吐	5
4. けいれん	5

育児の全般

育児と言うものは大切なものです。しかし現在の日本では余りに育児を重く考え過ぎているお母さんが多くなり、いわゆる育児ノイローゼのママがふえて来た感じです。これは困ったことではありますが、余りに育児に無関心な親も、もっと困ったものです。或る程度の知識は持つことが丈夫な子供を育てるのは親の責任だと思いませんか？。

移住地で「子供は財産だ」と言う考えの人が多く居ました。確かにそうだと思います。考え方をかえて言えば、例は適当でないかも知れませんが「子供は作物だ」とも言えます。育てるのに長い時間と大変な手間がかかるのは普通の作物とは比較になりません。でも子供が大きく成人して、色々な面で親を助けてくれるようになる時のことを考えれば、作物が実って収穫された時以上の喜びと満足を親に与えることが出来るものと信じます。

それなのに耕地の拡張など営農成績を上げるのに熱中する余りに、育児がおろそかになり、ひどい時には子供にあげる食物へ廻すべき費用までけづって、耕地をふやすのに使うような例さえありました。耕地はふえて収入は良くなっても、肝腎な成長期に十分な栄養をとれなかった子供も、寝食を忘れて働きづめに働いた親も、どちらも身体が弱くなってしまって居たら将来に対して何の期待も持つことが出来なくなります。「子供は作物だ」と言う先程の言葉をもう一度考えて見て下さい。作物の中でも一番大切な作物は子供ではないでしょうか？ 作物でも一番手をかけなくてはならない時期があるように、子供にも充分栄養を与えたり面倒を見たりしなくてはいけない時期がある訳です。それを忘れないで、子供を丈夫に育てるように努力して下さい。

子供の育つのに一番大切な時期、これは大変むづかしい問題です。でも後々への影響や病気にかかった時の危険などを考えれば、やはり赤ちゃんの時期に一番気をつけるべきだと思いますので、赤ちゃんの時に注意しなくては

ならないことを少し書こうと思います。

お産のすぐ後で起きることのある異常は、いろいろありますが、その時は何とか過ごせたとしても後に重大な影響を残すおそれが多いので、気をつけなくてはなりません。そのためにもお産は出来ればちゃんとした設備のある所ですべきですし、出来なければ、経験を積んだ人に見てもらうことが大切です。そして異常があったら出来る丈早くお医者さんにかけて欲しいのです。そうすべきかどうか気をつけることは、顔色では、紫色になるような時と、黄疸が生れてから丸1日たたないのに出て来るか、又はとても強くなった時で、呼吸では、とても早い時たとえば1分間に60回以上したり、小鼻をびくびくさせるような息をする時です。お乳をのませると必ず吐いたり、便が生まれてから2日経っても出ないようなことも危険信号ですし、ひきつけが見られる時も気をつけなくてははいけません。生れてすぐの赤ちゃんに時々ある異常はこのくらいだと思います。

このような異常がなければまづ普通に育てていい訳ですが、それには最低どのようなことに気をつければ良いかと言いますと、先づ着せるもの、これはきれいに洗ったものと言うことが第一です。そして大人一枚余分と考えれば大体間違いありません。おしめは出来る丈しばしばとりかえることで、その後をきれいに拭くと言うことが大切です。おむつかぶれはビニール製品を使ったおむつかバアをしている子供に多く見られるので、そのような時には、ネルだけのおむつかバアの方が良いと思います。生まれて1ヶ月たったらもういわゆる巻きおむつでなく股おむつにしてかまいません。

もっと大切なこと、それは食物です。赤ちゃんが大きくなり丈夫になるのには何と言っても充分な栄養がとれなくてははいけません。赤ちゃんの栄養に必要なものはやはり乳です。母乳が一番良いと言うことは定説になっていますが、お母さんが栄養不良だったり、はげしい労働のために疲れているとしたら、母乳の出が悪くなり、赤ちゃんの栄養を保つのに充分なものではなくなってしまいます。子供を丈夫に育てようと思ったらまづお母さんが丈夫で

なくてはなりません。そのためにはお母さんも十分な栄養と適当な休養をとることが必要な訳です。

母乳が出ない時にはどうするかはもう御存知だと思います、やはり牛乳や牛乳から作られる粉ミルクやエバミルクなどを使うのが一番良いのは言うまでもありません。昔は重湯だけで育てたこともあるそうですが、栄養の面から考えるといろいろ良くないことが起きるので止めた方が良いと思います。牛乳などのうすめ方や作り方はいろいろありますが、ミルクの缶などには月数によって書いてありますからそれを守れば大体間違えることはありません。牛乳ですと大体3ヶ月過ぎるまでは牛乳2に対して水1の割合にすると覚えておかれれば良いでしょう。それ以後は殆んどうすめないで良くなります。粉ミルクには糖分が入っているものもありますが、そうでないものには適当に糖分を加える必要があります。百c.c.の水分に対してグラムの糖分が普通です。

日本内地の農村でも良く見られることですが、お誕生日を過ぎてもお母さんのおっぱいにしがみついている子が多く見られます。これにはお乳を与えている間は、次の子が出来ないと言う考えもあってのようですが、それは間違った考えで、決してそのようなことはないそうですし、いつまでもお乳をのませているのはお母さんの身体をそこねる丈でなく、赤ちゃんの栄養には全く役に立っていないことを良く覚えて下さい。離乳させることは確かに手間のかかることかも知れませんが丈夫な子供を作るのには大切なことなので、遅くとも半年位からは始めて満1年になる時には大体離乳が出来ているように心がけて下さい。

以上で衣食が終わったので次には住に移ります。一般に言って南米は日本内地よりも気候の面で言うと、子供の育ちやすい所と言えます。しかし熱帯と言うことで日本とはちがった点で問題があります。一つは暑さの強いことで、このために水分や栄養の消費されることが多いことです。次は寄生虫や独特の風土病が多い点です。これに対しては極力家の中やまわりをきれいに

すること、子供丈でなく親も良く手を洗うなどの注意が必要となります。寄生虫も口から入るものばかりではなく皮膚から入るものもあるので、土ほこりなどにも気をつけなくてはいけないことになります。清潔と言うことを忘れないことです。

衣食住と言う大切な所の話は終わりましたで、赤ちゃんの時に多い病気についてお話ししたいと思います、その前に予防注射について書いて見ます。予防注射の効能については今更申すまでもありません。ある病気にかからないですんだり、かかっても軽くすむと言うのがねらいなのでから予防注射は今後ますます多くなることと思います。現在日本内地で乳児に対して行なわれているのは、種痘・百日咳・ジフテリア・破傷風・ポリオそれに麻疹（はしか）などがあります。しかし国によってはこのようにいろいろ行なわれていない所もあります。それはその国その国の特別な事情により異なるのは当然なことです、これらのもので機会があって受けられるものは受けておいた方が良いでしょう。国によっては日本で行なわれているような通知を出して保健所に集めてやるような方法をとっていないので、注意していないとせっかくの機会を失うこともあります。移住地内でまとまって保健所へ申込むと言うような形をとるのが良いと思われれます。

最後に乳児に多い病気の主なものとその注意を簡単に記しておきます。

病 気

- (一) かせ 赤ちゃんの時にはかせだと言って安心出来ません。かせから肺炎になったり、おなかをこわしたりすることが多いからです。やはりちやんと手当をし、食べさせるものも少し控え目にするべきです。
- (二) 下痢 赤ちゃんはいろいろな原因で下痢をします。かせをひいたり、変なものをたべさせたり、ひやしたりした時に良く起きるものです。下痢と言っても1日2・3回だったり、体重が順調にふえるようなら、又元気で食欲が良ければそれ程心配することもないのですが、1日何回も

下痢があったり、吐くことが一緒になって来ると、身体の水分が失われて大変なことになりますから、決して油断は出来ません。そのような時の注意は、水分（母乳ならそのままが良いのですが、牛乳や粉ミルクのようなものなら、ふだんより薄くして）を少しづつ何回にも分けて与えることです。でも吐いて水分を受けつけなくなったり、目がくぼんだり、皮膚がかさかさ乾いて来たり唇や舌が乾いてくるようだとこれは危険でお医者さんの手当が必要です。

(四) 嘔吐 赤ちゃんはふだんでもお乳をのんですぐ動き過ぎたりすると吐くことがあります。でも吐いた後で元気でいたり、いつもいつも吐くのではないようでしたら、心配ないことが多いのです。吐くので気をつけるのは、下痢と一緒に来た時、お乳をのむたびに激しく吐くような時、食べ物のかすや胃液のようなものだけでなく、黄褐色やコーヒーのかすのような色のものを吐いた時、高い熱があったり、ひどく不きげんな時などで、このような時には出来る丈早い手当が必要です。

(四) けいれん（ひきつけ） 赤ちゃんのひきつけにはいろいろの原因が考えられます。でもどのようなひきつけでも、心配ないと言えるものは一つもありません。命にはかかわらなくても後の知能の発育には影響があるからです。

ひきつけた時の注意には次のようなことが大切です。口を固くとしてしまったり、舌がのどに落ち込んだりして、息がつまることもあるので、口をこじ開けてでも、スプーンやはし等に布をまきつけてくわえさせる。熱でひきつけることも多いので、体温をはかり、熱があれば充分にひやすと言うことです。そうしておさまったと言っても安心してしまわないで、出来る丈早くお医者さんに相談して下さい。

その他まだまだ書きたいこともあります紙面の都合で書けません。残念なのですが、最後に申し上げたいのは、赤ちゃんのまわりを安全にして欲しいと言うことです。タバコを食べてしまってニコチン中毒になったり、お母さ

んの白粉をかぶってそれを吸い込んだため肺炎で死んだり、ほうようになっ
た子や、よちよち歩きを始めた子のまわりには、余りにも危険が多過ぎま
す。せっかく生まれて来た赤ちゃんをそのようなつまらない事故で死なさな
いように気をつけて下さい。

小 児 科

育 児 指 導

慶応義塾大学医学部小児科学教室

高 倉 巖

稿 医学博士 島 田 信 宏
医学博士 高 倉 巖

(ABC順)

発 行 所 海 外 移 住 事 業 団

東京都新宿区本塩町 8 の 2

住友生命四谷ビル内

電 話 (代 表) 359 ~ 8 2 8 1

発 行 年 月 1 9 6 6 年 4 月

