

印西市観光協会主催

第 25 回 ふるさと発見フォトコンテスト

（いんざい）の原風景



◆優秀賞
◆春の競演（吉高）
◆小林 雅博（船橋市）

（評）印西の春の代名詞「吉高の大桜」を主役にもつながらも、手前の花も存在を主張している。大桜にも劣らない春が私たちの足元にもある…まさに「春の競演」。

い き い き 生 活 情 報

子育て中のママには 家族でメンタル面のサポートを

妊娠、出産、育児を通して、女性の心と体にはさまざまな変化が訪れます。

【産前・産後の変化】

◆ホルモン分泌の急激な変化

産前産後は女性ホルモンのバランスが大きく変わります。母乳が出るようになったり、3～4週間ほどで子宮が一気に元の大きさまで収縮したり、体内で次の赤ちゃんを迎える準備が始まることもホルモンの働きによるものです。

◆生活リズムが赤ちゃん中心に

産後は、おむつ替えや授乳、抱っこなど赤ちゃん中心の生活となります。睡眠が十分に取れないなど、慣れない世話や初めての出来事で緊張が続く、楽しい

い半面、疲れがたまってしまうことがあります。

【マタニティーブルースと産後うつ】

産後の環境や体の変化から、心が不安定になり、気分落ち込み、いらいら、不眠、食欲不振などの症状が現れることを「マタニティーブルース」といいます。

また、同様の症状が2週間以上続き、悪化する場合は「産後うつ」の可能性もあります。

◆マタニティーブルース

産後女性の20～40％に症状が現れるといわれています。出産後2～3日から症状が現れ、数週間～一カ月程で自然に消えていく、産後の急激なホルモ

ンの変化から生じる一過性のものをいいます。

◆産後うつ

産後女性の約10％がなるといわれます。出産後2～4週ごろから症状が強くなり、2週間以上たっても改善されないものをいい、医療機関での治療が必要です。

次の項目のうち、①、②に該当し、③項目にも複数当てはまる場合は、産婦人科、精神科、心療内科などに相談してみましょう。

- ①気分がひどく落ち込む。
- ②今まで関心があったものに対して興味がない。
- ③いつも疲れているような気がする。

- あまり眠れない。
- 何かに対して不安な気持ちになることがよくある。
- イライラする。

- 将来に対する希望がもてない。
- 集中力や記憶力が弱くなったと感じる。
- 自分を責める。
- 食欲がなくなる。



●育児や家事を一人で完ぺきにやろうとせず、ほどほどを心がけましょう。

一番身近な家族も頑張り過ぎると、うつ病になることがあるので、ほどほどにしましょう。

【子育てをひとりで抱えこまない工夫】

●妊娠中から産後の環境や心の変化などを家族と話す機会を持ち、産後ひとりで抱え込まずに家族の理解や協力を得られるようにしましょう。

●育児は、家族みんなで取り組むもので、互いに気持ちを伝えたり、感謝しあったりして、育児を楽しめるよう心がけましょう。

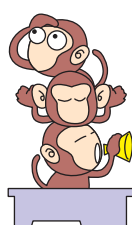
●子どもや夫に愛情を感じられたい。

●まとまった睡眠がとれるよう協力してもらい、リラックスタイムを作るようにしましょう。

●産後うつは、早めに治療すれば、回復の早い病気でもありますが、自分で判断が難しい場合は、家族から見えてどうかを聞いてみてほしいです。

●子育てが思い通り行かない時は気分転換も大切です。パートナーや身近な両親、ヘルパーなどのサービスを利用して、一時的に子どもをみてもらうことも有効な方法です。

こちら編集室



よく見...よく聞き...
正しくお知らせ

広報広聴課広報広聴班

春の花々が色鮮やかに咲き誇る4月、期待と不安が交錯する中、新しい第一歩を踏み出す人も多いのではないだろうか。街でも真新しいスーツに身を包んだ初々しい社会人一年生の姿を見かけ、社会人としての自覚を持って歩み出す姿は新鮮そのものです。毎年の事ながら、自分の時を思い出し、初心を忘れないようにと気を引き締めます。春は出会いと別れがそれぞれの胸に深く刻み込まれる季節でもあります。

この一年でたくさんの素晴らしい仲間と出会うことができました。自分を大きく豊かにしてくれる仲間は、大きな宝となっています。

春は始まりの季節、そんな出会いの出発に春の息吹がそっと後押ししてくれそうです。 (R)

元気な食卓 240



春らしい彩りの盛り付けサラダです

ボイルキャベツの巻きサラダ

※材料（2人分）

キャベツ2枚、モヤシ1/3袋、ニンジン1/3本、塩・こしょう少々、ハム2枚。

※作り方

- ①キャベツは硬めに茹で、芯に沿って半分に切り重ねる。
- ②ニンジンは皮をむき千切りにして塩、こしょうを振る。モヤシは、さっとゆでる。
- ③①のキャベツにハム、ニンジン、モヤシをのせて巻く。食べやすく切って器に盛り、お好みでパセリ、ミニトマトなどを添える。

※1人分の栄養価

エネルギー 69kcal、たんぱく質 5.1g、脂質 1.6g、食塩相当量 0.9g。

提供…地区健康推進員のみなさん。