

Mama's Care

今だけでなく、未来のママの健康のために。
産後ママのからだ＆心のケアについて、専門家のアドバイスをとおとします。

健康診断、受けていますか？

東京ミッドタウンクリニック 産婦人科 生月弓子

● ママは家族の太陽です

産後は赤ちゃんのことばかりになり、時間だけでなく気持ちにも余裕がないママ。つい自分のメンテナンスはあとまわしにしてしまいますが、ママは一家の大黒柱であり、家族の太陽です。ママが倒れたらダイレクトにかわいいわが子に影響します。自分の健康をけって通信せず、毎年必ず健康診断を受けましょう。

健康診断は、産後2ヵ月ほどたって悪露がなくなったら受けられますが、授乳状態が安定し、なんとなく生活リズムが整ってきて、精神的にも落ち着いてくる産後3ヵ月以降の健康診断をおすすめしています。

自治体や企業からのお知らせがきても、ついつい忘れてしまいがちな人は「アンバーサリー健診」を心がけるといでしょう。自分や家族の誕生日、結婚記念日、バレンタインなど、毎年同じ日に受けるようにしてみてもいいかもしれませんか。

● 最後までしっかりと

授乳中の場合、乳がん検査のマンモグラフィーは判断が難しいことがほとんど。しかし授乳中だからといって乳がんにならないとは限りません。自分で視触診して、左右の乳房

の大きさ、ひきつれやくぼみのほかしりや乳首からの出血などがいないか、1週間に1度は確認してください。

また、検査が終わってから医師の面談や結果説明があるコースの健診でも、忙しいママは面談を受けずに帰宅してしまうことがあります。面談は、からだの状態の結果説明を受けるだけではありません。赤ちゃんが小さいうちは、ママと社会の接点は少なくなっています。そういうときに第三者的な保健師、看護師、医師といった医療従事者と会話することによって気がかりが解決したり、ちょっとした会話から思いがけない病気が見つかったりすることもあるのです。実際にあるママの「私、ちょっと首が太いんです」という雑談から、甲状腺の疾患が見つかったことも。健康診断の内容にはそれぞれ意味があるので、ぜひ最後までしっかり受けて帰宅しましょう。

● 必ず二次検査を

時間をやりくりして健康診断を受けたのですから、その結果はしっかり受けとめましょう。持病がないママも、貧血や血糖値、体重の増減などに注目してください。特に貧血は緊急性がないので放置されがちですが、心臓に負担をかけたつづけてい

すから、年齢を重ねるごとに深刻化します。血糖値や体重の急な数値の変化の陰には、大きな病気が隠れていることがありますから、こちらも要チェックです。

そして健康診断でいちばん大事なものは「二次検査」の受診。せっかく忙しいなか、時間のやりくりをして健康診断に行っても、要注意事項を追っかかなくては受けた意味がありません。必ず結果を確認し、二次検査の必要があった場合は絶対に受診しましょう。

すこやかな心とからだを保ち、いつまでも素敵なママでいてください。

