

7月5日、性に関する指導として、日本赤十字社和歌山医療センターより助産師の 庄田倫子先生が来てくださり、2年生と3年生を対象に特別授業をしてくださいました。



授業後に提出してもらった感想や質問を受けて、庄田先生からお返事をいただいています。皆さんもぜひ読んでみてください！ また、相談したいこと、気になることがあれば、保健室にも相談しに来てください。わからないことは、一緒に考えましょう。

Q、生まれてきた赤ちゃんはなんであんなに小さいのか？

A、人間の赤ちゃんは小さいですね。日本人女性の胎内で過ごすことができる標準的な赤ちゃんの大きさは体重が約3 kg、身長50cmです。ですが人間の赤ちゃんは他の動物の赤ちゃんに比べると大きめなんですよ(チンパンジーの赤ちゃんは約1.7 kgで生まれてきます)。



Q、妊婦さんへの支援を教えてください！

A、嬉しい言葉です。ありがとうございます。あなたが考えた手伝いでいいと思います。例えば、バスなど席を譲る。階段を登っている妊婦の荷物を持つ、落ちないように後ろから見守る、何か困っていることはないですか？と声をかけるなどはどうでしょうか。



Q、子どもは欲しいけど妊娠は怖い・大変そう。男の人に産んでもらうことは無理なのか

A、妊娠は大変だと私は思います。今回の授業で怖いイメージを持たせてしまいません。妊娠は大変ですが、いのちを授かるということはすごいことだと思います。女の人しかできません(赤ちゃんは子宮という臓器の中ですくすく成長します)。なので、子宮がない男の人に子どもを産んでもらうことは難しいです。あなたが子どもを望むときにいつでも相談にきてください。いっしょに不安な思いを考えたいです。



Q、助産師をしていて幸せなこと・辛いことは？

A、幸せなことは、患者様からの温かいお言葉をもらったときです(あなたに出会えてよかった、助けてくれてありがとう等)。それと母子とも安全に健康な生活を送り、成長した姿を見せに病棟へ来てくれた時です。辛いことは、母子のいのちを守れなかったときです(赤ちゃんが亡くなりお別れする)。



Q、骨が弱い、身長がのびない、身長の伸ばし方

A、丈夫な骨をつくるためには、カルシウムやビタミン、たんぱく質など食事摂取が大切かと思えます。例えば、牛乳やチーズ、小魚、豆腐、小松菜、わかめなど自分が摂取できる範囲で食べてみてはどうでしょうか。身長に関しては、背が伸びるスピードや最終的な身長には大きな個人差があります。必ずではありませんが、不規則な生活になっていないか、過度なストレスを抱えていないか等をまずは振り返ってください。しかし、背の伸びの悪さには、病気が原因で引き起こされているものがあります。気になる場合は医療機関に相談することを勧めます。内的要因(遺伝子・ホルモン)、外的要因(栄養・感染・薬剤・情緒・精神的環境・運動・睡眠)があります。



Q、体を大きくする方法を教えてください。

A、筋肉などをつけたいと解釈しました。テストステロン(男性ホルモン)が関係しています。テストステロンは成長期(中学から高校)が過ぎてから濃度があがります。自分で筋トレなどしている場合、筋トレが効果的になるのは高校生になってからです。中学生でも効果はありますが筋肉がつきにくいかもしれません。



Q、最近、お腹がよくへる。いっぱいご飯を食べているのに肉がつかない。

A、成長期なので、大人よりも代謝が盛んです。活動するために必要なエネルギーに加えて、身体を作るためや成長した分のエネルギーも必要なのでお腹が空きやすいです。体重が増えにくい、身体が大きくなりにくいなど、体型はきになりますね。エネルギーをたくさん消費することで栄養素が不足しがちになっていることもあります。あとはまれに病気がかかっていることもあります。もし他に気になる症状がある場合は家族に相談し小児科受診してもてはどうでしょうか。



Q、お腹が痛くなるのですがどうしたらいいですか？

A、思春期は胃や腸の働きが不安定になりやすく、腹痛や下痢、便秘や吐き気を生じることがあります。すぐに回復すれば様子をみてもいいとは思いますが、症状が毎回でたり症状が気になるときは、家族に相談し小児科へ受診してみてもてはどうでしょうか。



Q、虫のいのちは大切じゃないのか(虫が殺されてかわいそうだと思った)

A、どの動物や、虫のいのちの大切ですね。殺されていいいのちは無いと思います。ただ自分のいのちを守るために(虫に刺される、アレルギー反応があるなど)しなければいけない行動もあると思います。だからこそ自分がした行動を日々振り返ることが必要ですね。

