



まだ梅雨は明けていませんが、7月も後半になり、蒸し暑い日々が続いていますね。助産師のゆう子です。  
 気温だけでなく、湿度も多い日本の夏。さほど暑くなくても汗をかいてしまいます。汗っかきの赤ちゃん達にはあせもが心配な季節です。最近ではクーラーを使用している家庭が多いためなのか、あせもができる赤ちゃんが少ないように思います。・・・が我が家の9ヶ月のお嬢、おでこにあせもができました。油断していました。動きも活発になり、汗をかくと髪の毛がおでこに引っ付いていたのが原因かと思われます。髪の毛を結び、汗をこまめに拭く、日中に水遊びをして身体を冷やすなど対処しています。

なぜ赤ちゃんにはあせもがやすいのでしょうか？赤ちゃんの汗腺の数は大人とほとんど変わりません。体の表面積が小さい赤ちゃんは汗腺の密度が高く、しかも基礎代謝が活発なので汗っかきなのです。また、汗をかいても自分で拭くことができません。そのため、赤ちゃんの肌の方が大人よりも汗がたまっている時間が長くなってしまいます。あせもができるメカニズムは、まだはっきりと解明されてはいません。しかし、人間の肌に普通に住んでいる『表皮ブドウ球菌』という細菌が関わっていることが指摘されています。汗をかくと肌の上の『表皮ブドウ球菌』だけが増殖し、それを放っておくとあせもができやすくなるといわれています。

その証拠に・・・

あせもになりやすいところ

**1位：おしり・腰**  
 ダントツがおむつをしているおしりや腰回り。特に腰のギャザーのあたりが多いそう。

**2位：頭・くび**  
 くび回りはママたちも子どもの頃経験があるのでは？汗をかいてたまりやすい場所です。

**3位：背中**  
 ねんねのころは特に多そう。汗をかいても乾きにくい場所ですね。

※11か月から42か月の乳幼児のママに聞いたあせもができた場所 (2005年8月ユニ・チャーム調べ)

ねんねの赤ちゃんが布団に触れていたり、汗がたまりやすい部分にあせもができやすいようです

赤ちゃんのあせもを予防するという事は、汗と菌を肌にためないことが大切です。

- ・汗をかき過ぎない環境を作る。
- ・赤ちゃんの肌着は年間を通して「おとなー1枚」。
- ・汗の季節には通気性のよい衣類を着せる。
- ・着替え、オムツ替えはこまめに。
- ・汗はこまめに拭く。
- ・日中の暑い日には、水遊びや行水をして体の汗を流す。

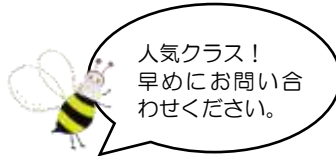
あせもの予防には汗をかいたままにしないことが一番です。通気性のよい肌着やオムツを選び、汗をかいたら普段より着替えも頻繁にしてあげましょう。





# クラス案内

## <2016年8~9月>



### \*足踏み整体\*

(施術者: 河辺 リフレクソロジスト)

妊娠中でも育児中でも受けられます。足で身体をもんでいきます。カラダがすっきり軽くなります!

日程: 8月15日(月)

時間: 10時~14時 予約制

料金: 40分 3000円

60分 4500円

### \*5656 せいたい 123\*

(施術者: 小林 整体師・助産師)

妊娠中の腰痛・恥骨痛、産後のガクガク骨盤・尿もれ・背中の痛みなど楽になります。母乳の出も良くなるかも?! 要予約 約60分

日程: 7月28日(木)

8月21日(日)、31日(水)

料金: 5000円(外部は1000円増)

### \*北目さんのカイロ(骨盤ケア)

(施術者: 北目 整体師・助産師)

妊娠中、出産もスムーズに...産後も楽しい育児のために体の調整をしましょう。リラックスも上手になります。

日程: 8月4日(木)

料金: 当院出産者・出産予定の妊婦

もりっ子: 初 6000円再 5000円

他: 初 7000円再 6000円

### \*ベビーリンパドレナージ\*

(講師: 小原 整体師・助産師)

「頭がいびつ」「同じほうばかり向いている」「2ヶ月で寝返りしちゃうそう」「いつも突っ張ってる」などの赤ちゃんにお勧めです。気になる症状が改善し、不思議なことに赤ちゃんのご機嫌もよくなります。赤ちゃんとおママに優しいリンパドレナージで赤ちゃんの体を「お手あて」しましょう。

日時: 8月19日(金)

毎月1回開催。90分。クラス形式。定員10組

料金: 2000円(90分)

★申し込み・問い合わせは講師へ直接お願いします。

Email arcier-baby@i.softbank.jp

予約サイト:

<https://coubic.com/arcierbaby>

### \*産後ママのビューティープログラム\*

(講師: 貴井 アイビュティースタッフ)

産後2ヶ月頃よりゆっくりと足ふみマッサージで背中のコリをほぐしたらマットでゴロ〜ン。股関節・脚・腰の動きをスムーズにユルユルお腹を引き締めていきます。レッスン後にはほんわか笑顔ですっきりボディに! 動きやすい服装でご参加ください。

日程: 8月22・29日(月)

時間: 13時半~15時

定員: 8名 料金: 1500円

### \*ベビーボンディング\*

(講師: 園田 保育士・BBCS)

みんなでたのしく赤ちゃんマッサージしましょう! ママがニコニコさすれば赤ちゃんとの絆も深まります。歌や手遊びもあります。

ランチの会: 8月2・30日(火)

時間: 10時半~11時半

※希望者にはランチ(別料金)がつきます。5食限定。

料金: 初回 2000円

2回目以降 1000円

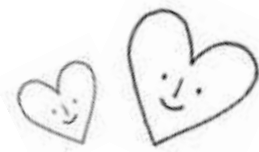
ランチ代 700円

持ち物: バスタオル、

おねしょシート

(ビニールなど)

赤ちゃんの飲み物



ホームページをご利用ください。TOP ページに新情報が載っています。<http://www.morikko.jp> ブログも更新中。

「癒しの赤ちゃん写真」「西村ご飯」「ゆるりら開店情報」「イベント情報」など覗きにきてください。

もりっ子日記 <http://ameblo.jp/morikko/> facebook

<https://www.facebook.com/morikko.jp/>

## 教室予約サイトできました。Coubic (クービック) <https://coubic.com/morikko>

簡単な登録だけで、何時でも簡単に予約できます。ご利用ください。

わからない場合はお電話ください。お電話でもご予約できます。

大好評!! ママの癒しの日!!

### ♪サンクステイ♪ 8月24日 10~16時頃

Menu \*母乳メンテナンス(搾乳用のタオルを2枚お持ちください)

\*ヘッドマッサージ どちらも20分 1000円!

玲子茶屋では、おやつが振舞われます。お楽しみに~

詳細はホームページでご確認ください。QRコード

