

# たらちね

令和5年3月1日

## 第44号

編集・発行

母乳育児をすすめる会

〒933-0021高岡市下関町4番56号  
高岡市医師会内  
TEL 25-7060

「たらちね」は母乳育児・子育てに関する情報を発信します。



## 不快性射乳反射 (D-MER) について



母乳育児をすすめる会 会長

富山県済生会高岡病院 産婦人科 **吉本 英生**

私は2007年の当院赴任時より母乳育児と関わるようになり、母乳育児のメリットについて色々とお話してきました。令和4年4月より母乳育児をすすめる会の会長に就任し、改めて母乳育児について考えていく中で、母乳育児のデメリットや人工乳のメリットについても考える必要があると思いました。

人工乳のメリットを調べていく中で「不快性射乳反射」という現象を知りました。英語表記のDysphoric milk ejection reflexの頭文字をとってD-MERとも訳されています。これは授乳中、特に母乳排出の数秒前に起こる、突然のネガティブな気持ちや不快な気分、ゾワゾワした感覚、吐き気が現れてしまうものを指します。授乳に関わるプロラクチンというホルモンの分泌を調節しているドパミンという神経伝達物質の低下が原因とされ、稀ではありますが授乳中の女性の一部に起こるそうです。軽症であれば少しため息が出る程度ですが、重症になると非常に辛い気持ちになり授乳を辞めたくなくなってしまいます。ほとんどの方は産後3ヶ月までに症状がなくなったり軽くなったりしますが、授乳期間中ずっと症状が続くこともあるようです。

生活習慣を変えることが症状の緩和に有効なので、安易に授乳をやめるのではなく、食事や音楽で気を紛らわせたり、心身ストレスや水分不足、カフェインなどを避けたりしてみましょう。決して「自分は母親に向いていない」などと考えず、不快性射乳反射という現象があることを知って対処法を試してみてください。

辛い時は一時的に人工乳に頼っても良いと思いますが、母乳育児のメリットも考えて可能な限り母乳育児を頑張ってもらえると嬉しいです。



## 乳幼児健診について

しむら小児科クリニック 市村 昇悦先生



### ●健診と検診

健診は、健康診査のことで、「健康であるのか？」を診察することです。一方、検診は、「特定の病気がないか？」を調べることです。したがって、乳幼児健診は各々の月齢、年齢におけるこころとからだの健康状態を調べます。

### ●健診を受ける目安

保健センターで行われる健診は、受診の案内がありますが、6～7ヶ月ならびに9～10ヶ月健診は、いつ受けたらよいのでしょうか。健診はその月齢の発達具合を評価することが重要ですから、6～7ヶ月健診は、「おすわりができる頃」、9～10ヶ月健診は、「つかまり立ちができる頃」が目安になると思います。

### ●健診を活用する

保護者の方々には、健診をうまく利用していただきたいと思っています。

お子さんのことで悩んだり、疑問に思うことがあれば、かかりつけの小児科医にぜひ相談してみてください。インターネットでは見つけられなかったり、正しい答えがわからない問題もあるかもしれません。そのようなときはかかりつけの先生と一緒に考えてみませんか。



## パパママ育児講座～あわあわ沐浴～

高岡市民病院 助産師 本田 美華

赤ちゃんの肌はとてもデリケートです。赤ちゃんの肌を湿疹や乾燥から守ってあげましょう。

泡石鹸を手にとってやさしく洗うことが大切です。しわのある所は伸ばし、顔も泡でやさしく洗ってあげましょう。お風呂上りは、乳液でしっかり保湿しスキンケアを行います。湿疹がある時は、早めにかかりつけの小児科や皮膚科に相談しましょう。



しわを伸ばして、  
泡で優しく



## 母乳育児をたたえる表彰

受賞された方(一部)をご紹介します。

とき

令和4年10月2日(日)

ところ

高岡市保健センター



※新型コロナウイルス感染症予防対策をとりながら写真撮影を行いました。

## 第30回母乳育児シンポジウムに参加して

厚生連高岡病院 上原 望未

令和4年8月に東京都で開催された母乳育児シンポジウムに参加しました。メインテーマは「温故知新一これまでの30年を振り返り、明日へつなごうー」で、シンポジウムでは「長く母乳育児を続けていくために：現場の取り組み」や「母乳育児 伝えること・伝わること」、さらにコロナ禍での母乳育児支援、母子同室や乳房ケアなど幅広い内容で発表が行われました。

昨今のコロナ禍や家庭環境の変化により、母親は孤独を感じる人が多いといわれています。そのなかでも多くの母親は母乳で育てたいと望んでいます。

母乳育児を続けていくためには、妊娠中から家族と一緒に安心できる環境の確保や退院後も医療機関の助産師、保健センターの保健師等への気軽な相談を継続しながら、無理なく我が子の成長に関わることが大切です。

今後も妊娠中から産後まで母子に寄り添うケアを実践していきたいと思えます。



## 母乳育児体験記

数年ぶりの母乳育児。退院時は娘の体重も増えず不安もあり乳房マッサージへ・・・。

娘が上手く飲めず、詰まったりトラブル続きでしたが、助産師さんにアドバイスをもらい、娘も順調に育っています。またトラブルがあるかもしれませんが、今しかない時間を大切に笑顔で過ごしたいと思います。(石丸 夕記子)



## たらちね掲示板

### 高岡市子育て情報

保健センターでは「子育て世代包括支援センター」として、妊娠期から子育て期までの様々な相談に応じています。

「初めての妊娠で不安」「母乳やミルクが足りているか心配」「子育て支援の情報を知りたい」など、どんな些細なことでもひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

皆様が安心して妊娠・出産・育児ができるように保健師などがお話を伺い、サポートします。

問合せ先：高岡市子育て世代包括支援センター（高岡市健康増進課） ☎20-1344



### 編集後記

毎年、「母乳育児をすすめる会」が発刊する「たらちね」は、今年度で第44号となりました。

「母乳育児をたたえる表彰」では、表彰のほかに記念撮影、手作りおもちゃコーナー、絵本の読み聞かせがあり、たくさんの笑顔に触れ、大変うれしく思いました。これからも、「たらちね」を通し、皆さんに母乳育児や子育て情報を発信していきたいと思えます。

最後に、ご多用の中、寄稿いただいた皆様、編集にご協力いただいた皆様に厚くお礼を申し上げます。(白井 記)



#### 編集委員

市村 昇悦 (委員長)  
 本田 美華  
 畠山 まり子  
 西野 愛弓  
 白井 ありす