

<p>今年度最初の研修会&amp;交流会を開催しました！ 「医療職だからこそ知っておきたい妊娠中の身体の変化」 ライフサポート部 鴨志田 理子</p>	<p>ライフサポート部 活動報告 職場環境を考える</p>	<p>第78報</p>
---	---------------------------------------	-------------

今年度もよしかた産婦人科理学療法士の山崎愛美先生を講師にお招きし、「医療職だからこそ知っておきたい妊娠中のからだの変化」をテーマに研修会&交流会を開催しました。

年齢層は20~40代、男女比は3:7、職域区分は病院(急性期・回復期)から教育・研究施設まで様々でした。参加動機は「ウィメンズヘルスに関する知識を学びたい」「職場での対応を知りたい」が多く、「自身がウィメンズヘルスに興味がある」、「周囲に妊婦がいる」などの様々な動機から参加者が集まりました。

研修会の前半は、①妊娠とは、②妊娠による身体の変化、③妊娠中に現れる症状、④リスク管理についての講義が行われました。対面の研修会で実施していた風船を使った子宮の大きさの変化や妊婦姿勢の体験は出来ませんでした。参加者の方々は画面越しでも自身の身体を動かし、妊娠による身体の変化を感じていました。



後半は3~4名のグループに分かれ、自分の妊娠出産経験や職場環境などの情報交換をフリートークで実施しました。「妊娠中・産休中の同僚がいるが、どのような配慮をしたらいいかわからない。」「妊娠中に少しでもいいから横になって休める場所が欲しかった。」「自分は業務を調整して、妊娠中も働き続けたいが、上司からはとにかく休暇を取得して！と言われてしまうのがもどかしかった。」など、時間内では収まりきれないほどの悩みや貴重な経験談が挙げられました。

アンケートに答えていただいた多くの方から研修会の内容やグループディスカッションについて「非常に満足」「満足」と評価していただきました。前回の研修会の男女比は1:4でしたが、今年度は3:7と男性にもたくさん参加していただきました。妊娠出産は女性ばかりと思われがちですが、男性の協力も必要なライフイベントであり、本研修会に今後も男性にも参加していただきたいです。



研修会アンケート結果

Q.妊産婦の働き方について困っていること・悩んでいることはありますか？

A.はい(72.7%)

「仕事調整が難しい。胎児への影響についての不安感がある。」「男性なのでサインを見抜きづらい。具体的にどのような行動が良くないのか知りたい。」「相談しやすい管理者が休みの日は我慢して働いていた。」

Q.あなたの職場では妊産婦さんの就労に関してなにか取り組みや配慮は行われていますか？

A.はい(72.7%)

「働きやすい妊婦者のマニュアルがある」「職務中に休憩が必要であれば、スタッフルームで休むことができる」「単位数や介助量の調整」「法律遵守の範囲内での対応はされている(それ以上の積極的な取り組みはなく、妊産婦自身が管理職に相談する必要があった)」

Q.今回の研修会を通して、どのような取り組みを行っていきたいですか？

A.「男性女性スタッフ関係なく、全職員に妊娠中のからだの変化を知ってもらう」「経験者として、今後妊娠出産経験を迎える職員がいたら、相談役になれるように配慮したい」「ウィメンズヘルス分野の卒前教育に生かしていきたい」

講師の山崎先生より、これは知っておいてほしい！というお話がありました  
TOPIC「妊娠授乳関連骨粗鬆症」知っていますか？

妊娠後期から授乳期に、突然の多発脊椎骨折によって発見されることが多い疾患です。妊娠期は経胎盤的に25~30g、授乳期は母乳によって1日280~400mgのカルシウムが母体から児へ供給され、母体の骨代謝は大きく変動します。低栄養・低体重と妊娠による骨代謝などの骨粗鬆症発症が疑われるリスク因子が重なることが病因と言われてます。普段の生活における栄養摂取に注意し、疼痛が出現している場合には医師の診察を受けましょう。

[妊娠授乳と骨粗しょう症 - plo-patient-association ページ! \(jimdofree.com\)](http://jimdofree.com)



ライフサポート部より

ライフサポート部のホームページに「妊娠しても安心できる職場宣言」として、基本的な心構えと環境整備についての提案・妊娠中の身体の変化・注意すべき症状・支援制度について掲載しております。妊産婦さんや周囲のスタッフの方、ぜひ参考にしてください。

