おかやま妊娠・出産サポートセンターをリビング読者が訪問

「身近に相談できる相手がいると安心ですね」

岡山県健康推進課

妊娠、出産、女性ならではの体の悩みを誰かに聞いてほしいとき、ありますよね。でもどこに相談したらよいか悩むという方、昨年秋に岡山大学病院内に開設された「おかやま妊娠・出産サポートセンター」をご存知ですか。今回、リビング読者の皆さんが、実際にセンターに足を運び、スタッフの方にお話を伺いました。



リビング読者の皆さん。左から堀祐子さん、堀内晴香さん、中野美文さん、藤原亜結実さん

ささいな悩みも誰かに聞いてもらいたい

スタッフ　当センターは昨年10月の開設以来、妊娠、出産をはじめ、子育て、思春期、更年期…と、幅広い悩みに対応しています。男性や「お嫁さんの妊娠のことで…」というお姑（しゅうとめ）さん世代の方もいらっしゃいます。

また、同じ場所で曜日や時間を分け、「不妊・不育とこころの相談室」も行っています。どちらも無料で相談できます。

堀内　子育てや女性ならではの体の悩みについては、母に相談しやすいのですが、考え方や価値観など世代間のギャップもあります。

中野　私は、母が遠くに暮らしているし、心配させたくないという思いから相談できないかも。だからこのような場所があるのはとても助かります。助産師さんや看護師さんら専門家の方が相談に乗ってくれると聞いたのですが、産婦人科に直接相談に行くのと違いはありますか。

スタッフ　当センターでは助産師、看護師、医師、社会福祉士、保健師、保育士など、いろいろな職種の相談員が相談内容に合わせて細やかに対応できるようにしています。

堀　相談するにはどうしたらよいか、流れを教えてください。

スタッフ　まずは電話やメールで話を伺います。来所希望の方はその際おっしゃってください。相談の内容を踏まえ、専門のスタッフが対応します。

藤原　結婚前ですが、妊娠のこと、自分の体のことを聞きたい時がありますが、何か症状があるわけではないので、病院に行くまでもないし、インターネットで調べることがほとんど。情報がありすぎて逆に不安になることもあります。

スタッフ　同じ症状、悩みでも、体調や周囲の環境などは人によって違います。だからこそ、丁寧に話を聞き、その人に合ったアドバイスをするよう心掛けています。

藤原　体のことでちょっと気になるなど、〝こんな小さなことで相談していいのかな〟と思ったりもします。このような相談機関があるのは心強いですね。

スタッフ　小さな悩みがだんだん大きくなることもあります。また、悩みを抱えている時、〝大丈夫だよ〟と寄り添う一言で心が軽くなったりもします。開所時間に電話できない方も、メール相談も受け付けているので、気軽に利用してほしいです。

知ってる？　赤ちゃんとママのためのマタニティマーク



妊娠初期は赤ちゃんの成長、お母さんの健康を維持するために大切な時期ですが、外見からは見分けがつかないために「電車で席に座れない」「たばこの煙が気になる」など、妊婦さんにはさまざまな〝障壁〟があります。マタニティマークは、妊婦さんが公共交通機関などを利用する際に身に付け、周囲に妊婦であることを示すもの。もし、街や職場で「マタニティマーク」を身に付けている妊婦さんを見かけたら、バスの席を譲ったり、妊婦さんと赤ちゃんに思いやりのある気遣いをしたいものです。

おかやま妊娠・出産サポートセンター　妊娠・安心相談室の相談例

- 妊娠をしたけれど、ちゃんと子育てできるかしら
- はじめての出産で不安なことばかり
- 切迫早産が心配
- 妊娠、出産のことで職場に居づらい（マタニティハラスメント）
- 子育てに自信が持てない、相談できる人がいない
- 子どもの生まれつきの病気のことが知りたい
- 思いがけず妊娠してしまった。相談できる人がいない

相談が自分の体や生活を見直すきっかけに



堀　結婚前は、自分が妊娠できる体なのかが心配でした。

藤原　友達同士でも、よくそんな話題になります。どこで検査してくれるの？とか。

スタッフ　できるだけ若いうちから自分の体のことを知り、大切にしてほしいもの。病院を受診する前に、一度相談してほしいと思います。受診も選択肢の一つですが、それ以外にも日常生活でのアドバイスなどサポートできることがあります。

中野　妊娠糖尿病も気になります。一度なると第二子の時も可能性があると聞き、心配です。仕方がないとも思っています。

スタッフ　妊娠糖尿病は、将来、糖尿病になる可能性も秘めています。普段から食事のカロリーに気を付ける、適度な運動、規則正しい生活をすることを心がけ、妊娠していない期間も検診に行かれるとよいでしょう。

堀　子どもの病気で不安な時期もありました。第二子、三子と考えると、病気のことなどより専門的な相談をしたいときがありますが、誰に相談すればよいのかわからないことがあります。

堀内　私も第二子を考えたときに、不安なことを聞いてもらえる場があればと思っていました。

スタッフ　どうか、悩みを一人で抱えないようにしてください。声に出して相談することで、自分の気持ちが整理されることもあります。相談内容によっては医師が対応したり、専門機関を紹介したりします。

中野　こうしてスタッフの方と話していると、自分の体や普段の生活を見つめ直すきっかけになるんだなと感じます。

堀内　病院じゃなくてもこうやって体のことを相談できたり、さまざまな悩みでも話を聞いてくれる場所があるって心強いですね。周りの友人にも教えたいです。

「小さなことでも一人で悩まず、お電話ください」

おかやま妊娠・出産サポートセンター　「妊娠・安心相談室」

☎ 086-235-7899（専用ダイヤル）

◆電話・来所での相談　毎週月・火・水・金曜日 9:00～12:00
※来所相談は原則として予約制　※祝日、12/29～1/3を除く　※駐車無料券を用意

◆メールでの相談　毎日24時間受け付け中
E-mail:ninshin@okayama-u.ac.jp　HP=http://www.okayama-u.ac.jp/user/ninshin/

不妊や不育でお悩みの方は

岡山県不妊専門相談センター　「不妊・不育とこころの相談室」

☎ 086-235-6542（専用ダイヤル）

◆電話・来所での相談　毎週月・水・金曜日 13:00～17:00　毎月第1土・日曜日 10:00～13:00
※来所相談は原則として予約制　※日曜日は面談のみ　※祝日、12/29～1/3を除く　※駐車無料券を用意

◆メールでの相談　毎日24時間受け付け中
E-mail:funin@cc.okayama-u.ac.jp　HP=http://www.cc.okayama-u.ac.jp/~funin/

所在地：岡山市北区鹿田町2-5-1　岡山大学病院中央診療棟4階