

信託

契約  
保険  
親)  
込み  
まし

投資  
が、

にな

れま  
るも  
金に  
す。  
一)  
へ>

よう。購入し  
織布の袋を捨  
利です。  
ッグは、革靴  
休ませながら  
たら、バッグ  
表面を布でさ  
屋のどこかで  
ください。で  
に入りを選ん  
むと、おしゃ  
ないでしょう

orsaチーフ  
)  
掲載します>

## TOPICS

★妊娠うつ、大豆でリスク減 大豆製品をたくさん食べる妊婦ほど、妊娠中のうつ病になるリスクが減ると、愛媛大や東京大などの共同研究チームが発表した。

共同研究チームは、妊婦1745人を対象に、日ごろどんな食生活を送っているかアンケートを実施。その上で、納豆や豆腐、みそ汁といった大豆製品にスポットを当て、摂取量の多い順に四つにグループ分けし、うつ病との関連を分析した。

その結果、摂取量の多い方がうつ病の有症率が低く、1日当たり約93g食べた最多のグループは、同約21g食べた最少のグループに比べ、有症率が37%低いことが分かった。

共同研究チームによると、大豆に含まれるイソフラボンは、女性ホルモンのエストロゲンと構造が似ており、女性の健康や美容などを支える一面があるのが原因とみられる。



出産して退院した後の母親支援として静岡赤十字病院（静岡市葵区）が2006年から開いている3回講座「ママサロン」取材しました。生後3カ月までの乳児を育てている母親8人が育児の悩みを吐露し、共有する、濃密な2時間を過ごしていました。

担当の助産師3人は白衣ではなく、私服でした。会の開催当初から運営をけん引してきた助産師稲川由美さん(43)に理由を尋ねると、「お母さんが主体的に参加し、進行するというサロン感を大切にしているからです」とのこと。終了後は白衣に着替えて産科病棟に戻るといい、新たな命を育む母親のために一つ一つの仕事を真摯に担う姿を心強く思いました。

そんな稲川さんから薦められた詩があります。「今日、わたしはお皿を洗わなかった」。それは私のことです、と思わず手を挙げたくなる一文から始まる、作者不詳の英語の詩「今日」。日本では、詩人伊藤比呂美さんの訳で広まり、訳詩の絵本（下田昌克さん画、福音館書店）が出版されています。

恥ずかしながら私は初めて知り、読み、心をわしづかみにされました。赤ちゃんを育てている母親向けに書かれていて、世界中で読まれているそうです。「みんな七転八倒しながら育児をしている。同じだ」と言の力が抜けていきますよ。（加藤愛己）

情報発信中!



twitter  
@ats\_women



Facebook  
https://www.facebook.com/ats.women



LINE  
静岡新聞こち女

<http://www.at-s.com/news/women/>