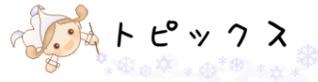


総合周産期母子医療センターだより

平成28年2月号

2016年2月15日発行 (No.122)
 山口県立総合医療センター
 〒747-8511 山口県防府市大字大崎77番地
<http://www.ymghp.jp>
 tel:0835-22-4411 (代表)



妊娠とエコノミークラス症候群



エコノミークラス症候群というのを聞いたことはありますか？
 飛行機で長時間移動したあとに歩き始めた途端、急に呼吸困難やショックを起こして、最悪の場合は亡くなることも…。これがエコノミークラス症候群（旅行者血栓症）と呼ばれる病気の典型例です。

医学的には静脈血栓塞栓症と呼ばれ、旅行に限って起こるわけではなく、入院中や手術中にも起こりえます。長時間同じ姿勢でいると、足の血液の流れが悪くなり血管の中に血の塊（血栓）ができることがあります。血栓のできやすい部位は足の血管、特にふくらはぎの筋肉の中の静脈です（ふくらはぎの筋肉の形が魚のヒラメに似ていることから、ヒラメ静脈といいます）。その血栓が歩行などをきっかけに足の血管から離れ、血液の流れに乗って肺に到達し、肺の血管を詰まらせると呼吸がうまくできなくなります。その状態になると、症状は重篤なことが多く、時には命にかかわります。

妊娠もこの病気の原因となることがあり、頻度は低いですが、妊産婦の死亡原因の1つです。妊娠により、血ががたまりやすくなったり、血の塊を溶かす能力が低下したりといった体質の変化や、悪阻（つわり）による脱水、大きな子宮による血管の圧迫などが起こり、妊娠していない時よりも血栓ができやすい状態になります。

血栓ができると、痛みや腫れなどの症状が出ることもありますが、多くは無症状です。そこで当センターでは、血栓ができるリスクの高い方への妊娠中のスクリーニング検査を実施しています。血栓ができているかどうか、超音波を使って足の静脈の中を調べます（下肢静脈超音波検査）。おなかの中の赤ちゃんをみるときと同じ原理の検査なので、妊婦の方でも安心して繰り返し検査を受けることができます。



血栓のできやすい体質、悪阻による入院、長期入院、帝王切開術前の方などを対象とし、女性の臨床検査技師（超音波士）が検査を担当しています。

飛行機の搭乗中には、エコノミークラス症候群を予防するために足首の運動を勧めるビデオがしばしば放映されますが、やはり血栓を予防することが大切です。血栓の予防は適度な水分補給と足の運動で、効果的な運動はふくらはぎ（ヒラメ筋）を動かすことです。足首を回したり前後に動かしたりすると、ヒラメ筋が動き、ヒラメ静脈の血流がよくなります。おなかの張りがあるときは無理をせず、スタッフに相談してから実施してくださいね。安全な妊娠・出産を検査室も応援しています。

中央検査部 生理機能検査室 守田

「おぎゃー!!!」 in 助産院 Sun

助産院でお産ができる方は、
 ※ 妊娠経過が正常な経産婦さんで、医師より助産院でのお産が可能と言われた方
 ※ ご本人とご家族が、助産院でのお産を希望されている方
 ※ 当病院の産科外来を受診されている方です。

院内助産院でお産をされたお母さんにお話を伺いました。今号は今年の10月に出産されたあきこさんです。

現在の心境は？

もうすぐ4ヶ月、よく飲みよく寝てくれるのであつという間に大きくなっちゃったなあ…と嬉しい反面、新生児のか弱さを味わう時間が短かった事にさびしい(笑) 気持ちもしています。

助産院でお産をすることで不安な事はありましたか？

助産院の雰囲気やスタッフの方々に対しては、とても安心感がありました。何かの時には総合病院という更に安心感で不安はありませんでした。

「いざ、お産！」から過ごされてみてどうでしたか？

病院に着いた時には7~8cm開いていた様で、それからお産がどんどん進みましたが、いきむタイミングや姿勢、ここ見て下さい！など、アドバイスをたくさんしていただいて、「もう出てきてくれた！」という感じでした。畳の部屋で立ち会ってくれた主人も4才の長女（当時3才）も、特に長女は過ごしやすかったのではないかと思います。私自身は分娩台の時よりお布団の上で横になっての出産で、気分的にとっても良かったです。



『4人家族♡』

お姉ちゃんが描かれたご家族のイラストです。

ご家族の反応は？

主人は片腕に娘を抱っこ、もう片方で私の車いすを押して 助産院まで連れて行ってくれました。私が希望していた胎盤を見るという事に少し血圧が上がったようです(笑)

娘は夜中でしたがパッチリ起きて手を握ってくれたり、すずってくれたり、出産後は「お母さん頑張ったよ」とねぎらってくれました。みんなで頑張ってお産できたという実感です。逃げ出したい痛みもありましたが、とても幸せな時間でした。

「助産院で出産を！」と検討中の皆さんへ、メッセージをお願いします。

分娩台とは全く違い、お産中も産後もアットホームな雰囲気の中で、いいお産ができた・お産っていいなあと思えました。ぜひたくさんの方々、特に上のお子さんや家族で立会い出産したいと少しでもお考えの方に、助産院ならではの体験をしていただきたいです。

助産院Sunスタッフより

みなさんお元気ですか？ ゆうと君 おっぱいをよく飲み、すくすく大きく成長している様で頼もしいです。あつという間に おかあさんよりお顔が大きくなりそうな勢い(*^_^*) (笑)
 お産は あれよあれよという間に進み、ご家族に見守られた素敵なお産に立ち会わせてもらいうれしく思います。寒い日が続きますが、お体に気をつけて2人の育児を満喫して下さい。
 母乳などで困ったことがあればいつでも相談して下さいね。(川本)

センター稼働状況

分娩数	53件	緊急帝王切開	10件
母体搬送	5件	NICU稼働率	73.4%
新生児搬送	1件	MFICU稼働率	98.9%

(平成28年1月)

「どんなかおができるかな？」

編集後記



by. お飾り隊

『鬼は外、福は“うし”』
 防府天満宮での豆まきの掛け声は、天神さまのシンボルの牛にちなんでこう唱えられているようですよ。さて、2月のお飾りは恒例の『福笑い』←です。「どんなかおができるかな？」皆さんも童心に戻って楽しんでみませんか？
 (T.O☆N.S☆Y.M☆K.H)



周産期センターキャラクター マミー&メイ