



春先 うつにご用心



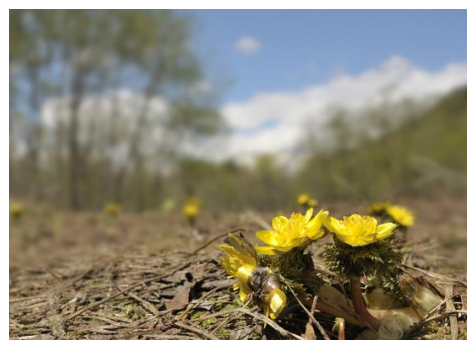
皆様、この年度末、また新年度にかけて如何お過ごしでしょうか？ 振り返れば去年は1年を通じて例年以上に不安定な気候であったように思われます。猛暑がくると言われてはいたものの意外に冷夏だったり、やれ暖冬かと思いきや、十数年に1度の大雪に見舞われたり…極めつけはこの2月～3月。暖かくなったかと思えば、強い寒の戻りがたびたびやってきたりと、例年以上の三寒四温を繰り返し、3月終わりにかけてようやく日中の暖かさが安定してきたように思われます。さてこの時期、卒業や転職、引っ越しなどで心機一転、新たな場面で生活を始める方も少なくないのではないのでしょうか？

このような季節の変わり目や、環境の変化の時期、実はうつ症状を誘発しやすいと言われてます。特に春先は様々なストレスが生じやすい時期で、これらストレスに加え先程お話ししたような気温、気候の変化が複合的に自律神経に影響し、体調不良、あるいは抑うつ症状を導きやすいといわれています。

自律神経とは、身体をバランスよく機能させるために働く神経で主に交感神経、副交感神経から構成されていますが、この2つの神経が交互に働くことで身体のリズムをとっています。これが乱れてくると、頭痛やけだるさ、肌荒れ、不眠、不安感、便秘・下痢等の消化器症状など、いわゆる自律神経失調症状を引き起こし、さらにリズムが大きく崩れると気分がふさぎがちになる、何をしても楽しめない、何もやる気が起きないなどのうつ症状に発展していく恐れがあります。自律神経失調症状やうつ症状は、時間の経過とともに自然に軽快していく可能性もありますが、2週間以上長引く場合には要注意です。

そのような状態に陥らないために、この時期は特に意識して体調管理を心がける、そしてストレスを溜めない、ウォーキングなどの軽負荷の運動を習慣づける、適度に外に出て光を浴びるなどの工夫をしてみたいと思います。悪化して春が過ぎても治らないということにつながるよう、早めの対策を心がけていきましょう。

神経科 診療部長 芳原 輝之



「やっと 逢えたね♪」



MFICUに長期入院し、お産をされたお母さんにお話を伺いました。今号は、1月に出産された山城 佳奈恵さんです。

※MFICU(母体胎児集中治療室)とは、Maternal Fetal Intensive Care Unitの略で、切迫早産やハイリスク妊産婦さんなど、高度医療を必要とされる方が入院されています。

『やっと逢えたね♪』

3ヶ月の長い入院生活をのりこえ、無事にうまれてきてくれてありがとう。37週で予定日より3週間早い出産にはなったけど、体重もしっかりあり、元気な泣き声も聞いて安心しました。産まれるまで不安の毎日だったけど、無事抱っこできる日が来て喜びでいっぱいです。これからの成長を楽しみにしています。元気にスクスク育てね。

入院中に感じたこと、心がけていたこと、心の支えになったことなどはありますか？

「安静に。」という事で、1日中ベッドの上で、1日が過ぎるのがすごく長かったです。『早産になったらどうしよう』と考えると不安で押しつぶされそうになるので、なるべく考えないように、本を読んだり、TVを見たりして過ごしました。入院生活の中で、パパから送られてくるメール、時には娘の写真や動画もあり、すごく楽しみで心の支えになりました。

ご家族の皆さんに伝えたいことはありますか？

3ヶ月という長い入院期間中、ママっ子の長女の面倒を見ながら、できる限り面会にも来てくれてありがとう。入院中、娘の事もすごく気がかりだったけど、「みんながいるから心配なくて大丈夫、今はお腹の赤ちゃんに専念していいよ。」と言ってきて、すごく安心しました。家族みんながいたから長い入院生活をのりこえることができたと思います。本当にありがとう。

『お姉ちゃんになったよ』



山城 あかりちゃん
平成28年1月30日生まれ

「あかり」

明るく元気で誰からも愛されるような子になりますように。と願いを込めてつけました。

マクニティレシヤ



ミルク風味のまろやかな味で、カルシウムも豊富！
彩りも緑が鮮やかで食欲が増しますよ♪



小松菜のミルク煮浸し

(1人分) 【1日の推奨量】
※エネルギー 52 kcal
※カルシウム 332 mg 【650mg】
※塩分 0.7 g

※材料(1人分)

- 小松菜 … 50g
- えのき茸 … 10g
- 干しエビ … 3g
- もどし汁 … 30cc
- 酒 … 5g
- しょうゆ … 3g
- 砂糖 … 1g
- 塩 … 少々
- 牛乳 … 30cc

※作り方

1. 小松菜はさつと茹でて4~5cmの長さに切る。
2. えのき茸は根元の部分を切り、半分に切る。
3. 干しエビは分量の水に浸してもどす。
4. 鍋に牛乳以外の調味料①を入れて火にかけ、煮立ったらえのき茸ともどした干しエビを加え混ぜながら煮る。
5. えのき茸が煮えたら牛乳と小松菜を加え、温まったら器に盛り付け、煮汁もまわしかける。

※つくってみました

小松菜をさつと茹でて食感を残すのがポイントですね！
シャキシャキ感もあり、普段とはまた違った味が楽しめました。
すりごまを加えても美味しいかも ☺ (母子保健室)

【レシピ提供者】
栄養管理部

センター稼働状況

| | | | |
|-------|-----|----------|-------|
| 分娩数 | 68件 | 緊急帝王切開 | 5件 |
| 母体搬送 | 4件 | NICU稼働率 | 75.0% |
| 新生児搬送 | 2件 | MFICU稼働率 | 94.1% |

(平成28年3月)

「お花畑でしゃぼん玉♪」 編集後記



暖かくなり、お出かけするのに丁度よい季節になりましたね。先週、尾道にある千光寺公園へ行ってきました♪桜の名所だけあって、たくさんの花見客で賑わっていましたよ。皆さんはお気に入りのお出かけスポットはありますか？
(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