



総合周産期母子医療センターだより

平成28年5月号

2016年5月10日発行 (No.125)
 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.ymgp.jp>
 tel:0835-22-4411 (代表)



トピックス

「葉酸」って何？



山口県も含めて、我が国で亡くなる新生児はとてま少なくなりました。妊娠 22 週以降 (おおよそ 500g 以上) で生まれた赤ちゃんが生後 1 か月以内に亡くなる割合は赤ちゃん 1000 人あたり 1 人です。そして死亡原因の 1 位は未熟性や新生児仮死ではなく、先天異常です。せっかく授かって苦労して出産しても、短い命しか赤ちゃんに与えてあげられないことは、とても悲しいことです。異常があるから生まれてくる価値がないわけでは、もちろんありません。治療法も年々進歩しています。しかし、親として五体満足を願うことを誰も否定はできません。

人体の重要部分は子宮の中で 10 か月かかって出来るのではなく、最初の 2 か月でほとんどが出来ています。ですから、予定日の決まる妊娠 3 か月には、頭や心臓といった重要臓器の基本構造は出来上がっています。このため先天異常から赤ちゃんを守ってあげるためには、最初の 2 か月が重要となります。しかし、いつ妊娠するか、ほとんどの女性にはわかりません。妊娠反応が出た時には、既に妊娠 2 か月にはいっており、胎児の体はつくられ始めています。ですから、妊娠前からの対応が重要となります。

先天異常の予防に葉酸の摂取が有効であるという多くの報告がなされています (Berry ほか, NEJ 1999)。多くの国々で健康対策として葉酸摂取の方針が取られています。我が国でも、2000 年に厚生労働省が「妊娠を計画している女性に妊娠 1 か月以上前から、妊娠 3 か月まで、通常の食事摂取 (おおむね 200 マイクロ g^{注1}とられている) に加え葉酸 400 マイクロ g を栄養補助食品等から毎日摂取することで神経管閉鎖障害^{注2}の発症リスクを集団として低減化することが期待できる」旨の情報提供するよう見解を発表しました。もちろん沢山取ればよいというものではありません。他のビタミンも摂取し、バランスの良い食事が必要であり、禁酒・禁煙も不可欠です。ところが、昨年、山口県で調査を行ったところ、先天異常の予防効果があるということを知った 3 分の 2 の妊婦さんが知っていましたが、きちんと妊娠前から服用していた人は、わずか 15% でした。葉酸はビタミン B の一種ですから、そのタブレットはドラッグストアのビタミン剤の棚に必ずあります。1 錠あたり 10 円未満で 1 か月毎日服用しても 300 円かかりません。

「人」という生き物では、3~5% に先天異常を伴うことが知られています。したがって、先天異常は決して珍しいことではありません。この可能性を少しでも減らしてあげることは、赤ちゃんの幸せな未来につながる可能性があります。妊娠を希望している時だけではなく、妊娠する可能性のある女性は葉酸の服用を考えてみて下さい。葉酸は貧血の治療薬でもあるので、すべての人にとって大切なビタミンです。

総合周産期母子医療センター長 佐世 正勝

注 1) 1 マイクロ g は 1g の 100 万分の 1

注 2) 無脳児や脊髄髄膜瘤などの重度の先天性中枢神経異常

「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 3 月に出産された久美子ちゃんのお母さんです。



現在の心境は？

今回のお産は何のトラブルもなく本当に理想のお産が出来たので、産後も楽しく穏やかに過ごせています。日に日に成長していく娘の姿が可愛くて仕方ありません。



「助産院で出産しよう!」と思われた理由は？

分娩台でのお産が辛すぎたので、自由な体勢で産むことが出来る助産院に興味があったのと、畳の部屋というアットホームな空間でのお産なら上の子も安心して立ち会えると思ったからです。



助産院でお産をすることで不安な事はありましたか？

『どんな体勢で産んだらいいんだろう?』といった不安はありましたが、助産院の雰囲気やスタッフの方々に対してはとてま安心感がありました。何かあった時も総合病院内なの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？

「ちょっと時間がかかるかもね」と言われて少し動揺しましたが (笑)、家族と会話しながらバランスボールで弾んでいると次第に陣痛が強くなり、どんどんお産が進んでいきました。痛みに合わせて体勢を変えたり、息子のはしゃぐ声や助産師さんと家族の和やかな会話を聴いていると時の流れも速く感じられた様に思います。スタッフの方の的確なマッサージと声かけが心強く、産後のサポートもとても有り難かったです。



ご家族の反応は？

主人と 2 歳の息子、実母に立ち会ってもらいました。主人は、すごく穏やかな気持ちで立ち会えたし本当に感動的でした。息子は、初めは遊んでましたが、『いざ産まれる!』という時には真剣な面持ちで手を握ってくれたり、顔を撫でてくれたりしてくれました。立ち会ったことによって赤ちゃんをすんなり受け入れてくれたように感じます。実母は泣いていました (笑)。



「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。

より多くの方に助産院でのお産を味わって頂きたいです。畳の部屋ならではのアットホームな過ごしやすさがあり、親身に寄り添って下さるスタッフの方がいらっしゃるのとてま安心できます。家族の絆が一段と深まる幸せなお産ができて本当に良かったと思います。

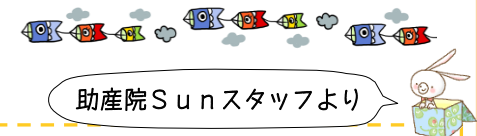


『お兄ちゃんと♡』



くみこ
久美子ちゃん

平成 28 年 3 月 7 日 生まれ



助産院 Sun スタッフより

素敵な写真ですね。お兄ちゃんは、妹さんがかわいくてたまらない雰囲気が表れていて、見ているだけでこちらも幸せな気持ちになりました。お産の時もお兄ちゃんは、妹さんの誕生を心待ちにされている様子で、凛々しく感じられました。ご主人様も県外から駆けつけられ、お母様とともに家族全員で心温まるお産となり、助産師冥利に尽きるお産でした。久美子ちゃんとお兄ちゃんの成長を楽しみにしています。(小野)



センター稼働状況

分娩数	58 件	緊急帝王切開	7 件
母体搬送	2 件	NICU 稼働率	74.7%
新生児搬送	2 件	MFICU 稼働率	92.2%

(平成 28 年 4 月)

「いつもありがとう♡」

編集後記



皆さん、先日打ち上げられた花火、ご存知でしたか? 「5 月 5 日こどもの日に、入院中の子どもたちに花火を見せたい!」という 1 人の花火師さんの想いから実現したそうです。医療センターの屋上から目の前に浮かぶ花火は見事だったと思います。花火師さん、ボランティアの皆さん、ありがとうございました。(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