

総合周産期母子医療センターだより

平成30年11月号

2018年11月15日発行（No.155）
山口県立総合医療センター
〒747-8511 山口県防府市大字大崎 10077 番地
http://www.ymghp.jp
tel:0835-22-4411（代表）



育児と介護のダブルケア



今、育児と親の介護を同時に行う「ダブルケア」が問題となっています。

近年、妊娠年齢が急速に上昇し、2011年には初産が30歳を超えました。当院でも、40歳を超えた妊婦さんは珍しくありません。育児は24時間です。突然体調が変化することが多い小さな子どもの育児を、核家族で休むことなく継続するのは、育メンパパがいたとしても現実的に困難です。我が国では、産後体調が戻るまでは実家の家族の支援を受ける、また育児においても実家の支援を受け、仕事復帰に子どもを預け用事を済ませることは、しばしばです。ところがアラフォーで出産すれば、当然第二子、第三子の時には更に歳を重ね、また親の年齢もそれなりに高くなります。今、親は元気でも、老化はすべての人に平等で、遠くない将来において介護が必要となります。

平成27年の国民生活基礎調査（推計）では、未就学児の育児と親の介護を行う「ダブルケア」を行っている人の割合は、育児をしている人の2.5%、介護をしている人の4.5%でした。小学生以下の子どもを持つ親を育児者とすれば、倍の5%が「ダブルケア」をしているということになります。また年齢をみると、35歳から45歳が大半で働き盛りの年代であることから、収入や労働環境の面で影響を受けることが考えられます。育児休暇や介護休暇では足りずに辞めてしまうと、正規職員の場合、元の雇用形態に復帰することは困難です。「親の手を借りたいが、逆に親の介護をしなくてはならない」、そんな「ダブルケア」に直面される方のために、「介護保険制度」や「保育園、学童保育制度」は整えられてきました。しかし、介護保険もヘルパーさんの支援が十分でなかったり、学童保育は、小学校6年生までの利用が拡大し18時までの延長が可能とはいいながら、入所に外れたり、利便性が悪かったりすることがあります。まずは身近なところから自衛することが大切です。

親との同居は、老化防止や子どもの心の成長、また家族としての一体感の醸成につながるメリットがあります。また、顔見知りを増やすことで、介護や育児のちょっとした見守りなどは、ご近所の方の力で、大変助かります。そして、困った時には一人で悩まず、在住の市町の担当窓口にご相談ください（防府市：子育て応援室 まんまるほうふ 0835-24-8811、山口市：やまぐち母子健康サポートセンター 090-6840-8585 です）。

大人は歳を取りますし、子どもは成長します。そして人生設計を立てておくことは、とても大切です。人生にはいろんな坂がありますが、まさかの坂も備えあれば憂いなし！「一人ではありません」上手に人や社会資源を利用しながら、女性としての人生をしなやかに生きていきましょう！

産婦人科 部長 讃井 裕美



お祝い膳をリニューアルしました

当院では、出産された方に『お祝い膳』を提供しています。

食材は、旬や産地にこだわり、出汁は、いりこ・かつお節・昆布をひいて使用しています。

また、妊娠・授乳中に気になる糖質や脂質にも配慮し、安心して食べていただけるお食事になっています。

※ただし、一部のアレルギーや疾患により提供できない場合がございます。ご了承ください。

※メニューの一例
ローストビーフ、温野菜、エビのカクテル、だし巻き卵、信田巻き、赤飯 ほか

マタニティレシピ

今月は、『高野豆腐』を使ったレシピを紹介します。カルシウムや鉄分などのミネラルやたんぱく質が豊富で、スーパーフードとしても注目されています。塩分の排出を助けてくれるカリウムも多く含まれていますよ。

高野豆腐の肉巻き

【高野豆腐】
カルシウムは牛乳の約6倍、鉄分は牛レバーの1.5倍。脂肪の代謝を促す大豆レシチンやイソフラボン、亜鉛、血中コレステロールを低下させるレジスタントタンパクが豊富に含まれています。

※材料（4人分）

- ・高野豆腐 4個
- ・豚肉（うすぎり）16枚

☆タレ（あわせておく）

- ・しょうゆ 大さじ3
- ・砂糖 大さじ2.5
- ・みりん 大さじ2
- ・酒 大さじ2

※作り方

1. 高野豆腐を戻し、水気を軽く切っておく。
2. 高野豆腐1枚を4等分し、豚肉を巻く。
3. 熱したフライパンにサラダ油を少し引き、巻き終わりを下にして焼く。焦げ目がついたら転がしながら焼いていく。
4. 焼きあがったら火を弱め、タレを入れて煮詰める。タレがなくなったら完成♪

豚肉はしゃぶしゃぶ用を使用しましたが、ボリュームを出したい時はチーズをのせたり、バラ肉で巻いてもいいですね。タレに生姜を加えても美味しそうです☺（母子健室）

※つくってみました

【レシピ参考】クックパッド

センター稼働状況

分娩数	59件	緊急帝王切開	6件
母体搬送	4件	NICU稼働率	73.1%
新生児搬送	2件	MFICU稼働率	88.2%

（平成30年10月）

『ほこほこ鍋に寄一せて！』編集後記

11月も半ばに入り、日が暮れるのもすいぶん早くなりました。寒くなるとお鍋が恋しくなりますね。今月のお飾り（←）は『お鍋』をテーマに作ってみました。たくさんの具材が入っていますよ。カニ、ぶぐ、みかん？ 皆さんはどんなお鍋がお好みですか？

（C.K☆N.S☆Y.M☆K.H）

by.お飾り隊



周産期センター
キャラクター
マミー&メイ