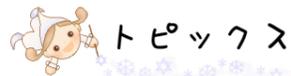


# 総合周産期母子医療センターだより

平成30年12月号

2018年12月14日発行 (No.156)  
 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)



トピックス

## 妊娠中から始めるメンタルヘルスケア

～周産期研修会を開催しました～



妊娠して子育てをする時期は、女性のライフサイクルのどの時期よりも身体も気持ちも大きく変化するのが特徴です。今まで、自分の身体も時間も自分が主役の生活でした。しかし自分の身体なのに自分だけではないという驚きや喜びや不安、そしてこれまでに経験したことのない感情がわき上がってきます。子宮の中で新しい命を授かったときから、1人の女性がお母さんになっていく過程が始まっています。総合周産期母子医療センターは、主に産科部門・新生児部門と一緒にあったところで、「お母さんになっていく過程」を支援しています。

去る11月11日(日)に「妊娠中から始めるメンタルヘルスケア」と題して、山口大学医学部高次脳機能病態学(精神神経科)教授 中川 伸 先生による研修会を開催しました。

※内容を少しご紹介します

- ・妊娠中に同じような状況や出来事があっても、人それぞれ気持ちや行動が違うのは、自身の「認知のフィルター(性格・価値観・先入観など)」と経験を通して観ているからです。
- ・「認知のフィルター」は、性別や自身が育った養育環境によって変化していきます。

【男性に比較して女性が受けやすいストレス刺激】

- ・妊娠・出産・育児
- ・結婚
- ・主婦の役割
- ・DV、セクシャルハラスメント
- ・親の介護

経験していても  
ストレス!

- ・非正規雇用・結婚後又は未婚のままでの就労
- ・スーパーウーマン症候群
- ・ガラスの天井：キャリアを阻む障壁

じわじわくる慢性的なストレス刺激が ×



講演の様子

【抑うつ状態の特徴的な思考】  あてはまりませんか? ⇒ あてはまる人は、まず相談!

- べき思考(何かをすべき/すべきでない)で考える
- 自分でレッテルを貼る
- 根拠がないのに悲観的・否定的
- 物事を白か黒かで判断する

お母さんになっていく過程で感じる驚きや喜びは、女性自身のエネルギーとなり、大きな変化を乗り切る源にもなります。加えて家族のあたたかいエネルギーと地域や専門家からの支援のエネルギーで、より充実したものになります。そして、それは子どもへも注がれ、子どもが持つエネルギーにもなるのです。自分が疲れてエネルギーが足りなくなった時、家族のエネルギーが足りなくなった時、そんな時こそ、地域や専門家からの支援エネルギーを活用しましょう。

緑のもみの木、真っ赤なお鼻のトナカイ、金色のテープ、きらきらとしたクリスマスカラーに街が染まっていく季節です。「自分らしく楽しむ 赤ちゃんと過ごす」良い時期です。暖かくしておでかけしませんか?

母子保健室 保健師 國廣 千枝



## 「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9月に出産された礼愛ちゃんのお母さんです。

現在の心境をお聞かせ下さい!

無事にお産を終え、赤ちゃんを抱くことができ安心しました。赤ちゃんを授かり、出産を迎えるまで、たくさんの方々にサポートをして頂き、感謝の気持ちでいっぱいです。そして、パパ、ママのもとを選んでくれ 279 日間、お腹の中で一緒に頑張ってくれた我が子に『ありがとう♡』を伝えたいです。



「助産院で出産しよう!」と思われた理由は?

同僚や友人から、助産院でのお産がすごく良かったと聞いたことと、フリースタイルでの分娩に興味があったからです。

助産院でお産をすることで不安な事はありましたか?

健診時からいろんな助産師さんと関わり、赤ちゃんの様子と一緒に共有していたため、不安はなかったです。実際お産するお部屋で、フリースタイル分娩についても、あらかじめ説明して頂いたので想像が付きやすかったです。

ご家族の反応はいかがでしたか?

【お姉ちゃん(2才)】  
 陣痛中、娘が「お腹痛いの?」と聞きながらよしよしさせてくれたり、うちわであおいでくれる姿に、癒しと元気をもらいました。



「いざ、お産!」から過ごさせてみていかがでしたか?

良い波の陣痛が来るまでに時間がかかりましたが、私の体力に合わせ助産師さんから足浴や歩行、足ツボ、バランスボールに乗ったりなどのアドバイスを頂きながら過ごしました。その間、何度も腰をさすって下さったり、優しい言葉で励まして下さり、本当に助産師さんの存在に助けられました。出産間近で赤ちゃんの頭に触れることもでき、助産院ならではの安心感、頑張りにつながりました。

「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。

ベテランの助産師さんが健診からお産、そして退院後まで個々の状態に応じたサポートをしてくれるので、とても心強いです。スタッフを始め、助産院の雰囲気もおだやかなため、家族でゆっくりした時間が過ごせます。

助産院Sunスタッフより

陣痛が少し間延びすることもありましたが、「早く産みたい。やれる事はやります!」とこちらの提案した足浴、ツボ押し、散歩、バランスボールなどを意欲的に行って下さいました。その前向きな姿が「母は強し」とても印象的でした!今年の年末年始はご家族が1人増え、忙しいことでしょう!体調に気をつけて育児楽しんで下さい。(川本)

「礼愛 れいな」  
 優しさや思いやりのある子に成長するように、また、周囲の人からたくさんの愛情を注がれて育つようにという願いを込めました。  
 れいな 礼愛ちゃん  
 平成30年9月30日 生まれ

## センター稼働状況

分娩数	52件	緊急帝王切開	10件
母体搬送	5件	NICU稼働率	73.1%
新生児搬送	0件	MFICU稼働率	100.0%

(平成30年11月)

## 「クリスマスパーティー♪」



## 編集後記

12月に入り、夏日を観測したかと思いきや、急激に気温が下がってきました。体調を崩されている方も多いのではないのでしょうか?2018年は自然が猛威をふるった1年でした。年末にかけて何かと気忙しい日々が続きます。皆さまよいお年をお迎えください。(C.K☆N.S☆Y.M☆K.H.)



周産期センター  
 キャラクター  
 マミー&メイ