

トピックス

健康な人生は、胎児期の過ごし方が大事!?



「健康な人生は、胎児期の過ごし方が大事」とは、どのような意味なのでしょう? 多くの人は、健康な人生を送りたいと思っています。うまくいくか、いかないかは別に、太りすぎない ように注意する、規則正しい生活をする、適度な運動をする等を心がけようとします。しかし、この様な 努力とは別に、健康に影響する基本的な体質は生まれる前に決まっているという報告がたくさん出て います。

第二次大戦の末期にナチスドイツのためにオランダの一部では飢餓状態が続き、その時妊娠中の女性 から多くの低出生体重児が生まれました。その子供達は成人した時に、肥満、高血圧、虚血性心疾患、 糖尿病、乳がん、精神障害の発症が有意に多いことが報告されました。この様な背景をもとに「胎児 プログラミング仮説」が提唱されました。この仮説では「子宮内で低栄養に曝された胎児は出生体重が 減少するばかりか、その環境に適合するための体質変化が生じ(エネルギーをためこみやすい体質に 変化し)、出生後に児の栄養環境が改善すると相対的な過栄養状況となるためこれらの疾病を発症する リスクが高くなる」という説明がなされました。その後、子宮内胎児発育不全とならなかった児の生活 習慣病や次の世代に対する解釈から「受精~胎児期~早期新生児期に過量または過少な栄養状態や 環境に暴露された場合は、生活習慣病の素因か形成され、さらに出生後にマイナスの生活習慣(栄養・ 環境)に暴露された場合、素因と生後の環境の相互作用によって疾病が発症する」という健康・疾病に 発達期起因説(ドーハド仮説: **D**evelopment **O**rigin of **H**ealth **a**nd **D**isease: DOHaD) が唱えられる様に なりました。以前から言われてきた「小さく産んで、大きく育てる」という言葉は、健康的な人生を 送るためには相応しくないということになります。

こんな話が、今の日本の妊婦さんと何の関係があるのでしょう? 欧米では肥満が問題となって いますが、我が国では20~30歳代のやせ女性の増加が問題となっています。日本の20代女性の 約2割が「痩せすず」で、しかも、その栄養状態は終戦直後よりも悪いと危惧されています(「国民健康・ 栄養調査 2015」)。1950 年代にエネルギー摂取量が約 2100kcal であったのに対し、現在は 1600kcal 程度で推定必要量 1950Kcal の約 8 割です。一方、我が国の新生児の出生体重は年々減少しており、 母体の栄養摂取不足が一因となっている可能性が指摘されています。先に書いた様に、胎児期に飢餓 スイッチが入っていると、その後にハンバーガーやポテトチップスの様な高カロリー食を摂取した場合、 「生活習慣病」のリスクが高くなる危険があります。妊婦さんが自分の体重増加を気にするあまり必要な 栄養を取らず、そのために生まれてきた小さな赤ちゃんは、将来の健康に黄色い信号が点灯している かもしれません。

それでは、妊娠中はどの位の体重増加が良いのでしょう? 元々、太っている人もいれば痩せている 人もいます。太っている人は 7kg 程度まで、痩せている人や普通体型の人は 10~12kg 程度が良いと されています。逆に 15kg 以上太ると妊娠高血圧症候群のリスクが高くなると指摘されています。 詳しくは、産婦人科外来での妊婦指導で説明します。不明な点は、お気軽にお尋ねください。

総合周産期母子医療センター長 佐世 正勝



「おぎゃー!

- 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 8 ご本人とご家族が、助産院でのお産を希望
- ※ 当病院の産科外来を受診されている方



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 隼斗くんのお母さんです。



現在の心境をお聞かせ下さい!

上2人が男の子で、3人目はもしかしたら女の子がいいなぁと思いながらも、健診のエコーでは お股に立派なシンボルが!! 男の子3人の育児なんて未知の世界ですが、元気に産まれて きてくれて一安心です。 毎日がとてもとても賑やかです。赤ちゃんの寝顔、癒しです◎



助産院で出産しようと思われた理由は?

同じ時期の友人も助産院で産んでよかったと聞いていたのと、 上 2 人が日曜日の診療時間外での出産だったので、今回も そうなるような気がして、費用の面から助産院に決めました。 また、上の子2人の時も入院は助産院の畳の部屋だったので 今回も畳の部屋が良いなと思いました。



ご家族の反応はいかがでしたか?

【ご主人】 自宅から病院まで陣痛で 痛がっている私を見て、何も言わずに 腰などをさすってくれました。

そうとう痛がっていたので、出産の大変 わかってもらえたかなと思います。

【お母さん】 夜中に陣痛がきて子供たちが 寝てしまっているので、急きょ自宅に来てもらいました。 夜中の2時ごろの電話にもかかわらず来てくれた実母には感謝です。



「いざ、お産!」から過ごされてみていかがでしたか?

分娩台がないので踏ん張ったりできるのだろうかと不安 でした。実際、病院着に着替える時間すらなくの出産でした。



助産院でお産をすることで不安な事はありましたか?

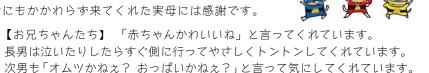
まさかこんなにスピード出産とは、 自分でもびっくりでした。自宅を 出てから30分後には産まれるなんて 思っていませんでした。助産院に 間に合ってよかったです。

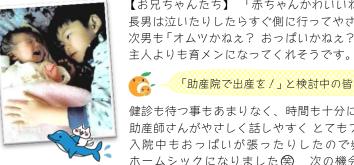
夜中だったので立ち会いは主人のみ でした。子供たちは学校と保育園が 終わってからの対面でしたが喜んで くれていました。











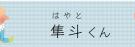
「助産院で出産を!」と検討中の皆さんへ、メッセージをお願いします。

健診も待つ事もあまりなく、時間も十分にあるので親身に相談にのってもらえます。何よりも 助産師さんがやさしく話しやすくとてもフレンドリーで、些細な事でも話せたりしました。 入院中もおっぱいが張ったりしたので頻繁にマッサージしていただいたりして、退院後 ホームシックになりました

突
次の機会があれば、また助産院にしたいです。

「隼斗はやと」

お兄ちゃん 2人が、『斗』がつくので それに合わせてつけました。 『隼』は響きでつけて『隼斗』です♪



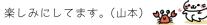
平成31年3月6日生まれ ***********



助産院Sunスタッフより

病院に到着されてわずか 10 分以内での ご出産で、私達スタッフも「間に合って 良かったー!!」とホッとしました。 それくらい超ご安産でしたね。 これからは、お兄ちゃん 2 人に囲まれて

強くたくましく成長されることでしょうね。 また隼斗くんにお会いできるのを





センター 稼動状況 💥

分 娩 数	54 件	緊急帝王切開	6 4
母体搬送	3 件	NICU稼働率	75.6 %
新生児搬送	5 件	MFICU稼働率	92.2 %

(令和元年6月)





編集後記



7月7日、天の川を見ることは できましたか? 左の写直は、周産期センター4階の 七夕のお飾りです。面会に来ら れるご家族の皆さんに願い事を 書いていただきました。後日、 防府天満宮でお焚き上げをして いただきます。 皆さんの願い事が

叶いますように。

(C.K公N.S公Y.M公K.H)





マミー&メイ