

総合周産期母子医療センターだより

令和2年2月号

2020年2月14日発行 (No.170)
 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
<https://www.ymghp.jp>
 tel:0835-22-4411 (代表)



自閉スペクトラム症



「自閉スペクトラム症」という言葉を見たり聞いたりしたことがありますか？
 これは発達障害の仲間のひとつです。自閉スペクトラム症の特徴は、大きく分けると3つあります。
 それは、①コミュニケーションの苦手さ、②こだわり、③感覚過敏です。

①については、乳幼児期の比較的早い段階に、視線の合いにくさや言葉の遅れによって気づかれる場合があります。一方で、言葉の遅れは目立たなくても、たとえば「好きなもの（電車や昆虫、キャラクターなど）の名前を驚くほどたくさん覚えているわりに、気持ちを伝える言葉は出てこない」ということがあります。彼らは、気持ちのような、目に見えない曖昧なものを感じ取ることや表現することは苦手です。相手の表情や口調、視線から感情や意図を読み取ることや、場の状況や雰囲気をとらえることも苦手です。とても素直で、表裏のない人たちなので、目で見たとことや頭に浮かんだことを、すぐにその場で口にします。でも、「おばちゃん太ってるね」なんて言ってしまうと、言われた人は怒るかもしれないし、そばにいたお母さんは恥ずかしくて申し訳なくて「穴があったら入りたい!」と思うかもしれません。そんなお母さんの気持ちも比喩表現も、彼らは正直ピンときません。抽象的な表現も分かりにくいので、「ちゃんとやってね」とか「きちんとするのよ」といった大人の指示は、何を求められているのかわかりません。結果的に何もせずぼうっとしていたり、他のことをして怒られる、ということもあるでしょう。

②については、「いつもと同じパターンの繰り返しが好き」「予定が変わったり、いつもと違うことが起こると不安になる」様子が見られます。彼らは先を予想して見通しを立てることや、状況に合わせて気持ちを切り替えること、柔軟に行動することが苦手です。各駅停車の電車のように、はじまりと終わりが決まっていて、途中の道筋もいつも同じ、という方が安心なのです。

③は、もっとも周囲が気づきにくい、けれども重要な特徴です。彼らは聴覚や嗅覚、触覚などがとても敏感で、生活のいろいろな場面で人知れず苦労しています。

わが子だけでなく、妊娠中あるいは育児中のお母さんの中にも「私にもこういう特徴があるかも!？」と思う人がいるでしょう。妊娠中に刻々と変わっていく自分自身の身体や、日々成長していく子どもの様子、それにとまなう生活上の様々な変化など、お母さんの周りには「変化」の連続です。このような状況は、自閉スペクトラム症の特性があるなしにかかわらず、どのような人にも心にストレスがかかります。ストレスがかかると、気持ちは不安定になるし、もともと苦手なことがいつも以上に目立って見えがちです。

自閉スペクトラム症は治療をして治すようなものではありません。大切なのは、必ずしも診断を受けることではなく、その人の特性を知り、その人に合った環境を整えることです。特性を知って、その人に合った伝え方や接し方を工夫し、その人が安心して過ごせる環境を整えることができれば、特性はすばらしい個性となり、その人らしい豊かな生活を送ることができるでしょう。

山口県立こころの医療センター 精神科 青島 真由



マクニティレシピ



妊婦さんに積極的に摂ってほしいカルシウム、鉄を豊富に含む『小松菜』を使ったレシピを紹介します。
 小松菜は1年を通して価格が安定しており、くせも少ないので使いやすい食材です。小松菜を食べたいけどレシピがなかなか見つからない、という方におススメです。



小松菜のスムージー

※材料 (2人分)

- ・小松菜 (1束の葉の部分) 60g
- ・ドライブルーベリー 30g
- ・バナナ 1本 100g
- ・牛乳 200ml

※作り方

1. 小松菜は葉先を切り落とし洗い、3cm くらいに切っておく。
2. バナナは3cm くらいに切る。
3. 材料をすべてミキサーに入れる。
4. 小松菜の細かい粒がなくなるまで、30秒から1分半ミキサーで攪拌する。 ※ブレンダーでも作れます。

(1人分)	【1日の推奨量】
・エネルギー 150 kcal	
・たんぱく質 4.7 g	【50g】*1
・カルシウム 170 mg	【650mg】
・鉄 1.2 mg	【6~6.5mg】*2

*1 中期 +10g, 後期 +25g
 *2 初期 +2.5 mg, 中期・後期 +15.0mg



りんごやオレンジなどの果物を加えても美味しいですよ♪

【レシピ提供者】栄養管理部 兼安 真由美

安全・安心に過ごすために



2月12日、周産期センターNICU・GCUで災害訓練を実施しました。



打ち合わせをしています



ベビーキャリーで搬送中



センター稼働状況

分娩数	49件	緊急帝王切開	7件
母体搬送	1件	NICU稼働率	75.0%
新生児搬送	1件	MFICU稼働率	80.6%

(令和2年1月)

「どんなおがができるかな?」

編集後記



by. お飾り隊

今年は暖冬の影響で梅や桜など1か月近くも早く咲き始めているようですね。
 新型コロナウイルスも心配です。マスク、手洗い、消毒など身近なところからできる対策を心がけましょう。

(C.K☆N.S☆Y.M☆K.)



周産期センター
 キャラクター
 マミー&メイ