



## 分娩時の母体救命について



お産といえば、無事に可愛い赤ちゃんが産まれて、家族に囲まれて幸せいっぱい・・・という状況を思い浮かべられる方が多いと思われます。お産が命がけなんてイメージを持たれている方は少ないのではないのでしょうか。実際、日本の妊産婦死亡は1年間に約35人（出生10万あたり約4人）と世界トップレベルの少なさを誇っています。それでも、毎年お産でこんなにも命を落とすお母さんがいるのかと驚かれるかも知れません。

しかしながら、1950年（現在70歳前後の方が生まれた頃）の日本の妊産婦死亡は1年間に4,117人（出生10万あたり176人）であり、発展途上国などでは現在でも妊娠中または出産中に毎年50万人が死亡しているという現実があります。出生10万あたり900人、16人に1人がお産で死亡しているということになり、桁が違うことがわかります。まさに、お産は命がけなのです。

現在、日本における妊産婦死亡は1年間に約35人ですが、1人でも死亡数を減らすべく、周産期センター、一次医療機関、救急医、麻酔科医、助産師、看護師等あらゆる職種の周産期医療関係者に標準的な母体救命法を普及させると共に、効果的な母体救命医療システムを促進するため、日本母体救命システム普及協議会（J-CIMELS）が設立され、全国で定期的に講習会が開催されています。山口県でも定期的に講習会を開催しており、1人でも多くの命が救えるように、あらゆる職種のメンバーがトレーニングを積み、日々の分娩にも細心の注意を払いつつ臨んでいます。

日本は世界で最も安全にお産のできる国です。それでも、お産が命がけであることには変わりありません。恐れる必要はありませんが、お産にあたって体と心の準備をし、ご家族の方も妊婦さんを支援できる準備をお願いします。

「私は、ほんとお産は何事もなかったし、普通のお産だったよ。」というお母さんが一人でも多くなってくれるように、これからも母体救命をお産を支える医療スタッフみんなで続けていきたいと思ひます。

産婦人科 部長 三輪 照未



J-CIMELS 講習会の様子

## マタニティレシピ

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です。ホットケーキミックスを使用するので手軽に作る事ができ、小松菜の苦味が気になりません。野菜嫌いのお子さんにもおすすめです。



### 小松菜のパンケーキ

#### ※材料（2人分）

- ・ホットケーキミックス 150g
- ・小松菜 1/2束（100g）
- ④ ・卵 1個
- ・牛乳 50ml
- ・ヨーグルト 30g

#### ※作り方

1. 小松菜をよく洗い、3cmくらいに切っておく。
2. ④をミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌する。
3. ホットケーキミックスと②をボウルに入れ、よく混ぜる。
4. フライパンに油を薄くひき、加熱する。
5. 生地をおたまで流し入れ、蓋をして中弱火で焼く。
6. 表面に穴がぶつぶつしてきたら裏返し、さらに2分ほど焼く。

- （1人分） 【1日の推奨量】
- ・エネルギー 345 kcal
  - ・たんぱく質 11.1g 【50g】\*1
  - ・カルシウム 219mg 【650mg】
  - ・鉄 2.2mg 【6~6.5mg】\*2

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

ヨーグルトを使用することで、ふわっと厚みのあるパンケーキに仕上がりますよ♪

【レシピ提供者】 栄養管理部 兼安 真由美

## たのしく手をあらいましょう

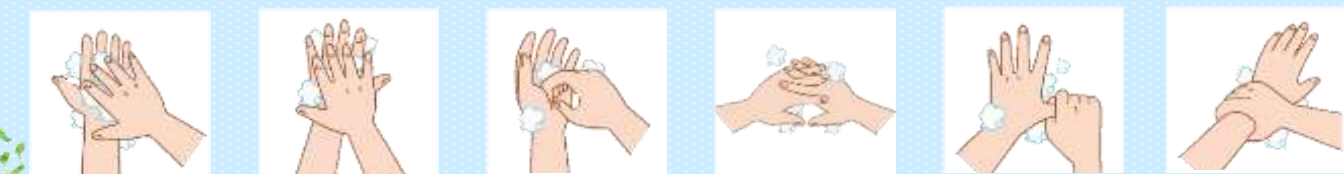
小さなお子さんがマスクをして過ごすのは難しいものです。

感染症から身を守るためにも、ごはんの前に手を洗う トイレの後に手を洗う 外から帰ったら手を洗う など 手洗いを習慣づけてきたらいいですね。



早速、お子さんと一緒に「きらきらぼし」のメロディで歌いながら手洗いをしてみましょう♪

※流水で手をぬらし、石けんやハンドソープを泡立てます。



①てのひら あらおう♪ ②てのこう あらおう♪ ③ゆびさき つめと♪ ④ゆびの あいだも♪ ⑤おやゆび ねじり♪ ⑥さいごは てくび♪

手を洗う時間の目安は20秒以上、上手に洗えたら十分に水で流し、清潔なタオルでよくふき取って乾かしましょう

## センター稼働状況

分娩数	49件	緊急帝王切開	6件
母体搬送	1件	NICU稼働率	74.7%
新生児搬送	0件	MFICU稼働率	84.5%

（令和2年2月）

## 『ひなまつり2020』



by. お飾り隊

## 編集後記

新型コロナの影響により、室内で過ごす時間が多くなりました。様々なサイトで、親子と一緒にできるストレッチや運動の動画が配信されています。ぜひ、運動不足解消にいかがですか？臨時休園中の徳山動物園HPでも動物たちの様子を見ることが出来ますよ♪

(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