



妊娠と新型コロナウイルス感染症



緊急事態宣言が全国に拡大され、遠い都会の感染症であった新型コロナウイルス感染症が急速にヒタヒタと迫ってきています。お腹が大きく普通に息をすることでキツさを感じるのに、肺の中に「ガラスの粉」を撒いた様に苦しいと言われる肺炎に感染したらどうなるのだろうと心配されている妊婦さんが多くおられます。妊婦さんにとって胎児は自分とは異なる「ヒト」ですので、妊娠中は胎児を異物と判断して免疫が攻撃してしまわないように、免疫が調整されています。このため、妊娠中はインフルエンザのような特定の感染症にかかるとう重症化しやすくなると言われています。幸いなことに、現在までの報告では、妊婦さんが新型コロナウイルス感染症に罹ってしまった場合も、特に妊娠していない同年齢の人と比べて重症度は変わらず、妊娠の経過にも悪影響は及ぼさないだろうと考えられています。赤ちゃんへの感染は10%弱と報告されています。ただ、まだ十分な検討がなされていないので、正確なところは不明です。

インフルエンザに比べて治療薬もワクチンもないので、人にうつさない様に、人から貰わない様に注意することしかありません。よく知られている様に三密（密閉、密集、密接）を避けること、顔（目、鼻、口）を触る前にアルコールで手を消毒あるいは石鹸で手を洗うことが大切です。また、お互いに咳エチケット（ハンカチや袖で口を覆う）を守ることも大事です。2週間、人と会わなければ必ず終息する感染症です。100%は無理ですが、極力避ける努力をする必要があります。

お産に関しては、感染症から赤ちゃんを守るため、全ての方に分娩立会い、入院中の面会をお断りしています。また里帰り分娩の自粛（山口から別の地域への移動も）をお願いしています。別の地域にお住まいのご主人が帰山されても面会はできません。むしろ親しい家族や赤ちゃんを感染症の危険に晒すことになりまますので、帰ってこないでください。新型コロナウイルス PCR陽性中の分娩は、帝王切開になります。これは、肺炎がある母体の分娩時間を短縮するため、糞便中に出るウイルスから新生児を守るため、分娩中の呼気に排泄されるウイルスから入院中の別のお母さんや赤ちゃん、医療スタッフを守るためです。また赤ちゃんは2週間隔離し、ミルクあるいは注意して搾乳した母乳栄養で経過をみることになります。2週間が無事に経過し、お母さんも赤ちゃんもPCR陰性、自宅のご家族のPCR陰性が確認できれば退院になります。

長い戦いになります。みんなで団結して乗り越えましょう！

総合周産期母子医療センター長 佐世 正勝



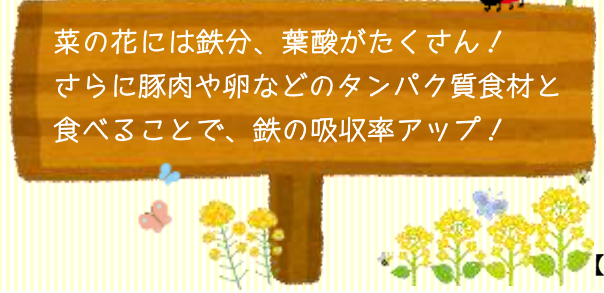
マタニティレシピ

※材料 (2人分)

- ・菜の花 240g
- ・豚もも肉 80g
- ・卵 2個
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ・みりん 各大さじ1
- ・水 150ml

※作り方

1. 菜の花は熱湯で茹でたあと冷水にとり、冷めたら約3cm幅に切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。
2. フライパンに①を加えて中火で煮立て、豚肉を入れる。アクを取ったら菜の花を入れ、軽く煮る。
3. 煮汁が半分程度になったら割りほぐした卵をまわし入れ、煮て火を止める。
4. 器に盛り付けたら出来上がり！



◎栄養情報 (1人分) 【1日の推奨量】

- ・エネルギー 208 kcal
- ・タンパク質 20.9g 【50g】*1
- ・脂質 7.5g
- ・炭水化物 14.0g
- ・鉄 4.9mg 【6~6.5mg】*2
- ・葉酸 433µg 【480µg】
- ・食塩相当量 1.5g

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

【レシピ提供】山口県立大学 看護栄養学部 栄養学科 実習生

☺ 身のまわりを清潔にしましょう ☺

感染予防として消毒はしたいけれど、除菌クリーナーやアルコール消毒液も入手困難な状況です。身近な物の消毒をしたい時、アルコール消毒液を入手できない代わりとして、市販の「ミルトン」を使った消毒液（次亜塩素酸ナトリウム液）を作ってみませんか？物に付着したウイルスは、しばらく生存します。手すり・ドアノブ・テーブルなど、手で触れる共有部分を消毒しましょう。

哺乳瓶の消毒に使うミルトンだって！



☞ 0.05% 消毒液の作り方 (参考)

- 【準備するもの】
 - ・ミルトン*
 - ・水
 - ・ペットボトル (500ml)
 - ・手袋
- 【希釈方法】(塩素濃度1%、希釈濃度0.05%の場合)
 - ☆500mlのペットボトル1本の水に、ミルトンを25ml(ミルトンのキャップ1杯)入れる。

手指の消毒には使えません



布やキッチンペーパーに浸して拭いたあと、水拭きしましょう。

☞ 取扱いに注意し、手袋の着用や誤飲対策をしっかりとってくださいね。

※ミルトンの塩素濃度は約1%です。他の漂白剤を使用される場合はメーカーによって濃度が異なりますので、製品の記載濃度をもとに、用途に応じて薄めて使用してください。

🌸 センター稼働状況 🌸

分娩数	38件	緊急帝王切開	6件
母体搬送	2件	NICU稼働率	75.0%
新生児搬送	1件	MFICU稼働率	95.7%

(令和2年3月)

『サクラが咲いたね ☺』



by. お飾り隊

🐰 編集後記 🐰

春ですね。周南の山奥ではタケノコがニョキニョキ顔を出し始めています。さて、新型コロナ対策で手洗いの頻度が多くなり、手荒れや乾燥が気になります。改善には保湿と皮膚の保護が必要ですが、気分転換に好きな香りのアロマオイルを選んで保湿クリームを手作りするのはいかがでしょうか。香りだけでも癒されますよ♪
(K.F☆N.S☆Y.M☆K.H.)



周産期センターキャラクター マミー&メイ