



臍帯について



健診の時に超音波検査で活発に動いている胎児の様子を見たり、胎児心拍モニターで胎児の心音を聞いたりして、先生や助産師さんに「赤ちゃん、元気にしていますよ」と言われると「よかった」と安心できます。ところが、昨日まで元気にお腹の中で動き回っていた胎児が突然動かなくなって、あわてて病院を受診したら「赤ちゃんの心臓が動いていません」と告げられ、悲しい思いをされるお母さんやお父さんもおられます。「なぜ先生はこんなことになるのが判らなかったのか？」という不信感と「なぜ、自分は亡くなる前に気がついてやれなかったのか？」という自責の念が起こってきます。

山口県では2009年～2018年の10年間に10万4,430人の赤ちゃんが生まれてきました。このうち公的な病院で生まれた4万4,616人の赤ちゃん（妊娠22週以降）について、生まれた時の状態が調査されています。この中で212人（0.5%）の赤ちゃんが胎児死亡・死産になっています。原因については不明が72人（34.0%）と多いのですが、原因がわかった中で最も多いのが臍帯因子で33人（15.6%）でした。

胎児は、羊水という水の中を泳ぎながら大きくなっていきます。私たちは1分も息を止めていると苦しくなります。なぜ、胎児は10ヶ月間も水の中で息をしないのに苦しくないのでしょうか？実は、胎児はお母さんから酸素をもらっているのです、呼吸をしなくても暮らしていけるのです。子宮壁の内側に胎盤を付着させ、お母さんからの酸素を受け取ります。受け取った酸素は臍帯（いわゆる「へその緒」）を通る血液によって胎児に運ばれます。臍帯は子宮内で胎児とともに羊水中に浮かんでおり、妊娠中に胎児の首や体などに臍帯が巻きつくことはよくあります。しかし、それだけで臍帯の血流が障害されるなど、胎児に影響を与える可能性は大きくありません。また、お産の時に臍帯が圧迫されることもあります。怖いのは、臍帯が捻れてしまうことです。水道のゴムホースがあるところまで捻れると突然水が止まってしまうことを経験されたことがあると思います。胎児が子宮の中でぐるぐる回って、あるところまで臍帯が捻れると血液が流れなくなってしまいます。

臍帯因子の場合は突然起こることが多く、母体に症状が出るということもないため、予測は難しいのが現状です。血液が臍帯を通りにくくなった時に現れる胎児徐脈所見はありますが、胎児の危険を示す予兆は判明していません。胎児心拍モニターをつけていないときは、お母さんに胎動に注意してもらうくらいしかありません。私たち産科医もなんとか早く臍帯異常の兆候をとらえて赤ちゃんを助けたいと研究を積み重ねています。心配なことがあれば、医師や助産師にお尋ねください。

産婦人科 三輪 照未、佐世 正勝



マタニティレシピ



帆立とアスパラのレモンバター

栄養情報 (1人分)	【1日の推奨量】
・エネルギー	181 kcal
・タンパク質	14.5 g 【50g】*1
・カルシウム	30 mg 【650mg】
・葉酸	158.3 μg 【480μg】
・鉄	2.5 mg 【6.5mg】*2
・食塩	1.3 g

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

葉酸が多く含まれる帆立とアスパラを使い、1品で葉酸が豊富にとれます。合わせて、鉄も一緒にとることができ、さらにレモン汁で鉄の吸収率もUPしています。炒めるだけでさっとできる簡単レシピです♪

※材料 (2人分)

・帆立	150g	・塩	2つまみ
(ボイルでも生でも可)		(親指と人差し指でつまんで)	
・アスパラ	5本	・レモン汁	小さじ1
・バター	大さじ1弱	・オリーブオイル	ひとまわし

※作り方

1. アスパラは硬い部分の皮をピーラーでむき、3等分にカットする。
2. フライパンにアスパラを入れ、油を入れずに素焼きする。
3. アスパラが温まったら一度火を止め、バターを入れて溶かし、帆立を加えて炒める。
4. 帆立に火が通ったら、塩、レモン汁で味を整える。
5. 仕上げにオリーブオイルを回しかけ、皿に盛り付ける。

【レシピ提供】栄養管理部 吉岡 理沙



季節の行事を楽しもう



暑かった夏が過ぎ、朝晩は過ごしやすくなってきました。そろそろお月見の季節ですね。今年の十五夜は10月1日です。お子さんやお孫さんと一緒に、『お月見団子』を作ってみませんか？

※材料 (15~20個分)

・だんご粉	100g	・きな粉、あんこ、フルーツ缶など	お好みで!
・水	90~100cc		

※作り方

鍋にお湯を沸かし、冷水を準備しておこう!

1. ボウルにだんご粉を入れる。水を少しずつ加え、耳たぶ程度のかたさになるまで捏ねてまとめる。
2. ①を一口サイズにちぎり、手のひらで転がすようにして丸める。
3. 鍋のお湯が沸騰したら②のだんごを入れる。だんごが浮き上がってきたら火を弱め、そのまま2~3分茹でる。
4. ③のだんごを冷水にさらし、冷めたらバットなどの上にあげる。
5. 盛り付けたら完成!

みたらし団子や白玉ポンチにしてもおいしいね。



のどに詰まらせないように気をつけてください。



センター稼働状況

分娩数	44件	緊急帝王切開	5件
母体搬送	5件	NICU稼働率	75.0%
新生児搬送	0件	MFICU稼働率	74.7%

(令和2年8月)

「お空にまんまるお月さま」



by. お飾り隊



編集後記

残暑が落ち着き、朝晩は秋らしくなってきました。実りの秋ですね。早速、市内にあるぶどう園に行ってきました。大粒のシャインマスカット、ジュシーで美味しかったですよ。旬の味覚が味わえるのは幸せなことですね。来月は恒例のりんご狩りが待っています♪

(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