



総合周産期母子医療センターだより

令和2年12月号

2020年12月15日発行 (No.180)
 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)

トピックス

新型コロナウイルス感染症と周産期

～周産期研修会を開催しました～

2020年1月より、世界中で猛威をふるっている「新型コロナウイルス感染症」。これによってマタニティライフが激変したというママたちも多いことでしょう。そんなコロナ禍においても、当院の総合周産期母子医療センターでは毎日新しい命が誕生しています。

さて、11月8日(日)に周産期医療関係者を対象とした研修会を開催しました。今回は「妊娠中に新型コロナに感染するとどうなる? ～最新のエビデンスと注意すべきポイント～」と題して、国立国際感染症センターの忽那賢志先生に御講演いただきました。講義はリモート・Web参加型で開催し、産婦人科医師や小児科医師、助産師、看護師、保健師等、県内外から約120名の参加があり、新型コロナが妊娠に与える影響等について知識と理解を深めました。内容を少しご紹介いたします。

新型コロナは妊娠に悪影響を与えるのでしょうか。国内では妊娠中に新型コロナにかかったり、重症化した事例がほとんど無いのでわからないことも多いようですが、海外の事例報告からわかっていることについてお話がありました。

まず、妊婦だからといって特別に症状が長引きやすいということはないようです。しかし、新型コロナに感染していない妊婦と比べて早産が増えたり、妊娠後期は胎児の成長に伴って肺が圧迫されやすく、肺炎になると重症化しやすい可能性があるとのことでした。このことから、やはり妊婦さんはより感染に注意した方が良いでしょう。妊婦さんの周りの人も感染しないように気を付ける必要があります。新型コロナに感染するリスクを減らすためには、感染予防策(こまめな手洗い、咳エチケット、三密を避けるなど)や、定期的な妊婦健康診査を受けるといった健康管理が大事ですね。



忽那賢志先生

妊娠中はいつもより気持ちが不安定になりがちです。また、コロナ禍で立ち合い出産・面会NGとなつて「寂しい・不安」というママもいらっしゃるかもしれません。しかし、お産はひとりではありません。産婦人科医や助産師、看護師、保健師、心理職などのプロがあなたと赤ちゃんのそばについていますよ。私たちは妊産婦さんの心に寄り添い、安全かつ快適なお産を目指していきたいと思っています。

母子保健室 保健師 藤井 久美子



研修会の様子

😊 おうち時間を楽しもう 😊

年末年始とおうちで過ごす時間が多くなりますね。栄養満点の『かぼちゃ』を使って、家族みんなでワイワイと料理を楽しんでみませんか?

かぼちゃは、体内でビタミンAに変わるβ-カロテンや、ビタミンC、E、カルシウム、食物繊維などをバランスよく含んだ栄養価が高い緑黄色野菜です。

- 材料 (4人分)**
- かぼちゃ 小1個 (13cm)
 - 玉ねぎ 中 1/2 個
 - しめじ 1/2 パック
 - 小松菜 2 わ
 - ベーコン 100g (ブロック)
 - 牛乳 200cc
 - コンソメ 小さじ 1/2
 - 塩 少々
 - 米粉 大さじ 2
 - とろけるチーズ 適量

玉ねぎはスライス、☆は一口大にカットしておくよ。



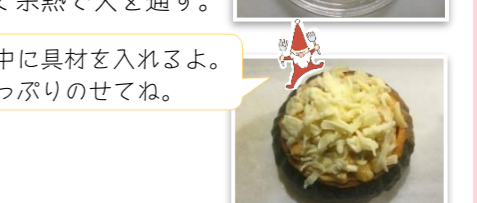
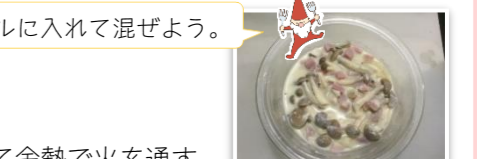
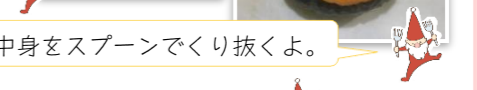
栄養たっぷり

『かぼちゃ丸ごとグラタン』

作り方

かぼちゃは固いので、電子レンジでやわらかくして切ろうね。

- かぼちゃを加熱する
かぼちゃは洗い、水気をつけたまま耐熱皿に頭を下にしてのせる。ラップをして、電子レンジ600wで10分ほど加熱する。
- 器をつくる
かぼちゃの頭を上にし、フタと器に切り分ける。種とワタは取り除き、果肉はくり抜いておく。
- 具材をつくる
玉ねぎを耐熱ボウルに入れ、電子レンジ600wで2分加熱する。そこへ☆と★を入れてよく混ぜ、レンジで3分加熱する。とろみがつくまで加熱を追加し、とろみがついたら小松菜を入れて余熱で火を通す。
- 具材を器にいれる
かぼちゃの器に③を入れ、とろけるチーズを適量のせる。
- 焼く
オープン200℃で10分加熱する。チーズがとろけて焦げ目がついたら出来上がり!



かぼちゃの中身をスプーンでくり抜くよ。

かぼちゃの中に具材を入れるよ。チーズもたっぷりのせてね。

【レシピ参考】cookpad

🔔 センター稼働状況

分娩数	50件	緊急帝王切開	8件
母体搬送	0件	NICU稼働率	75.0%
新生児搬送	1件	MFICU稼働率	85.0%

(令和2年11月)

『今年は何がとどくかな?』 編集後記



by.お飾り隊

寒波が到来し、本格的な冬がやってきました。2020年もあと少し。今年には世界中が新型コロナウイルス感染症の影響を受けた年でした。家族や人との繋がりを再認識された方も多いのではないのでしょうか? 年末年始に入りますが、感染リスクの高い行動を避け、今一度、感染予防対策を徹底しましょう。良いお年をお迎えください。(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