



### 妊娠前や妊娠中、授乳中の新型コロナウイルスワクチンについて

2021年2月より新型コロナウイルスワクチン接種が始まりました。ワクチン自体はおよそ半年という極めて短い期間に開発されたために、まだ十分な有効性や安全性に関するデータの集積がないのが現状です。ただし、大規模な接種を始めたイスラエルでは、新規感染者、重症者いずれも激減しています。ファイザーとBioNTechが共同開発した新型コロナウイルスワクチン(mRNAワクチン)では、発症予防効果は95%と報告されています。副反応には、注射した部位の痛み、頭痛、関節や筋肉痛、疲労、悪寒、発熱等があり、まれに起こる重大な副反応としてショックやアナフィラキシーショックがあります。これらの頻度は0.0011%(10万人に1人)です。

#### 【学会の見解】

1. 妊婦さんに関しては、日本産科婦人科学会では以下を提言しています。

流行拡大の現状を踏まえて、妊婦さんを新型コロナウイルスワクチン接種対象から除外することはしない。妊娠12週までは器官形成期のためワクチンの接種はさける。感染リスクの高い医療従事者、基礎疾患(肥満、糖尿病など)がある場合はワクチン接種を考慮する。妊娠を希望する女性は、可能であれば妊娠する前に接種を受ける、接種後長期の避妊は必要としない。

2. また、日本生殖医療学会からは以下の情報を通知しています。(米国生殖医学会の新型コロナウイルス感染症タスクフォースより)

妊娠が新型コロナウイルスの重症化リスク因子である可能性がある。新型コロナウイルスワクチンはmRNAであり生きたウイルスを含まないため、不妊、妊娠前期または中期の流産や死産、先天異常のリスクを高めることはないと考えられている。妊娠の予定がある、妊娠中である、または授乳中である女性にワクチン接種を差し控えることは推奨しない。mRNAワクチンの作用機序と既存の安全性データより、妊娠中の新型コロナウイルスワクチンの安全性が保証されている。

3. 世界産婦人科学会では以下の見解を発表しています。

妊娠中の重度のCOVID-19の絶対リスクは低いですが、妊娠中の女性は非妊娠中の女性と比較して重度のCOVID-19関連疾患のリスクが高いことが明らかになっています。入院、集中治療室への入院、人工呼吸器が必要であり、死に至ることさえあります。したがって、COVID-19感染を防ぐことは、母親と胎児の両方にとって最も重要です。私たちは、すべての妊婦にCOVID-19ワクチンを接種することを提唱します。

#### 【実際の対応】

ワクチンに関しては日々新しい情報が発信されており、不安や疑問点も多いと思いますが、接種するかしないかの判断については、接種することによるメリットおよびデメリット、接種しないことによるメリットおよびデメリットを十分考え、個々で判断し選択する必要があります。また、ワクチンを打っても感染する可能性はあります。ワクチンの接種にかかわらず、適切な感染防止対策が必要です。感染拡大防止には手洗い、マスク、3つの密(密閉・密集・密接)の回避、そして人の移動の自粛が有効と考えられています。それらに加え、妊婦健診も妊婦さんおよび赤ちゃんのいのちを守るために大切です。

産婦人科 大谷 恵子・佐世 正勝

### マタニティレシピ



『いちごヨーグルトゼリー』

栄養情報(1人分)	【1日の推奨量】
・エネルギー 82 kcal	
・たんぱく質 3.4 g	【50g】*1
・葉酸 45 µg	【240µg】*2
・ビタミンC 31 mg	
・カルシウム 74 mg	【650mg】

\*1 中期+5g, 後期+25g

\*2 妊活中~初期+400µg\*, 中期及び後期+240µg

(\*サプリメントや食品中に強化される葉酸より摂取)

いちごはビタミンC、葉酸を多く含みます。3~4月になると比較的安く手に入るのでおすすめです。いちごの甘さによって砂糖の分量を調整してください。

#### 材料(作りやすい分量 4人分)

・いちご	200g	・ゼラチン	5g
・レモン汁	小さじ1/2	・水	大さじ1
・無糖ヨーグルト	200g		
・砂糖	大さじ3~4		

#### 作り方

- ① 大さじ1の水にゼラチンを入れてふやかしておく。
- ② いちごはへたを取り水で洗う。飾り用に4個とっておき、残りはレモン汁を加えてミキサーにかける。
- ③ 鍋に②と砂糖を加えて沸騰直前まで弱火にかけ、ふやかしておいた①のゼラチンを加えてよく混ぜたら火を止める。
- ④ ③にヨーグルトを加えてよく混ぜ、器に注ぐ。冷蔵庫で3時間程度冷やして、いちごを飾りできあがり。



いちごとヨーグルトを常温に戻しておくことが上手に固まるポイントです。

【レシピ提供】栄養管理部

アボカドと鶏ハムを混ぜて焼くだけの簡単レシピです。

#### 材料(作りやすい分量)

・アボカド	1個	・ピザ用チーズ	適量
・鶏ハム	100g		

(味はお好みで)

市販のサラダチキンを使うと簡単にできますよ



#### 作り方

- ① アボカド(種と皮を除く)、鶏ハムはサイコロ状に切り、軽く混ぜる。味が足りなければマヨネーズをプラス!
- ② 耐熱容器に①を入れ、ピザ用チーズをのせる。
- ③ トースターで5~8分、表面に焼き色がついたら出来上がり!



『アボカドと鶏ハムのチーズ焼き』

アボカドの葉酸、鶏肉のタンパク質、チーズのカルシウムが摂取できます

【レシピ参考】cookpad

### センター稼働状況

分娩数	41件	緊急帝王切開	3件
母体搬送	1件	NICU稼働率	75.0%
新生児搬送	0件	MFICU稼働率	76.3%

(令和3年3月)

### 『春ですね』



by. お飾り隊

### 編集後記

春ですね。今年は周南の山奥でも例年より早くタケノコが顔を覗かせています。ごみやよもぎなど山菜の天ぷらや桜ごはんとともに美味しく頂きました。ぼってりと可愛い八重桜も今が見頃ですよ。これから長い連休に入りますが、3つの密を避け、私たちができる対策は続けていきましょう。

(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