



総合周産期母子医療センターだより

令和3年10月号

2021年10月20日発行 (No.190)
 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)



プレコンセプションケア



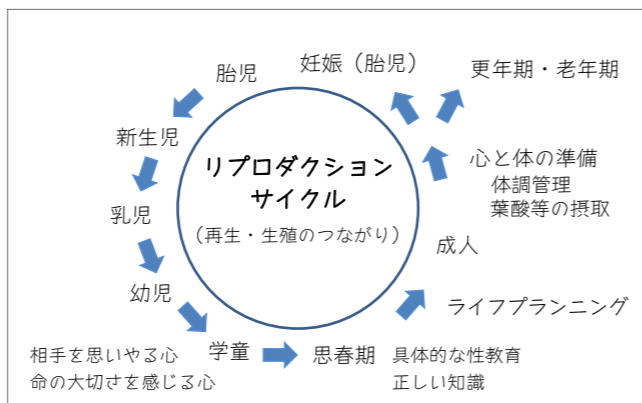
赤ちゃんを望む女性の間で、プレコンセプションケアという言葉が話題に上る様になっています。世界保健機関 (WHO) や米国疾病管理予防センター (CDC)、わが国でも国立成育医療研究センターが積極的に推奨しています。

プレコンセプションケアはどのようなものなのでしょうか？ まず、プレコンセプションは、プレ (前) + コンセプション (受胎) からなります。したがって、プレコンセプションケアは、女性やカップルに将来の妊娠のための健康管理を提供することを意味しています。健康な次世代 (赤ちゃん) を出生するためには、お母さんとなる女性の心身の健康が必要だからです (図)。ここで目標として掲げる健康な心身の形成・維持は決して妊娠のためだけでなく、女性が本来備えておくべき心身の健康を整えることであり、将来の健康、健康寿命を伸ばしていくことにも通じています。2018年12月に成育基本法 (成育過程にある者及びその保護者並びに妊産婦に対し必要な成育医療等を切れ目なく提供するための施策の総合的な推進に関する法律) が成立し、国を挙げて次世代の心身の健やかな成育を支援しています。

それでは、医療従事者は何を提供し、赤ちゃんを望む女性は何をしていけばよいのでしょうか？ 少し昔のことかもしれませんが、小児期から相手を思いやる心、命の大切さを感じる心を育て、思春期には男女の体や心の違いを含めた具体的な性教育により正しい知識を身につけ、自身のライフプランニングを行うことが基本になります。妊娠前の体調管理では、痩せずですと小さな赤ちゃんが生まれる率が高くなり、太りすぎていると大きな赤ちゃんやお母さん自身の病気 (妊娠糖尿病、妊娠高血圧症候群など) が起きやすくなります。糖尿病がある方は、赤ちゃんを先天異常から守るために妊娠する前からの厳密な血糖管理が重要です。高血圧や甲状腺疾患、てんかんのある方は、妊娠中も安心して使える薬に変更していく必要があります。また、葉酸サプリは赤ちゃんを先天異常から守ってくれるビタミン剤です。ぜひ、「赤ちゃんがほしいな」と思ったら服用を開始してください。最近、腸内細菌の乱れが、破水や早産と関連していると言われています。酪酸菌を含んだ整腸剤 (ドラッグストアでの商品名: ビオスリー) が腸の調子 (便秘や下痢) を整え、妊娠に役立つことが報告されています。

赤ちゃんは、天からの授かりものです。上手に受け取れる様に、心も体も準備しておくことが大切です。わからないことや不安なことがありましたら、お尋ねください。スタッフ一同、皆様が新しい家族を迎えるためのお手伝いをさせて頂きたいと思っています。

総合周産期母子医療センター長 佐世 正勝



(図) プレコンセプションケアとリプロダクションサイクル



『簡単！焼き芋でババロア』



材料 (プリンカップ 5個分)

- ・焼き芋 正味 200g
- ・フォローアップミルク 300ml (半分に分けておく)
- ・粉ゼラチン 5g
- ・砂糖 お好みで

【トッピング用】

- ・マシュマロやチョコペンなど



作り方

1. 粉ゼラチンを溶かす
半分の量のフォローアップミルクに粉ゼラチンを加え、よく混ぜて溶かす。
2. パーストを作る
皮をむいた焼き芋、残りのフォローアップミルクをミキサーまたはフードプロセッサーに加えてよく混ぜる。
3. 2に1を加えてよく混ぜる。
4. 3を器に流し入れ、冷蔵庫で冷やして完成！

甘味が足らなければ砂糖を加えてね

ハロウィン用にマシュマロお化けをトッピングしてみたよ👻



【レシピ提供】母子保健室



センター稼働状況

分娩数	45件	緊急帝王切開	3件
母体搬送	3件	NICU稼働率	73.9%
新生児搬送	2件	MFICU稼働率	92.8%

(令和3年9月)

『HAPPY HALLOWEEN』

編集後記



by. お飾り隊

10月も半ばに入り、一気に気温が下がりました。寒暖差による鼻水やくしゃみなどの症状で辛い方も多いのではないでしょうか。店頭にはハロウィンを乗り越えてクリスマスの商品が並んでいます。が、今年も周産期4階のロビーはハロウィンのお飾りで賑わっていますよ👻 (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