

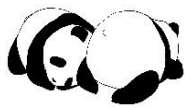
総合周産期母子医療センターだより

令和3年11月号

2021年11月19日発行（No.191）
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）

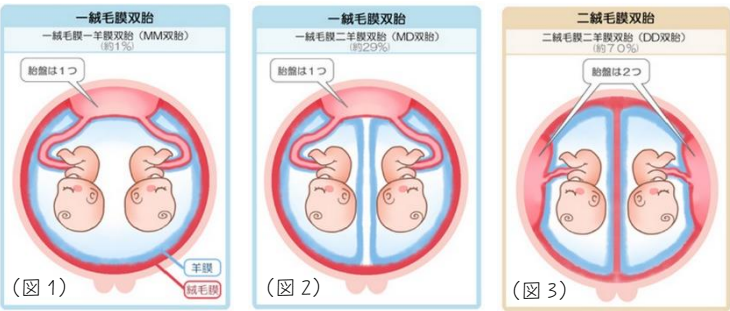


多胎妊娠について



【多胎妊娠とは】
多胎妊娠とは子宮内に複数の赤ちゃんが存在する状態をいいます。子宮内に2人いる場合を「双胎（そうたい）」、3人いる場合を「品胎（ひんたい）」、4人いる場合を「要胎（ようたい）」といいます。品胎、要胎妊娠は非常に稀であるため、今回は双胎妊娠を中心に説明します。

【双胎妊娠の種類について】
双胎妊娠には一卵性双胎と二卵性双胎があります。一卵性双胎は1個の受精卵が分裂することにより発生し、分裂の時期によって一絨毛膜一羊膜、一絨毛膜二羊膜、二絨毛膜二羊膜のいずれかになります。二卵性双胎は2個の受精卵から発生したもので、二絨毛膜二羊膜になります。「絨毛膜」は胎盤の数を、「羊膜」は赤ちゃんが入っている部屋の数を示します。一絨毛膜一羊膜（図1）の場合、2人は1つの胎盤を共有し、1つの部屋の中で暮らしています。双胎妊娠の中でも非常に稀なタイプです。一絨毛膜二羊膜（図2）の場合、2人は1つの胎盤を共有していますが、2人の間には膜があり、それぞれ独立した部屋で暮らしています。二絨毛膜二羊膜（図3）の場合、2人は別々の胎盤を持ち、それぞれ独立した部屋で暮らしています。種類によって妊娠中のリスクが大きく異なるので、自分がどのタイプなのか知っておくことが大切です。



【双胎妊娠の注意点】
双胎妊娠では妊娠悪阻、流産、早産、妊娠糖尿病、妊娠高血圧症候群、子宮内胎児発育不全、胎児異常、子宮内胎児死亡などの合併症が単胎妊娠に比べておこりやすいことが知られています。

【一絨毛膜双胎特有の注意点】
一絨毛膜双胎では2人の赤ちゃんが1つの胎盤を共有しています。2人に流れる血液量のバランスが崩れた場合や2人が分け合っている胎盤の領域に差がある場合に双胎間輸血症候群や一児胎児発育不全を発症します。

【当センターにおける双胎妊娠の管理】
双胎妊娠はリスクが高いため、妊娠初期から1〜2週間毎に妊婦健診を行います。妊娠経過が順調であれば管理入院の必要はありませんが、上記の合併症を発症し、慎重な管理が必要な場合は入院となります。妊娠経過が順調であれば妊娠37週での分娩を目標にします。分娩方法は帝王切開になることが多いですが、お母さんと赤ちゃんに問題がなく、2人とも頭位の場合は経膈分娩を目指します。

【育児について】
出産後も2人の赤ちゃんを同時に育てるため、お母さんの負担はとて大きくなります。夫および周囲のサポートを得るために妊娠中から準備をすることが大切です。

多胎妊娠の方は通常より妊婦健診の補助券枚数が5回分増えます（防府市、山口市、美祢市、宇部市）。詳しくは、お住まいの地域の保健センターへお尋ねください。



産婦人科 産科診療部長 三輪 一知郎

マタニティレシピ



『簡単！まいたけと枝豆の炊き込みごはん』

食品名	栄養成分含有量 (100gあたり)		葉酸 (μg)		食物繊維 (g)	
	生	ゆで	生	ゆで	生	ゆで
まいたけ	53	24	3.5	4.3		
エリンギ	65	20	3.4	4.8		
ぶなしめじ	29	24	3.5	4.2		
えのきたけ	75	30	3.9	4.5		
しいたけ(菌床)	49	14	4.9	4.4		

(参考：食品成分データベース)

★

材料（2合分）

- ・米 2合
- ・まいたけ 1パック（約100g）
- ・エリンギなど 約100g
- ・ツナ缶 1缶
- ・塩昆布 約25g
- ・枝豆（冷凍） 適量

作り方

1. 材料の下準備
 - a) お米は研いでおく。
 - b) きのこと類は食べやすい大きさに切っておく。
 - c) 枝豆は解凍し、さやから出しておく。
2. 炊飯器にお米を入れ、水を2合の目盛りまで加える。
3. 枝豆以外の材料★を入れ、炊飯器のスイッチをオン！
4. 炊き上がったら枝豆を加え、さっくりと混ぜ合わせる。

手で裂いてもOK

ツナ缶は油ごと加えてね

【レシピ参考：nanairo】

センター稼働状況

分娩数	45件	緊急帝王切開	6件
母体搬送	0件	NICU稼働率	75.0%
新生児搬送	0件	MFICU稼働率	80.1%

(令和3年10月)

『ゆずいっぱい！
いい湯だな』



by. お飾り隊

編集後記

あたたかい食べ物や温泉が恋しい季節になりました。今月のお飾り(←)のテーマは『温泉』。動物さんたちが紅葉を眺めながら、気持ちよさそうにゆず湯に浸かっています。皆さん、コロナ禍が落ち着いたら行きたい お気に入りの温泉地はありますか？

(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