



総合周産期母子医療センターだより

令和3年12月号

2021年12月15日発行 (No.192)
 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と葉酸 ～周産期研修会を開催しました～

山口県内周産期医療関係者を対象に、令和3年度周産期研修会を11月7日(日)に開催しました。「プレコンセプションケアと葉酸」と題し、当院総合周産期母子医療センター長佐世正勝先生に御講演いただき、最近注目されている「プレコンセプションケア」について、知識と理解を深めることができました。

プレコンセプションケアとは、「女性、またはカップル(妊娠を計画している)が妊娠前に身体(医学)的に評価・把握され、どのような生活行動をとることが望ましいのか、さらには社会環境的な面についても情報提供されて妊娠に向けた準備・ケアをすること」で、これは妊娠を計画している女性だけではなく、すべての妊娠可能年齢の女性にとって大切なケアだそうです。

妊娠前から気を付けたい健康管理として、食事や睡眠、喫煙といった生活習慣以外に、糖尿病や抗てんかん薬、甲状腺機能異常などの疾患管理や、妊娠中に初めて感染すると胎児に影響を与える感染症(風疹、性感染症、B型肝炎、HIVなど)、催奇形性がある薬剤であるワルファリン(経口抗凝固薬)や乾癬・痤瘡(にきび)治療に処方されるイソトレチノイン(ビタミンA誘導体)などについてご紹介がありました。また、赤ちゃんの神経系疾患のリスクを減らすために、妊娠前からサプリメントで葉酸を補うと効果的というお話もありました。

「プレコンセプションケア」については、当センターだより10月号に佐世先生の記事がありますのでご覧ください。

「プレコンセプションケア」は妊娠だけに関わる話ではありません。自分を管理して健康な生活習慣を身につけること、それは単に健康を維持するだけでなく、よりすてきな人生をおくることにつながるでしょうね。妊娠中の身体のことや不安なことなどありましたら、医師や助産師、地域の保健センターに気軽にご相談ください。

母子保健室 保健師 藤井 久美子



マタニティレシピ



『サーモンとほうれん草のクリーム煮』

栄養情報 (1人分)	【1日の推奨量】
・エネルギー 346 kcal	
・たんぱく質 27.8 g	【50g】*1
・カルシウム 164 mg	【650mg】
・鉄 1.8 mg	【6.5mg】*2
・葉酸 152 μg	【240μg】*3
・食物繊維 4.1 g	
・塩分量 1.5 g	

*1 中期+5g, 後期+25g *2 初期+2.5mg, 中期・後期+9.5g *3 妊娠中～初期+400μg*, 中期・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)



作り方

- 材料の下準備
 - サーモンは一口大のそぎ切りにする。両面に塩、こしょうを少々振り、小麦粉を全体に薄くまぶす。
 - ほうれん草は洗い、ラップで包み、電子レンジで1分ほど加熱し、冷水につける。水気を絞り、根元を切って長さ3cm程度に切る。
 - 玉ねぎは縦に薄切りにする。
 - しめじは石づきを切り、小房に分ける。
 - ☆を混ぜ合わせておく。
- フライパンに油を熱し、中火でサーモンの両面を焼き、こんがり焼き色がついたら取り出す。
- 同じフライパンにバター、玉ねぎを入れ、透き通るまで炒めたら、小麦粉を振り入れ、弱火で1分程度炒める。☆を加えて伸ばし、しめじ、牛乳を加えて約10分煮る。
- とろみがついたら ほうれん草とサーモンを加えて 塩、こしょうで味をととのえ、器に盛る。

【レシピ提供】栄養管理部

妊婦さんに積極的に摂ってもらいたい葉酸や鉄を豊富に含むほうれん草と、カルシウムを豊富に含む牛乳を使ったレシピです。また、サーモンに含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。



材料 (2人分)

- ・サーモン 2切れ (200g)
- ・塩、こしょう 少々
- ・小麦粉 大さじ1
- ・ほうれん草 100g
- ・玉ねぎ 1/2個 (100g)
- ・しめじ 1袋 (100g)
- ・牛乳 200ml
- ★ 固形コンソメ 1個 (5g)
- ★ 湯 200ml
- ・小麦粉 大さじ2
- ・バター 大さじ1
- ・塩、こしょう 少々
- ・油 (炒め用) 小さじ1

MERRY CHRISTMAS



センター稼働状況

分娩数	58件	緊急帝王切開	8件
母体搬送	2件	NICU稼働率	74.7%
新生児搬送	0件	MFICU稼働率	70.6%

(令和3年11月)

『窓からこっそり!』



編集後記



早いもので今年も『クリスマス』の季節がやって参りました。今月のお飾りは、サンタさん達が窓からこっそりと部屋の様子をうかがっています(←)。コロナ禍の2021年もあと少し。これから気忙しい毎日が続きます。皆さまどうぞご愛くださいませ。
 (K.F☆N.S☆Y.M☆K.H)

by. お飾り隊



周産期センター
 キャラクター
 マミー&メイ