



妊娠と with コロナ



世間では依然として新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっており、なかなか治まる気配がありません。しかし、2020年に新型コロナウイルス感染症が日本で確認されて以降、この2年間でこのウイルスに関して多くのことも分かってきました。今回は「妊娠 with コロナ」と題して、主に妊婦さんに関連した新型コロナウイルス感染症の知見を紹介していきたいと思います。

厚生労働省の発表によると新型コロナウイルス感染症が重症化しやすい方とは、高齢者と基礎疾患のある方、そして妊婦（主に後期）とされています。妊婦の重症化は海外でも高いことが報告されており注意が必要です。特に高年（35歳以上）、肥満（BMIで30以上）、喫煙者、高血圧・糖尿病・喘息などの基礎疾患を持つ妊婦さんでは重症化のリスクが高いことが報告されています。妊娠後期に感染した場合、胎児徐脈などに対する緊急帝王切開に対応できないため、予定帝王切開になる可能性があります。また、お腹の赤ちゃんに対する影響について不安をお持ちの方もいると思います。現時点では、風疹あるいは2016年に流行したジカ熱のような児の先天性障害や流産のリスクを高めてしまうという報告はありません。死産や新生児死亡のリスクが高いとする報告もありません。しかし、上記のように赤ちゃんに対する先天的な影響がなくても、母体が重症化してしまい、結果的に赤ちゃんの具合が悪くなってしまう可能性はあります。例えば母体の肺炎がひどくなってしまう、ひどい咳が継続することによって切迫早産を引き起こし、それによって早産になってしまう等のリスクがあります。

怖いことばかり書いてきましたが、妊婦さんはどのようにしてコロナ感染から身を守ればよいのでしょうか。具体的には、やはり一般的な感染対策（不要不急の外出を控える、マスク着用、頻回の手洗い・手指消毒、人混みを避ける、3つの「密」を避けるなど）を徹底することが大切と考えます。また、ワクチン接種も有効です。ワクチンに関しては懐疑的な意見もあり、私も外来で多くの質問を受けます。しかし、今回の新型コロナウイルスに対するワクチンは妊娠中の女性が接種して問題ありません。すでに海外の多くの報告では、妊婦に対するワクチン接種は妊娠初期を含め妊婦さんとおなかの赤ちゃんの双方を守るとされています。また、お母さんや赤ちゃんに流産などの何らかの重篤な合併症が発生したとする報告もありません。

今回のコロナウイルスはRNAウイルスというタイプであり、これは変異（性格が変化）しやすいことが特徴とされています。既にδ（デルタ）やο（オミクロン）など、皆さんも御存知のように変化をしています。このような性質から根絶は困難であり、題名とおりの「with コロナ」の状態に持って行くことが大切なのかもしれません。今年の6月を目処に、国も感染症5類に引き下げ、インフルエンザと同じ扱いにできるか検討を進めているようです。過剰に恐れすぎず、十分に注意しながら適切な行動を心がけて頂きたいと考えます。

ご不明な点があれば、受診時にお尋ね下さい。コロナ禍を共に乗り切っていきましょう。

産婦人科 部長 西本 裕喜



マタニティレシピ

つわり中や、お腹が大きくなった妊婦さんはお料理をするのも大変です。そんなときに簡単にできて、さっぱり食べやすいパスタを紹介します。ツナやトマト、パプリカでたんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維が摂れます。

とっても簡単なので
パパにお願いしてみてもいいですね。



『簡単！ トマトとツナの冷製パスタ』

栄養情報 (1人分)	【1日の推奨量】
・エネルギー 380 kcal	
・たんぱく質 14 g	【50g】*1
・葉酸 60 μg	【240μg】*2
・ビタミンC 100 mg	
・塩分 1.2 g	
・食物繊維 5 g	

*1 中期+5g, 後期+25g
2 妊活中~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)



材料 (2人分)

- ①
 - ・赤パプリカ (中) 1個
 - ・トマト 1個
 - ・ツナ (水煮) 1缶
 - ・スパゲティ 120g
- ②
 - ・オリーブオイル 大さじ2
 - ・塩、こしょう 各適量
 - ・粉チーズ お好みで



作り方

1. 赤パプリカとトマトは粗みじん切りにする。
2. 1Lの水に対し塩小さじ1 (分量外) を加えた湯で、スパゲティを少し長めに茹で、水で手早く洗い水気を切る。
3. ①をボウルに入れ、②で味を調え、スパゲティと絡める。



器に盛って完成！ お好みで粉チーズをかけても◎

【レシピ提供】栄養管理部



センター稼働状況

分娩数	34件	緊急帝王切開	8件
母体搬送	2件	NICU稼働率	75.0%
新生児搬送	0件	MFICU稼働率	4.8%

(令和4年2月)

『おひなさま』



by. お飾り隊



編集後記

春を通り越して、初夏の陽気が続いています。暖かくなると気になるのが花粉！先日、杉の木から黄色い粉が舞い散る光景を目にし、ゾッとしました！！桜の開花ももうすぐですね。感染対策をしながら楽しみも見つけ、「with コロナ」生活を乗り越えていきましょう。

(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