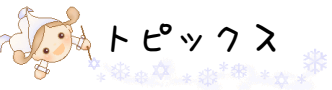


総合周産期母子医療センターだより

令和5年12月号

2023年12月18日発行（No.216）
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）



令和5年度 周産期研修会を開催しました



山口県内の周産期医療関係者を対象に、令和5年度 周産期研修会を11月5日（日）に開催しました。「知っておきたい女性のがんについて」と題して、当院 産婦人科部長、遺伝診療科部長の讃井裕美先生にご講演いただきました。

今回の研修会では、最近、予防の領域に話が進んでいる「遺伝性乳がん卵巣がん症候群（HBOC）」、「子宮頸がんワクチン（HPV ワクチン）」について、産婦人科臨床と遺伝学的な観点から讃井先生に分かりやすくお話をいただきましたので、内容についてご紹介します。

「遺伝性乳がん卵巣がん症候群（HBOC）」は、がん抑制遺伝子である *BRCA1* または *BRCA2* 遺伝子が機能しない変化（病的バリエーション）を持っているため、乳がん、卵巣がんを発症しやすい常染色体顕性遺伝形式をとる症候群です。一般人口の400人に1人、乳がん罹患既往のある25人に1人が *BRCA1/2* 病的バリエーション保持者です。通常のがんに比べて若い時から発症しやすく、増大速度が速いため、一般の検診では次の検診までの間にがんが進行する場合があります。そのため、HBOCの女性では若くから造影乳房MRIなどの特別な検診（自費）が提案されています。また、若い世代でも乳がんの家族歴がある場合、「ブレスト・アウェアネス」（乳房を意識する生活習慣）が大切になります。遺伝情報を秘密にしたいと思われる方もいらっしゃいますが、がんを早期に発見して治療するためには、情報を家族で共有して有効な検診を受けていただくことも大切です。

子宮頸がんの予防には、一次予防としての子宮頸がんワクチン（HPV ワクチン）の接種、二次予防としてのがん検診での早期発見、早期治療が重要です。HPV ワクチンは積極的な勧奨が一時的に差し控えられていましたが、その後、安全性が確認され、2022年4月から個別の勧奨が再開されています。現在は、接種機会を逃した方に対するキャッチアップ接種期間（2022年4月～2025年3月）となっており、対象者は公費での接種が可能です。そして、2023年4月からは9価ワクチンの接種が可能となりました。HPVにはいくつかの種類（型）があり、9価ワクチンは、このうち9種類のHPVの感染を防ぐことができます。そして、9価ワクチンを接種することで、



子宮頸がんの90%を予防することが可能になります。子宮頸がんワクチンは、初体験の前の接種が望ましく、初体験後3年以内の接種であれば効果があります。ワクチンの効果がある期間は10年以上です。

自分自身や家族の健康を守る上で、疾患やワクチンについての正しい知識をもち、予防を意識することが大切です。ご心配なことがあればひとりで悩まずに、遺伝性疾患についての相談は当院遺伝診療部に、子宮頸がんワクチンの公費での接種についてはお住まいの地域の保健センターにご相談ください。

母子保健室 主任 倉田 恵子



マクニティレシヤ



妊娠すると便秘になりやすくなります。便秘改善が期待できるものとして食物繊維、オリゴ糖、脂質があります。押し麦には水溶性と不溶性の食物繊維がバランスよく豊富に含まれ、玉ねぎと豆乳にはオリゴ糖が含まれています。年末年始の忙しい昼食に、便秘に効く食材をたっぷり使ったほっこりリゾットはいかがでしょう。



材料（2人分）

- ・押し麦 70g
- ・かぼちゃ 200g
- ・玉ねぎ 1/4 個（50g）
- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・コンソメ 小さじ1
- ・水 400ml
- ・豆乳 200ml
- ・塩 少々
- ・粉チーズ 大さじ2



*1 中期 +5g，後期 +25g，授乳期 +20g
*2 初期 +2.5mg，中期・後期 +9.5mg，授乳期 +2.5mg
3 妊娠中～初期 +400 μg^{}，中期・後期 +240 μg，授乳期 +100 μg
（^{*}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

1. 材料の下ごしらえ
かぼちゃは皮をむいて火が通りやすい大きさに切り、玉ねぎはみじん切りにしておく。
2. 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒める。
玉ねぎが透き通ったらかぼちゃと押し麦を入れてさらに炒める。
3. 水、コンソメを加えて中火で15～20分ほど煮たらかぼちゃを潰す。
4. 豆乳を加えて5分ほど煮たら粉チーズを加え、塩で味を調えて完成♪



センター稼働状況

分娩数	50件	緊急帝王切開	10件
母体搬送	5件	NICU稼働率	75.0%
新生児搬送	1件	MFICU稼働率	78.9%

（令和5年11月）



by. お飾り隊

『サンタさん来るかなあ』



編集後記

一気に寒くなり、ようやく冬らしくなってきました。早いもので、今年もうすぐクリスマス。周産期センター4階のお飾り（←）は、動物さんたちがツリーの飾り付けをしながらサンタさんがやって来るのを楽しみに待っています。2023年もあと少し、皆さまどうぞ無理をされず、楽しい年末年始をお過ごしください。（母子保健室）



周産期センターキャラクター マミー＆メイ



便秘改善に！

『押し麦とかぼちゃのリゾット』

栄養情報（1人分）	【1日の推奨量】
・エネルギー 384 kcal	
・たんぱく質 10.9 g	【50g】 ^{*1}
・脂質 17.6 g	
・炭水化物 53.6 g	
・不溶性食物繊維 4.1 g	
・水溶性食物繊維 2.7 g	
・食塩 1.6 g	
・鉄 2.1 mg	【6.5mg】 ^{*2}
・葉酸 80 μg	【240μg】 ^{*3}



【レシピ提供】栄養管理部

