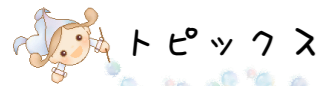


総合周産期母子医療センターだより

令和6年8月号

2024年8月13日発行 (No.224)
 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)



無痛分娩について



なぜ分娩は痛いのか？

陣痛が始まってから子宮の出口が完全に開くまでを分娩の第Ⅰ期、子宮の出口が完全に開いてから赤ちゃんが生まれるまでを第Ⅱ期、赤ちゃんが生まれてから胎盤が出てくるまでを第Ⅲ期といいます。分娩第Ⅰ期には、子宮が収縮することや子宮の出口が引き伸ばされることにより痛みが生じます。分娩第Ⅱ期には、膣と外陰部が伸展する痛みも感じるようになります。分娩第Ⅲ期は 20 分ほどで、通常はあまり痛みを感じません。



無痛分娩で用いられる鎮痛法は？

無痛分娩の代表的な方法は硬膜外鎮痛です。硬膜外鎮痛では、背中から針を刺して細いチューブを挿入し、背骨の中にある脊髄と呼ばれる痛みを伝える神経の近くに薬を投与するため、とても強い鎮痛効果があります。お母さんへの薬の影響は少なく、さらに薬が胎盤を通過して赤ちゃんへ届くことがほとんどありません。



無痛分娩のメリット

無痛分娩の最大のメリットは分娩の痛みが軽くなることです。硬膜外鎮痛は鎮痛効果が強く、痛みをあまり感じずに分娩に至るため、「疲労が少なかった」、「産後の回復が早かった」という感想もよく聞かれます。また分娩の痛みを耐えているときは、お母さんから赤ちゃんに届く酸素が減るといわれています。したがって痛みが軽くなれば赤ちゃんに酸素がたくさん供給されると考えられます。




無痛分娩のデメリット

麻酔を担当する医師は、細心の注意をはらって麻酔を行います。しかし痛み止めの効果が得られる反面、副作用や合併症が起こることがあります。また硬膜外鎮痛が分娩にあたる影響として、①分娩時間が長くなる ②促進剤を使用する頻度が上昇する ③鉗子分娩や吸引分娩になることが多い などが報告されています。



無痛分娩を希望される妊婦さんへ

無痛分娩を希望される場合は、妊婦健診のときに担当医に伝えて下さい。健診を受けている施設が無痛分娩を行っていない場合には、無痛分娩を行っている施設を紹介してくれるかもしれませんし、厚生労働省が公開している無痛分娩取り扱い施設一覧や無痛分娩関係学会・団体連絡協議会 (JALA) のホームページにある全国無痛分娩施設検索サイトを参考にご自分で探すことも可能です。分娩施設を変える場合には、妊娠 32 週までに担当医に相談して下さい。

産科 診療部長 三輪 一知郎 



枝豆には葉酸が豊富に含まれています。さらに、枝豆、ひじきには貧血を予防する鉄分が多く含まれています。むき枝豆は冷凍でもおいしく作れますよ。お好みで、鶏肉やキノコを加えると蛋白質や食物繊維がプラスできるのでおすすめです！



『枝豆とひじきの炊き込みご飯』




材料【4人分】

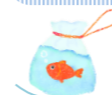
- ・米 2合
- ・むき枝豆 80g
- ・乾燥ひじき 大さじ1 (3g)
- ・にんじん 1/2本 (100g)
- ・油揚げ 1枚 (15g)
- ④ ・醤油 大さじ1
- ・みりん 大さじ2
- ・白だし 大さじ1



作り方

- ① 米を研ぎ、水に浸しておく。ひじきは水で戻し、さっと茹でて水気を切っておく。
- ② にんじんと油揚げを細切りにする。
- ③ 炊飯器に米と④を入れ、2合の目盛まで水を加えて混ぜ、食材を入れて炊飯する。
- ④ 炊き上がったら軽く混ぜ合わせて完成。

【レシピ提供】山口県立大学 実習生 



センター稼働状況

分娩数	58件	緊急帝王切開	10件
母体搬送	6件	NICU稼働率	74.5%
新生児搬送	3件	MFICU稼働率	88.2%

(令和6年7月)

『変わったところを探してみよう!』



by. お飾り隊



編集後記

残暑お見舞い申し上げます
 熱戦が続いたパリオリンピック、毎日の応援で寝不足の方も多かったのではないのでしょうか？さて、今月のお飾り(←)テーマは『間違い探し』。7月号の作品とどこか変化していますよ。まだまだ暑い日が続きます。皆さま、無理はされませんようお過ごしください。(母子保健室)



周産期センターキャラクター マミー&メイ