



# 総合周産期母子医療センターだより

令和6年9月号

2024年9月13日発行 (No.225)  
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)



## がん生殖医療について

AYA世代という言葉を聞かれたことはあるでしょうか。Adolescent and Young Adult（思春期・若年成人）の頭文字をとったもので、主に、15歳以上の思春期から30歳代までの世代を指しています。AYA世代は、多くの人にとって親から自立したり、生活の中心が家庭や学校から社会での活動に移行したりしていくなど、大きな転換期を迎える時期でもあります。このような時期にがんと診断される人がいます。日本では、毎年約2万人のAYA世代が、がんを発症すると推定されています。すべての世代のがんの2%くらいということです。これをお読みになっているAYA世代の方にとっても他人事とは言えないかもしれません。

### ＜がんと診断されたとき＞

「ショックで何も考えられない」、「これから治療や生活の事が心配でたまらない」という状態になる方がほとんどでしょう。いまだ「死」というイメージの強い疾患なので、遠い先の未来のことまで思いが及ばないかもしれません。実際には、がんもいろいろで、発見が早ければ命に関わらないものも少なくありません。まずは、ご自分のがんの状態を冷静に評価しましょう。

### ＜子どもは授かれないので？＞

がんへの治療で、将来子どもが出来なくなるのでは？と心配される方もいるでしょう。妊娠性（にんようせい；妊娠するための力）温存といって、抗がん剤などの治療を行う前に、卵子や精子、胚（受精卵）を凍結保存して、妊娠出産ができる可能性を残せるようにする方法があります。がんの種類や治療法、ステージによっては、それが叶わない場合もありますが、自分の場合はどうなのか、まずは検討してみましょう。

### ＜どうやって悩めばいいの？＞

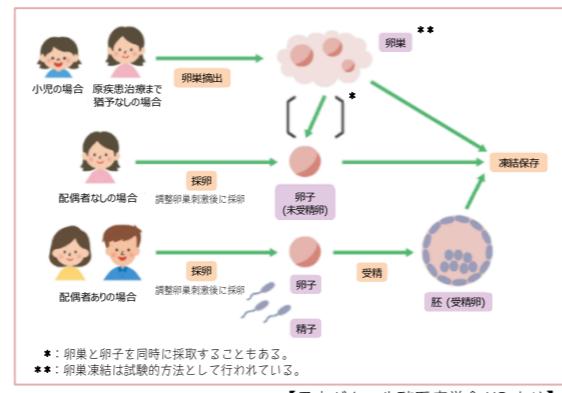
妊娠性温存をするかどうかを決めるための時間は短い場合が多いです。特に女性で、卵子を取り出す必要があると、それだけで最低2～3週間程度の時間が必要です。たとえば、抗がん剤の種類によっては、妊娠性を低下させるものがあるので、抗がん剤治療前に卵子を取り出さねばなりません。がん治療は先延ばしにしない方が良いので、時間が限られるのです。

しかし、現実を受け入れるだけでモつらいのに、聞き慣れない医学用語をしっかり理解して短期間で考え、決定するのは難しいことです。この場合は、専門知識をもった医療者とともに検討していきましょう。

### ＜なかなか気持ちの整理がつかないけれど…＞

将来のこと、生活のこと、人間関係のこと、家族の気持ち、などがんにまつわるいろんなことで気持ちがまとまらないのは自然なことです。当院には、専門医師やがん生殖医療専門心理士などの専門スタッフがいます。からまった思いを解きほぐしつつ、未来について現実的に建設的に考えていけるようお手伝いいたします。まずはがんの主治医へご相談の上、アクセスしてください。

臨床心理士／公認心理師／がん生殖医療専門心理士 山野上 典子



## マタニティレシピ

積極的に食べたいけど、使い道が限られる  
鯖水煮缶詰をアレンジしてみました。  
一品で完結できる献立です。  
普通のキャベツでもできます。



『鯖缶のサンドイッチ』



### 材料【1人分】

- ・食パン（サンドイッチ用） 2枚
- ・紫キャベツ 110g
- ・鯖水煮缶（1/2缶） 50g
- ・玉ねぎ 10g
- ・粒マスタード 大さじ1



### 作り方

- ① キャベツは千切りにし、電子レンジで5分程度で加熱して冷ましておく。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。  
(気になるようであれば水に晒し水切りしておく)
- ③ 食パンは2枚とも片面に粒マスタードを塗る。
- ④ クッキングシートに食パンを置き、キャベツ・鯖水煮・キャベツの順に重ねる。
- ⑤ 上から食パンを乗せ、押さえながらクッキングシートで包む。
- ⑥ クッキングシートごと半分に切って盛付ける。

栄養情報（1人分）	【1日の推奨量】
・エネルギー 395 kcal	
・たんぱく質 20.3 g	【50g】*1
・鉄 1.75 mg	【6.5mg】*2
・葉酸 7.5 µg	【240µg】*3
・塩分 2.5 g	

\*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 妊活中～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)



### 水煮缶でもう1品！

水煮缶の煮汁を水で倍に薄め、残った玉ねぎやキャベツを入れて火にかけ、こしょうで味を整えるとスープができます。  
煮汁にもEPAやDHAが多いのでお試し下さい。

【レシピ提供】栄養管理部



### センター稼働状況

分娩数	43件	緊急帝王切開	8件
母体搬送	4件	NICU稼働率	75.0%
新生児搬送	1件	MFICU稼働率	91.9%

(令和6年8月)



### 秋の実りに感謝

朝晩はほんの少し過ごしやすくなりましたが、まだまだ気温の高い日が続いています。  
9月と言えば稻刈りの季節ですね。全国的に米不足が問題となっていますが、今から美味しい新米を食べるのが楽しみです。  
夏の疲れが出る頃です。残暑バテ対策にも、ゆっくり湯船に浸かりリラックスできる時間がどれといいですね。  
(母子保健室)



周産期センター  
キャラクター  
マミー&メイ