



総合周産期母子医療センター開設 20 周年を迎えて



明けましておめでとうございます。

当院に周産期センターが開設されて満 20 年となりました。2006 年 1 月 7 日に二井関成知事が出席され開所式が行われました。お母さんはもちろんですが、赤ちゃんの一連の治療に対応できる施設を目指して設立されました。分娩経過中に胎児状態の悪化が疑われた場合に、いつでも安全に緊急帝王切開が行える様に、分娩室の並びに帝王切開専用手術室が設けられました。多くのスタッフの努力で昼間はもちろん、夜間でも 30 分以内に超緊急帝王切開ができる体制が維持されています。2006 年 1 月から 2025 年 12 月までの 20 年間に 12,976 件の分娩がありました。産婦人科以外の多くの医療スタッフの支援もあり、亡くなった妊産婦さんはおられません。生まれた赤ちゃんの治療を行う新生児集中治療室 (NICU) は 4 階にあります。分娩室と新生児病棟を結ぶ専用エレベーターが設置されているおかげで、赤ちゃんは 10m の移動で分娩室あるいは手術室から NICU への入室が可能です。新生児搬送も含め、この 20 年間に 3,980 人の新生児が入院しています。入院した赤ちゃんには生まれた直後から必要な集中治療が開始されます。赤ちゃんの障害のない生存のために医療スタッフは 24 時間体制で当たっています。しかし、多くの赤ちゃんが救命された一方で、先天的な異常、早産、新生児仮死などのために障害が残ったり、助けてあげられなかった赤ちゃんがいます。生きて産まれることのできなかった赤ちゃんもいます。もっと赤ちゃんのためにできることは何でしょう？

われわれ医療従事者のレベルを高めることは大前提ですが、お母さんと赤ちゃんが健康な人生を歩んでいくためには、妊娠前からの体づくり、精神的な安定、産後の経済的な見通しを立てていくことが大切です。もちろん、パートナーの理解と支援は重要です。経済的な支援は国が色々と考えています。妊娠前からの体づくりと精神的な安定対策は、自分で取り組みがことです。禁酒・禁煙はもちろんですが、精神的な病気も含めて担当の先生と妊娠を視野に入れた薬の選択と病気の安定化を図る必要があります。また、持病のない女性も妊娠前からの葉酸服用は赤ちゃんの先天的な病気を減らすことが報告されています。毎朝食後にトイレに行くという生活習慣やビオスリー等による腸内環境の改善は早産を減らす可能性があります。いろいろ準備をしても、赤ちゃんの病気が心配であれば、遺伝カウンセリングを受けることも可能です。

今後、妊娠出産を取り巻く環境は、刻々と変化していきます。無痛分娩という選択が容易になる一方で、お産をできる場所が近くになくなるかもしれません。山口県で安心して妊娠出産ができるように、当院も最大限の努力をおこなっていきたいと思います。

総合周産期母子医療センター センター長 佐世 正勝



***** マタニティレシピ *****

電子レンジを使用して作る簡単レシピです。
食物繊維を 4.6g 摂ることができます。
火を使わず調理ができるので、
時間のない朝や、お弁当などに
おすすめです。



材料【1 個分】

- ・のり（焼きのり） 1 枚
- ・ごはん お茶碗 1 杯（約 150g）
- ・卵 1 個
- ・サニーレタス 1 枚
- ・人参 1/4 本
- ・きゅうり 1/4 本
- ・ツナ（水煮） 20 g
- ・マヨネーズ 小さじ 1
- ・塩・コショウ 少々
- ・ごま 少々



作り方

- ① きゅうりは細切りにし、塩もみをして 10 分ほど置き、水洗いしてよく絞ります。
- ② 人参は千切りにし、電子レンジ 600w で 1 分ほど加熱をします。
- ③ 耐熱容器に卵を入れて混ぜ、ラップなしで 600W のレンジで 40 秒加熱し、一度混ぜ、さらに 40 秒加熱します。
- ④ ツナは油を切ってマヨネーズ、塩・こしょうで味をつけます。
- ⑤ ラップを敷き、その上に海苔を角が上になるように置きます。（ツルツルの面が裏）
- ⑥ 海苔の中央にご飯の半量を広げます。
- ⑦ ⑥の上に水気を切ったサニーレタス → 人参 → きゅうり → ツナ → 卵の順でのせます。
- ⑧ ⑦の上に残りのご飯をのせます。
- ⑨ 左右、上下の焼きのりをたたみ、ラップで包みます。
- ⑩ 10 分ほどおいてなじませた後半分に切り、お好みで ごま を振りかけます。



センター稼働状況

分 娩 数	42 件	緊急帝王切開	6 件
母 体 搬 送	4 件	N I C U 稼働率	73.9%
新生児搬送	2 件	M F I C U 稼働率	88.2%

（令和 7 年 12 月）

今年の主役は『午』



編集後記



『レンジで簡単 おにぎらず』

🍷 栄養情報（1 個分）	【1 日の推奨量】
・エネルギー 379 kcal	
・たんぱく質 12.8 g	【50g】*1
・塩分 0.7 g	
・食物繊維 4.6 g	
・葉酸 108 μg	【240μg】*2
・鉄 1.7 mg	【6.5mg】*3

*1 中期 +5g, 後期 +25g, 授乳期 +20g
2 妊活中～初期+400 μg, 中期・後期+240 μg, 授乳期+100μg
（*サプリメントや食品中に強化される葉酸より摂取）
*3 初期 +2.5mg, 中期・後期 +9.5mg, 授乳期 +2.5mg

野菜を、ほうれん草やパプリカなどを使うと彩りが良くなるのでオススメです。
崩れないように少しきつめに包んだり、切る前に包丁を濡れた布巾でふき取ることで切りやすくなります。
おにぎらずを切る際には包丁を引くように切るときれいに仕上がります。



【レシピ提供】東亜大学 実習生

