

総合周産期母子医療センターだより

令和8年4月号

2026年4月15日発行 (No.244)
 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)



妊娠中の放射線被ばく



日本は2度の原爆被ばくを受け、放射線被ばくの恐ろしさを身を持って感じている国民です。一方、この2度の経験を通じて、放射線によりヒトが受ける影響について綿密なデータが収集されてきました。


放射線の影響は、二つに分けて考える必要があります。①一つは催奇形性（胎児奇形を増加させる影響）について、②もう一つは将来の発がんに対する影響です。①人体の基本構造が形成される器官形成期（～妊娠15週）までに一定量（100mGy）以上の被曝を胎児が受けた場合に奇形が生じる可能性が高くなります（ICRP publ. 103, 2007）。この値（しきい値：閾値）未満であれば、奇形の増加は認められません。日本産科婦人科学会では、妊娠中の被ばく線量が50mGy未満では奇形発生率を上昇させないとしています。妊娠中に様々な理由から放射線による検査が必要になることがあります。新型コロナウイルス感染症等で重い肺炎になられた方は、治療を行うにあたって胸部X線検査や胸部CT検査が必要になることがありました。胸部X線検査に伴う胎児被ばく線量は0.01mGy以下、胸部CT検査では0.06mGyです（図）。いずれも50mGyには達していません。妊娠中にう歯（虫歯）の治療が必要になることがしばしばあります。治療前の正確な診断には頭部のX線検査が必要です。この時の検査に伴う（頭部）胎児被ばく線量は0.01mGy以下です。腹部を防護衣で覆えば更に低減させることが可能です。②発がんについては、しきい値はありません。100mGy以下の低線量被曝では発がん発症リスクの上昇は統計学的には検出されていませんが、胎児では10mGy程度（CT検査相当）の被ばくでも小児がんの発症頻度を0.2～0.3%を0.3～0.4%へ上昇させる可能性が指摘されています。妊娠中のX線検査にあたっては、0.1%発がんリスクを上昇させても行う必要性があるかどうかを常に考えています。

(図) 検査別の胎児被曝線量 (英国でのデータ)

検査方法	平均胎児被曝線量 (mGy)	最大胎児被曝線量 (mGy)
単純撮影		
頭部	0.01以下	0.01以下
胸部	0.01以下	0.01以下
腹部	1.4	4.2
腰椎	1.7	10
骨盤部	1.1	4
排泄性尿路造影	1.7	10
消化管造影		
上部消化管	1.1	5.8
下部消化管	6.8	24
CT検査		
頭部	0.005以下	0.005以下
胸部	0.06	0.96
腹部	8.0	49
腰椎	2.4	8.6
骨盤部	25	79

私たちは生活をただで年間2.1mSVの自然放射線（宇宙線0.3mSV+大地0.33mSV+空気中ラドン0.48mSV+食品0.99mSV）を受けています（mSV≒mGy）。イランやインドでは年間10mSVを超える自然放射線を浴びている地域もあります。温泉好きの日本人は、わざわざ健康のためにラジウム温泉・ラドン温泉（放射能泉）に行くことがあります。放射能泉付近で発がんリスクが上昇しているという調査結果は出ていません。食物に含まれる放射線量はベクレル(Bq)で表記されます。1kgあたり100Bq含まれている食物を1kg食べた時の被ばく線量は0.001～0.002mSV（100kg食べたら被ばく線量0.2mSV）です。最近10年間に福島県で水揚げされた魚介類で100Bq/kg以上だった割合は53,217検査中1例、放射線量が全く検出されなかった割合は99.9%でした。日本の海産物は安心して食べることができます。

妊娠中の放射線検査は慎重にかつ有効に行っていくことが大切です。ご不明な点は、主治医にお尋ねください。

総合周産期母子医療センター センター長 佐世 正勝 



豆乳は牛乳に比べたんぱく質がやや多く、脂質が少ないため牛乳に比べエネルギーは低めです。また、牛乳には鉄がほとんど含まれませんが豆乳には鉄が含まれます。カルシウムが少ないというデメリットはありますが、それぞれの特徴を知り、上手に利用しましょう。

ゼラチンを使わず、すぐにできるので是非作ってみてください。



材料 (2個分)

- ★ 豆乳 (成分無調整) 200ml
 - きなこ 大さじ2
 - 米粉 大さじ2
 - 蜂蜜 大さじ1
- トッピング用
- ・黒蜜やきなこ お好みで



作り方

- ① 耐熱ボウルにすべての材料★を入れ混ぜ合わせる。
- ② 電子レンジ600Wで1分半加熱する。
- ③ 泡立て器で混ぜ、再度1分半加熱する。
- ④ カップ2個に分けて入れ、冷蔵庫で冷やす。

お好みできなこ、黒蜜をかけてね



【レシピ提供】栄養管理部 



『とろとろ豆乳きなこプリン』

栄養情報 (1個分)★	【1日の推奨量】
・エネルギー 142 kcal	
・たんぱく質 6.3 g	【50g】*1
・脂質 3.7 g	
・鉄 1.8 mg	【6.5mg】*2
・葉酸 45 μg	【240μg】*3
・食物繊維 1.5 g	

★ トッピングの黒蜜・きなこの栄養量は除く

*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+400μg, 中期・後期+240μg, 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)



センター稼働状況

分娩数	33件	緊急帝王切開	4件
母体搬送	4件	NICU稼働率	75.0%
新生児搬送	4件	MFICU稼働率	51.1%

(令和8年3月)

『サクラが咲いたよ』



編集後記

4月中旬を迎え、初夏の陽気が続いています。先日、周南の山奥で春の山菜「ごごみ」が顔を出しているのを見つけました。春ですね。さて、今年も5月10日(日)に当院で『すまいるフェスタ』を開催します。おしごと体験、学び体験、病院見学ツアーなど盛りだくさんです。詳しくは病院HPを御覧ください。(母子保健室)



周産期センターキャラクター マミー&メイ