

- ・ 減少する産婦人科医とその取組み
- ・ 連載記事⑤ 食事のポイント
- ・ 妊婦さんへのサポート
～私が心がけていること～



特別寄稿

1999年の開院以来、いつも温かく見守ってくださっています高橋克幸先生から寄稿していただきました。昨今の産婦人科医療を取り巻く厳しい状況に一層のご理解をいただければ幸いです。

減少する産婦人科医とその取組み

～産婦人科医療にご理解を～

高橋克幸 先生（仙台医療センター名誉院長・元日本産婦人科医会副会長）

産婦人科医が年々減少しています。平成10年の日本産婦人科医会（産婦人科医で作る社団法人組織）の会員数は12433人でしたが、平成21年には10203人（2230人減）に大幅減少しました。産婦人科を志す若い女性医師は若干増えているものの、男性医師が大幅に減少し、その要因は仕事が厳しく・苦しいのに加えて患者さんからの訴えが多いことなどと言われています。

医会はこれまで、性教育・避妊・子宮がん検診や妊産婦死亡対策などに取り組んできましたが、厚労省からの要望もあり、今年度はさらに以下の新しい事業を開始しました。

1) 0歳児の虐待防止

厚労省の調査によると、年々増加しており、平成21年に虐待で死亡した子ども67人中約60%が0歳で、かつ生後1日以内の死亡が60%強でした。加害者の60%が実母であり、これは望まない妊娠による悲劇です。（非常にショッキングなことです）国は児童虐待防止対策協議会を設置し、医会に協力を要請してきました。

2) HTLV-1型（別名 成人T細胞白血病）の母子感染予防

本症は、九州、沖縄、四国などの沿岸部に多発する地域特異性があり、50歳以上になってから発病するという特徴があります。母乳による母から子への垂直感染が最も多く（20～30%）、治療の難しい病気です。宮城県でもこの病気をなくすため、20年程前に県内の妊婦に検査を行い、沿岸部の妊婦に抗体をもつキャリアが多いことがわかりました。最近、東京などの都市部の妊婦にもキャリアが増えてきており、公費負担で抗体検査をすることになりました。

3) HPVワクチンによる子宮頸がん予防

これはきよくりNEWSのvol.10、vol.12に詳しく解説されていますのでご覧ください。

4) 新たな出産育児一時金の支払い制度の改善

事務手続きの簡素化、支払いの早期化、受取代理制度の改善を行います。

その他、今年4月から使用される母子健康手帳に「妊娠中の食中毒予防」の1項が追加されます。妊婦は一般人よりリステリア菌に感染しやすく、赤ちゃんに影響が出ることがあり注意を喚起しています。

産婦人科医が減少しているのにも関わらず、産婦人科の診療領域は拡大し、その社会的重要性は増しております。これを解決するためには、個々の産婦人科医の努力はさることながら、世論の後押しが必要です。皆様のご理解・ご支援のほどよろしくお願い致します。

第5回 更年期からの食事 管理栄養士 佐々木南子 さん

「いつまでも若々しくいたい」これは誰もが願うところです。最近よく聞くことばのひとつ「アンチエイジング」はいろいろな分野で使われていますが、これは「抗老化」「抗加齢」とはちょっと違い、時計の針を止めるのではなくその進み方を（老化を）遅らせることを意味していますし、アンチエイジングの実践が病気の予防にも関係しているのです。過日のある市民公開講座では「口腔ケアとアンチエイジング」が開催され、口の機能を維持することがアンチエイジングに繋がるという内容でした。老化現象とは骨が脆くなる、筋肉が弱くなる、皮膚が衰える、髪が少なくなる等ですが、これには毎日の食事が大きなカギを握っています。口からの食べものは体内で吸収され細胞のエネルギーになり骨、筋肉、皮膚などを作っているからです。どんな食事が老化を遅らせるのか？動かずじっとしていても体はエネルギーを消費しています。加齢とともに消費エネルギーが減っているのに、若いころと同じように食事していると余ったエネルギーが蓄積されて肥満となり生活習慣病などの危険性を高めます。エネルギーを過剰に摂取しないようにしましょう。過食が老化を進めることも最近の研究で明らかになり、エネルギー制限は年齢に関係なく効果があるとされ「腹八分目」を提唱した先人の知恵が評価されています。老化は活性酸素・免疫力・ホルモン・遺伝子などの要因が重なり除々に進みます。活性酸素は細胞を酸化（サビ）させる力が強く「紫外線・大気汚染・アルコール・喫煙・ストレス・食品添加物」等も発生要因であり、過剰に発生すると細胞が傷つき老化を速めます。ビタミンCやEには抗酸化作用があるので老化を遅らせることも期待できます。ビタミンCは柿、苺、レモンなどの果物やブロッコリー、ピーマン、芽キャベツなどに多く、ビタミンEはほうれんそう・春菊、かぼちゃなどの緑黄野菜や植物油・レバー・大豆・ナッツ類に多く含まれています。またビタミンCにはEの抗酸化作用を高める働きもあるので一緒に摂ることも有効です。一方免疫力も加齢に伴い低下しますが、腸は免疫の一部を担っているので乳製品や食物繊維の摂取を心がけ腸内の善玉菌を増やして、腸年齢を若く保つことも大切です。アンチエイジングの基本は生活習慣であり、その90%はバランスのとれた食事と適度な運動です。いつまでも若々しく元気に過ごすために努力してみましょう。

ヨーグルトゼリー (ブルーベリーソース)



材料 (2人分 使用量g)

プレーンヨーグルト 120 砂糖 12 (粉ゼラチン 4 水 30) レモン汁 6 ミントの葉適宜
ブルーベリーソース (ブルーベリージャム 14 赤ワイン 20 コーンスターチ 4 水適宜)

作り方

①ヨーグルトと砂糖を混ぜておく②粉ゼラチンを水にふり入れふやかす③ふやかしたゼラチンを湯せんで溶かし①によく混ぜ、レモン汁を加えて更に混ぜる④水でぬらした型に流し入れ冷蔵庫で固める⑤型から出して器に盛りソースをかけてミントを添える

(ブルーベリーソースの作り方) ジャムとワインを合わせて火にかけ、水で溶いたコーンスターチを加えトロミをつける。ブルーベリージャムをそのまま利用してもよい

妊婦さんへのサポート ～私が心がけていること～

助産師 宮本由美子

核家族が増え、血縁や地域によるつながりが希薄になる中、妊娠・出産・育児が昔と比べ大変になってきました。夫婦が安心して出産、子育てをするためにはどう支援していけばいいのでしょうか。それは、妊娠中から母性、父性を支えていく事が大切だと思います。

当クリニックでは、仙台市セミオープンシステムの妊婦健診を行っています。これは「健診は通院が便利な近所のクリニックで、お産は設備が整った分娩施設で」負担の少ない妊娠期間を過ごして頂くようにとのコンセプトで作られた、仙台市独自のシステムです。

結婚前に妊娠する人は、妊婦全体のおよそ3割といわれています。家庭生活と妊娠期間を同時にスタートするため、家事や夫との関係など、生活が確立しておらず、妊娠を楽しむ余裕を持ちにくくなってしまいます。育児経験や知識がある経産婦さんも、上の子が、妊娠中から赤ちゃん返りする事も多く、心身ともつらい思いをしていることもあります。

妊婦健診を通じて、ひとりひとりの不安や悩みを受け止め、生活面を含めた保健指導を同時に行うことが大切だと思います。今後も、助産師として、妊婦さんの体と心の両面をサポートしていけるようお手伝いしていきたいと思っています。



臨時休診

4月15日(金)の午後～

4月16日(土)は、第63回日本産婦人科学会学術集会参加(大阪)のため、休診となりますのでご了承ください。

編集後記

クリニックにあるいくつかのコチョウランが、たくさんの新しいつぼみをつけ始め春の訪れを感じる今日この頃です。自然はちゃんと分かっているのですね。

みなさんも小さな春を探してみたいはいかがでしょうか😊



発行元：村口きよ女性クリニック

http://www.muraguchikiyo-wclinic.or.jp
e-mail:con@muraguchikiyo-wclinic.or.jp