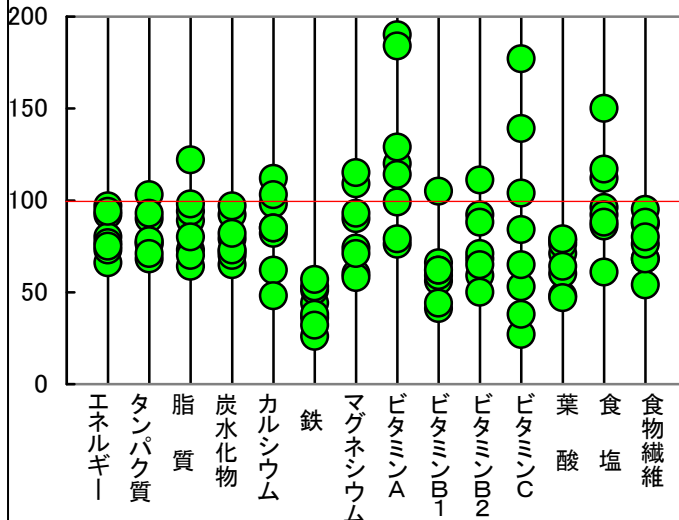


る ルールだよ「まごわやさしい」鉄葉酸

《妊娠中の栄養》

健康によいバランスの取れた食事は、「まごわやさしい」食事と言われます。ま=豆類、ご=ごま、わ=わかめ(海藻類)、や=野菜、さ=魚、し=しいたけ(きのこ)、い=いも類です。豆、ごまなどと細かい区分できたと思ったらいきなり野菜、魚など大きな括りとなるところはユニークですが、妊娠中や授乳中もこの食事がベストです。この時期の食事は、赤ちゃんを健康に育むために、母乳が良く出るために、また妊婦さん自身の妊娠高血圧症候群等の予防のためにも重要です。さらに妊娠中に適切な食事習慣をつけることは、これからお母さんになった時のお子さんへ正しい食育に繋がります。

以前、当院の妊婦さん8名にお願いして、連続3日間に食べたものを全て記載いただき、栄養の専門家に分析していただきました。下図は栄養素別に8名の摂取状況を、基準値を100として何%摂れているかを示したものです。例えば鉄は1日20mg必要とされていますので、15mg摂取していれば75%となります。



分析からいくつかの問題点が浮かび上がってきました。第1にエネルギーの充足率が全員基準値100を切っており、三大栄養素(タンパク質、脂質、炭水化物)とも不足していることです。体重の増えすぎも問題ですが、増えなさすぎは胎児発育に影響しもっと問題です。主食を中心にもっとエネルギーを摂る必要があります。乳製品も意外に少ないので、牛乳やヨーグルトも少し増やしてみましょう。

第2に予想通り鉄分の摂取不足です。鉄分の多い食品として肉類は摂っていますが、卵やひじき等の海藻類が不足しています。特に問題なのは、大豆製品の摂取が極端に少ないことで、納豆、豆腐、おから等からは鉄分摂取が期待できます。

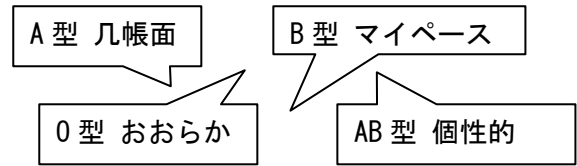
第3に葉酸の不足です。葉酸はビタミンB群の一つで遺伝子DNAの合成を担うため、日々DNAを合成しつつ成長する胎児にとっては必須の栄養素で、不足すると神経系の先天異常のリスクが高くなります。妊娠3か月までは1日400μg必要です。食品中にはほうれん草、ブロッコリー、納豆、苺などに多く含まれていますが、ここでも大豆製品は有効です。食品で摂れない場合は葉酸サプリメントでもよいでしょう。

総括すると、エネルギーを増やし、大豆製品等上手に利用して鉄、葉酸を摂るようにしたいものです。

を 男ならとくにダウン 出血で

《産科出血》

学生時代、体育会系の部活をしていた時、OBの先生から「患者さんが多量出血して輸血が必要だ、A型の者は集まってくれ」と頼まれ、A型の部員5、6名が附属病院に行き献血をしました。すると看護師さんが血相を変えて来て、「Sさん、あなたB型ですよ」と言われ、S君は除外となりました。当時(今もあるでしょうが)血液型と性格についてよく話題にされ、S君は典型的なA型として話の俎上に乗っていただけに、この一件以降、部内で血液型の話がされることはほとんどなくなりました。



なお現在ではこういう病院で採血したての処理をしていない血液を使うことはなく、血液センターで感染症がチェックされ異常反応が起こらないように照射した血液を使います。

出産に出血はつきもので、産科はblood business(血の仕事)ともいわれています。当院での分娩で輸血を要した例は0.41%、243例に1例となっています。分娩の250例に1例は命の危険があるといわれていますが、ちょうど同じ水準です。ちなみに実際に分娩で命を落とす人は15000人に1人であり、命の危険があった人の98%以上は救命されていることとなります。なお経膈分娩での輸血は511例に1例ですが、帝王切開では105例に1例と多くなっています。

幸い男性に比べ女性は出血に強く、特に妊婦さんは血液量が5割増しになっており、相当の出血にも耐えられる体になっています。例えば1000ml出血した場合を考えてみますと、男性ならほぼ全員出血性ショックでしょう。非妊婦女性の場合、手術で1000ml出血したとすると輸血を要するケースはありますが、多くは血圧・脈拍は安定しています。妊婦さんですと、この量なら輸血を要することすら稀です。

分娩時の出血は、赤ちゃんが生まれて胎盤が剥がれた後、その胎盤の剥離面に露出している血管からのものが中心です。通常は子宮の筋肉が収縮してその血管を締めてしまうので出血は最少量となります。包丁で指先を切った時、指の根本を押さえると血が止まるのと同じです。何らかの理由で子宮の収縮が弱いと、この機序が働かず出血が多くなります。これを弛緩出血といい、分娩時異常出血の大多数を占めます。子宮の出口が裂けて出血する「頸管裂傷」もありますが、有名な割に頻度は低く、当院では12,608例の出産で2例でした。

胎盤が子宮の下部にあり出口を覆う「前置胎盤」もしばしば大出血を呈します。子宮の下部は筋層が薄く収縮力が弱いことに加え、胎盤が子宮にめり込んで剥がれにくい場合もあるからです。前置胎盤は予定の帝王切開となるため、可能であればあらかじめ自身の血液を採取して保存しておく「自己血輸血」もよく行われます。

多少出血が多くても動じない妊婦さんの強い体に感謝し、輸血を行った場合はボランティアで供血してくれた方の篤志に尊崇の念を忘れず、今日もお産に臨んでいます。