北海道社会保険病院だより

平成19年7月発行　第26号

周産期センター

周産期センター長　澤田　博行

「周産期」という言葉を耳にしたことがありませんか？最近は、ニュースなどで時々使われているようです。出産（出生）前後の時期（在胎12週から出生後４週間）は母児ともに劇的に体が変化しますので、いろいろ異変が起こりやすいため、この期間を特別に「周産期」と呼び、特に注意が必要とされています。そしてこの時期にかかわる産科、小児科（新生児）の医療をまとめて周産期医療と言っています。

当院が北海道社会保険中央病院と呼ばれていた昭和50年から55年にかけては、この周産期医療の中でも新生児医療に関しては全道でトップレベルの病院でした。当時は、まだ新生児医療の黎明期で、他の病院では助けられない１５００ｇ未満の極小未熟児の命を数十人も救った実績があります。10年ほど前からは、少子化の進行で周産期医療の重要性が広く認識されるようになり、当院でも新築に伴い再び周産期医療に力を入れるようになりました。

着実に医師・看護師などの医療スタッフの質の向上を図ると同時に、医療機器の整備を進めた結果、平成13年には地域周産期母子医療センターの認定を受け、さらに昨年４月からは新生児集中治療室（ＮＩＣＵ）を３床設け、豊平、南、清田区などを主に札幌の南東地域の周産期医療を担っています。

当周産期センターには地域の産婦人科医院や病院から、予定日は２～３か月も先なのに破水してしまった妊婦さんや様々な合併症のため妊娠を継続すると母児が危険であるなどの問題を抱えた妊婦さんが紹介されて来ます（母体搬送と言います）。

当院の産科医は、分娩監視装置や超音波、ＭＲＩ、羊水検査などの検査結果と豊富な経験を踏まえて、慎重に母体と胎児の状態を把握して妊娠の継続や治療法を検討します。その結果は新生児を担当する小児科医に知らされ、両者が協議して最も適切な治療や分娩の時期と様式を選択します。産科の治療がうまく行くと、母児ともに元気に分娩出産を終えることができます。

出産には小児科医も立会い、臍が切断されると直ちに赤ちゃんを受け取り、治療が必要な場合はＮＩＣＵに収容して元気になるまで治療を続けます。ＮＩＣＵには早産のため小さく未熟な赤ちゃんの他、さまざまな病気のために生命の危険な新生児が院内・院外を問わず入院してきます。

小児科には新生児専門医の他、小児循環器や小児神経の専門医がおり、最新の医療機器を駆使して診療にあたり、年間１００前後の病気の新生児を治療し、ほとんどの児は元気に発育発達しています（亡くなったり後遺症を残す児は２～３人です）。また、周産期センターでは多くの助産師や看護師がかかわり、妊婦さんやご家族の不安を軽くすると共に、母乳育児やカンガルーケアなどを通して、健全な母児関係が築かれるように手助けをしています。

妊娠・出産は女性にとって、またその家族にとっても、そして勿論生まれて来る子どもにとって一生の内で最も大きな出来事です。それがより安全に成し遂げられ幸福な人生の始まりになるようにお手伝いできることを目標に、当院周産期センターは努力しています。

周産期センタースタッフ

4階病棟紹介

看護科長　笹尾　あゆみ

4階病棟はワンフロアに小児科・NICU・産婦人科と合わせて60床の混合病棟です。その中で産科・NICUは周産期母子医療センターとして札幌市内だけではなく、小樽・倶知安・江別などの市外からも入院管理が必要な妊婦や病的新生児を数多く受け入れています。

NICUは4月から精鋭の医師が加わり充実しています。10名の看護スタッフは心優しく幼い命を守って愛情を注いでいます。児と離れる家族、特に母親へのケアも助産師と協力しながら進めています。

小児科では喘息・気管支炎・肺炎などの呼吸器疾患や下痢・嘔吐などの消化器疾患で入院される方が多く平均入院期間が短いのが特徴です。スタッフは今年度6名の新人看護師が仲間に加わり、20人になりました。平均年齢がぐっと若く子どもたちには親近感がもてるようです。当病棟には子どもが一人で入院できる病床が4床あります。ここでは、日中ベテランの保育士がついて日常生活のお世話をしています。また、病状によって長期入院が必要な学童の子どもたちのための院内学級もあります。

産婦人科には18名の助産師がいます。古参から新人まで、価値観の変化に伴う様々な妊産褥婦の方々の要求に応えられるよう、日々精進しているところです。病棟助産師は産婦人科外来も担当しているので、入院すると顔見知りのスタッフがいると好評です。婦人科には子宮筋腫・卵巣腫瘍の手術に加え、化学療法を受けるために入院される方もいます。ここでは、中堅の看護師が中心となり、細やかなケアが提供できるようにこころがけています。

4階病棟では、これからも入院される方々に安全で安心できる看護ケアを提供できるよう、スタッフ一同邁進していきたいと思いますのでよろしくお願いします。

「豆」を食べよう！

管理栄養士　山田　朋枝

皆さん、豆を食べていますか？「豆」には、私達日本人にとってなじみ深い“大豆”を筆頭とした「ダイズ属」、「ササゲ属（あずき・ささげなど）」、「インゲン属（きんとき、とら豆、紫花豆、白花豆など）」など様々な種類があります。豆は、炭水化物、たんぱく質、脂質の他、ビタミン、ミネラルにも富んでおり、この他食物繊維をはじめとして生活習慣病に有効な様々な機能性成分がたくさん含まれています。

〔食物繊維〕豆類に含まれる不溶性の食物繊維は便成分となって便秘改善の他、大腸中の有害物質の濃度を薄め排泄を促すので大腸がんの予防作用があります。

〔サポニン〕過酸化脂質の生成を抑えてコレステロールや中性脂肪による動脈硬化を防ぐ働きがあります。

〔ポリフェノール〕食物が光合成を行う時にできる物質の総称で、主に植物の色素に含まれます。緑色のクロロフィル、黄色・だいだい色のカロテノイド、赤紫系統のアントシアニンなどが代表です。活性酸素の害を防いで心疾患や動脈硬化、糖尿病などを予防するほか免疫力を高めたり、発ガンを予防したりする効果が期待されます。

〔レシチン〕リン脂質の一種で血管壁に付着したコレステロールを溶かして動脈硬化を予防する働きがあります。

〔ダイゼイン〕ダイズ特有の因子で動脈硬化を予防する働きがあります。

〔大豆ペプチド〕大豆たん白質に含まれる水溶性成分で抗酸化作用が高く、血中コレステロールが高い場合にコレステロールをコントロールします。

白花豆のサラダ

おすすめ豆料理

「煮豆は苦手」「煮豆以外の料理法は？」という方に…

白花豆のサラダ（4人分）

白花豆	カップ1／2（75g…茹でた物なら約200g）	A	酢　大さじ2
トマト	中1個		塩　小さじ1／2
レタス	1／2個		コショウ　少々
サラダ油	大さじ4（好みでオリーブ油でも）		粒マスタード小さじ1

（お好みで玉葱のみじん切りに変えるのも良いでしょう）

【作り方】

① 白花豆はたっぷりの水に一晩浸しておく。戻し汁ごと中火で40分ほど煮て、そのまま煮らし（圧力鍋がある場合は2分加圧し、火を止め、自然放置し）ざるに上げる。

② トマトは八つ切りにしさらに食べやすく半分に切る。レタスは一口大にちぎる。

③ サラダ油とAでドレッシングを作り、①の煮た豆を和えてよく混ぜ、味をしみ込ませる。

④ ③に②を加えて器に盛り、好みでフライドガーリックを散らす。

メモ

③だけを作っておき、他の野菜と混ぜ合わせても良い。煮た豆は、カレーライスやスープ、野菜炒めの具材にも応用できます。色々な料理に使ってみましょう！！他の豆で作っても美味しいので是非作ってみて下さい。