

母と子のにわ

—利用者みなさまと大阪母子医療センターをつなぐ—

vol.57 Spring
2024.3.25



Web版はこちらから▶

親子で 災害に備える

2024年は能登半島地震が元日に起こり、被災された方々は不自由な生活を送られています。大阪では、南海トラフ地震が心配されており、これから40年のうちに起こる確率は90%程度ともいわれています。いつ起こるかわからない大地震への備えはできていますか？子どもを持つご家庭で行っていただきたい備えについて提案いたします。

家の中の安全な空間を確保する

- 家具が倒れてこない ● 上から物が降ってこない ● 出入り口がふさがっていない

このような場所を作り、大きな揺れが起こったら、家族はその安全な場所に集合することを決めておきましょう

自分の身を守る

- 子ども自身も椅子やテーブルの下にもぐり頭を守る
- ダンゴムシのポーズをとって頭を守る練習をしておきましょう



※ ローリングストック

日常生活で備蓄を使用し常に新しいものに入れ替える

非常食 持ち出し袋 の点検は ローリングストック※ で確認

- 非常食、水、非常時持ち出し物品は定期的に期限切れなどを点検しましょう
- 非常食は子どもと一緒に食べましょう。子どもはどんな非常事態でも、食べたくないものは食べません。子どもが食べてくれるのか、家族で食事してみましょ。
- アレルギー対応が必要な子どもの非常食は特に確認が必要です。エピペン※ の用意もしておきましょう。
- 子どもにとっておもちゃは心の安定に必要なものです。音が鳴らないお気に入りのおもちゃも持ち出し袋に入れておきましょう。子どもと一緒にお出かけするときのマザーズバックの中を充実させるところから始めましょう。

※ エピペン

重篤なアレルギー症状の進行を一時的に緩和し、ショックを防ぐために自己注射する補助治療剤

逃げるタイミングを決めておきましょう

警戒レベル3 避難に時間を要する人は避難開始

このタイミングで子ども連れ、妊産婦さんは避難してください。さあ避難となると「うんこ」「いきたくない」と動かないなど、おでかけあるあるが起こるかも。子ども連れの避難は時間がかかります。早めの避難開始が鉄則です。

全員避難	4
子ども連れは避難	3
避難行動の確認	2
心構えを高める	1

取るべき行動 警戒レベル

母乳・ミルクについて

母乳育児をされている方は、発災後一時母乳の出が悪くなることと言われています。

母乳は作られ続けていますので、すわせ続けていると母乳の出が戻ってきます。安心して母乳を与えられる環境が大切です。持ち出し袋に授乳ケープを入れておきましょう。外出先で母乳を与えることも体験しておきましょう。液体ミルクも有用です。使用期限が短いので、確認をしておきましょう。

ミルクを飲ませる方法は、哺乳瓶以外もあります。紙コップや使い捨てスプーンなどで体験をしておきましょう。

ワクチン接種

ワクチン接種は子どもを感染症から守る重要な災害への備えです。

コップ授乳の動画▶

<https://youtube.com/CijnNejfkK>

提供：ベビカム株式会社



情報の保管

母子手帳の出生時のページ、予防接種のページ、保険証、お薬手帳などスマートフォンで撮影し、記録をしておきましょう。

(看護部)

アブレーション治療

アブレーション治療とは

不整脈には脈が速くなるもの（頻脈性不整脈^{ひんみやくせい}）と遅くなるもの（徐脈性不整脈^{じょみやくせい}）があります。アブレーション治療は頻脈性不整脈に対して行う治療です。心臓には電線が張り巡らされており、電気がスムーズに伝わることで、心臓は正常なポンプとして働きます。

たとえば WPW 症候群では、正常な電線以外に異常な電線があるために頻脈になったり、倒れたりすることがあります。アブレーション治療は、この不整脈の原因となる異常な電線を焼き切ってしまうことで病気を治します。アブレーション治療の成功率は WPW 症候群では 95% で、再発率が 5% 程度です。その他の不整脈についても同様な成功率、再発率ですが、複雑な不整脈になると成功率は 80% 程度まで低下します。一方、薬物治療も有用ですが症状を抑えるだけなので、薬を中止すると症状が起ってしまいます。

小児・若年成人・先天性心疾患に対するアブレーション治療

小児では体格が小さい、成長、学校生活（体育など）、その後の人生が長いなどの特徴があります。女性の場合、妊娠・出産を契機に頻拍発作^{ひんぱく}が悪化してしまうことがあります。先天性心疾患では複雑な心臓の形、正常とは異なる電線の走行の場合があり経験豊富な専門施設での治療が望ましいです。当センターのアブレーション治療の特徴は以下です。

① WPW 症候群に対するアブレーションを積極的に行っています

学校心臓検診でみつかることが多い WPW 症候群では突然の動悸^{どうき}、失神^{しっしん}などが生じます。日本では頻拍を繰り返す場合にアブレーション治療を行っていることが多いですが、当センターでは無症状でも上記のリスクを術前に評価した上で、治療しています。治療することにより学校での体育、課外活動などを安心して行えるようになります。また異型 WPW 症候群と呼ばれる、一見 WPW 症候群を疑われるのにまったく不整脈リスクはない患者さんがおられます。無駄な治療を避けるために上記をしっかりと診断しています。

② 先天性心疾患に対するアブレーション

先天性心疾患の治療成績の向上により、いままで亡くなっていた患者さんが長く生存できるようになってきています。それに伴い不整脈で困る患者さんが増加しています。特にフォンタン手術^{*1}後の不整脈の治療成績は不良でしたが、心外導管^{せんし}を穿刺する方法を日本ではじめて導入し、その成績は向上しています。難治性不整脈の場合は心臓血管外科と協力してハイブリッド治療、不整脈デバイス治療^{*2}を行います。当センターはこどもの診療を中心とした病院ですが、先天性心疾患をもつ成人期の患者さんの治療も可能です。

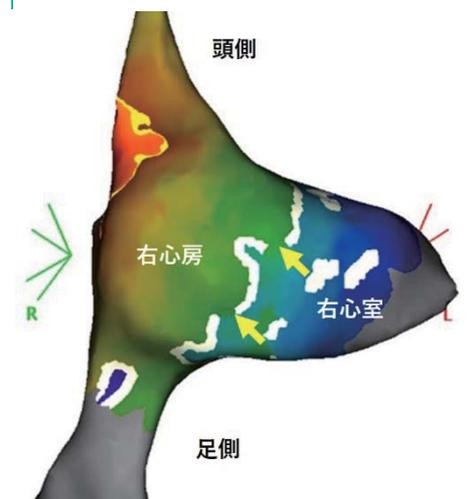
- *1 フォンタン手術 心室が1つだけの病気の症状を改善する手術
- *2 デバイス治療 体内に特殊な装置を留置する治療

③ レントゲン被曝の低減に取り組んでいます

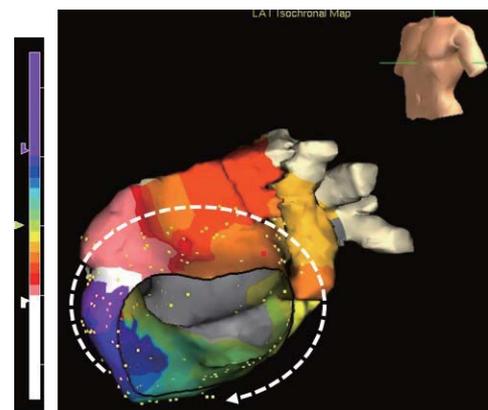
レントゲン被曝をできるだけ減らすことが世界では当たり前となっています。特に子ども、妊娠中では被曝を最小限にする必要があります。また複雑なカテーテルアブレーション^{とうし}の場合は、レントゲン被曝が増加します。3D マッピングシステムの使用、透視装置の設定変更により被曝低減に取り組んでいます。最近では、わずかなレントゲン被曝のみで治療できる症例も増えてきています。

（小児循環器科 青木 寿明）

3D マッピング画像



WPW 症候群の副伝導路（通常の電気信号と異なる経路）の位置を調べている。矢印は副伝導路の位置。



単心室、フォンタン手術後の心房頻拍の回路を調べている。矢印のように弁の周りを興奮が旋回し頻拍が起っている。

第 15 回室堂セミナー開催報告

無痛分娩を正しく学ぼう！



当センターでは、定期的に府民公開講座を開催し、府民へ医療情報をわかりやすくお伝えしています。今回は、「無痛分娩」をテーマにし、正しい情報を府民へお伝えするとともに、妊婦さんが満足できるお産の方法を選択するための情報提供ができればと思い企画しました。

開催方法も対面とオンライン（LIVE 配信）また後日ホームページでも公開する予定で、できるだけ多くの方に視聴していただけるように工夫しました。

3月9日（土）開催日には、対面で27名、オンラインで104名 合計131名の方にご視聴いただきました。アンケートでは「とてもわかりやすい講演で満足しました」など高評価を多くいただきました。

次回の府民公開講座は、7月頃を予定しています。ホームページでお知らせしますので、是非、皆様のご参加をお待ちしています。

（母子保健調査室）



産後ケア入院を利用してみませんか

赤ちゃんの誕生はこれ以上ない喜ばしいことです。女性はたいへんな妊娠期間と命がけの分娩を乗り越え、そして出産直後から赤ちゃんのお世話が始まります。お母さんってほんとうにすごいですよね。赤ちゃんのお世話は24時間365日休む暇はありません。疲れていても頑張れるのは、かわいい赤ちゃんの顔を見ているだけで幸せな気持ちになれるからかもしれません。

それでも、産後のお母さんは赤ちゃんとの生活で慣れないことが多く、困り事や悩みもつきないのではないのでしょうか。「毎日頑張っていて睡眠不足」「不安なことを相談したい」「母乳・授乳などの育児をじっくり教えてほしい」「サポート者も疲れてしまっている」そんな方に“産後ケア事業”という支援があります。1泊2日 ¥30,800の入院費用は、国や自治体からの助成があり、自治体が契約している産後ケア施設では1泊2日を ¥5,000 前後で利用できます。

大阪母子医療センターでは現在11市2町1村との契約を結んでおり、お住いの自治体の母子保健担当者（担当保健師さん）を通して申し込むことができます。

契約自治体：和泉市、大阪市、富田林市、河内長野市、藤井寺市、大阪狭山市、太子町、羽曳野市、岸和田市、松原市、河南町、貝塚市、柏原市、千早赤阪村

産後のからだところを休め、赤ちゃんとの生活に慣れるためのサポートです。産後のからだの回復と育児のお手伝いを致します。是非ご利用ください。

（看護部）



対象は
産後4か月
まで

宿泊でも
デイサービスでも
状況に応じて



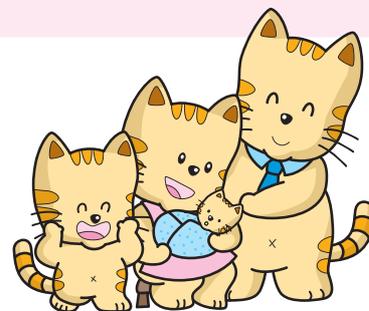
他院で
出産された方も
OK！



ゆったり
個室をご利用

赤ちゃんの誕生のときを ご家族でむかえてみませんか

当センターの分娩部では、お産の時に赤ちゃんのごきょうだいの立ち合い分娩をしています※



コロナ禍では、一時中止をしていましたが、今年の1月より再開しました。赤ちゃん誕生のときを、お兄ちゃん、お姉ちゃんになるお子さんと一緒に迎えることは、ご家族にとって貴重なひとときとなっています。(分娩部)



※ 立ち合うお子さんは、予防接種歴の確認などが必要です。詳しくは、患者支援センターまでお問合せください。



RECIPE

医師・栄養士監修

あさりの煮込みうどん

これから旬を迎える「あさり」を使った贅沢うどんです！



▼ 材料 (2人分) 1人分あたり 302 kcal

あさり	殻付き	200g
大根	厚さ0.5cmの輪切り	1枚 20g
にんじん		1/6本 25g
ごぼう		1/4本 25g
小松菜		90g
しょうが	1かけ	4g
青ねぎ		4g
酒	1/4カップ	50ml
水	2カップ	400ml
ごま油	小さじ1	4g
ゆでうどん		2玉 400g
うすくち醤油	A {	大さじ1+小さじ1/2 21g
塩		小さじ1/10 0.6g

あさは、砂抜きをする必要がありますが、その他の調理工程はとても簡単です。あさは、貧血予防に必要な「鉄分」や子どもの成長に不可欠な「亜鉛」を多く含んでいます。酒蒸しなどもおいしいですがあさりの出汁で食べるうどんは格別です♪ぜひ作ってみてください。

(栄養管理室)

下ごしらえ

あさは、2～3%の塩水(分量外)に浸けて砂抜きしておく。大根とにんじんは、1cm幅の短冊切り。ごぼうは、さがきにして水にさらす。小松菜は、5cm長さに切る。しょうがは、すりおろし、青ねぎは小口切りにする。

煮る

鍋にあさり・大根・にんじん・ごぼうと酒を入れ、ふたをして火にかける。あさりの殻が開いたら、水を加えてひと煮たちさせる。煮立ったら小松菜、ゆでうどん、しょうが、ごま油を加え、ふたをして煮る。うどんがほぐれて軟らかくなったらAを加える。

仕上げる

器に盛り、上から青ねぎを散らす。

大阪母子医療センターの医師と栄養士による食育レシピ
こどもの心と体の成長・発達によい食事
I 妊娠期・乳児期 P.55に掲載されています▶



地方独立行政法人大阪府立病院機構 大阪母子医療センター

〒594-1101
大阪府和泉市室堂町 840
電話 0725-56-1220 (代)
FAX 0725-56-5682



基本理念

母と子、そして家族が笑顔になれるよう、質の高い医療と研究を推進します
基本方針

- ・ 周産期・小児医療の基幹施設として高度で専門的な医療を提供します
- ・ 患者さんとの相互信頼の立場に立った医療を行います
- ・ 地域と連携して母子保健を充実させます
- ・ 母子に関する疾病の原因解明や先進医療の開発研究を進めます