



# 康心会汐見台病院 産科だより

平成 30 年

今月、八丈島に行く計

画を立てています。八丈

島と言えば、明日葉が有

名です。別名 八丈草と

も言うようです。成長力

が強く、今日収穫しても

明日には新しい葉が出て

いることに名前の由来が

あるそうです。栄養価も高く、強い抗酸化作用や

抗菌作用もあり、アルツハイマー・がん予防に効

果的なんだとか。また、βカロテンが多く含まれ

ており、髪健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の

健康維持、喉や肺などの呼吸器系統を守る働き

もあるそうですよ。さらに、食物繊維はほうれん

草やケールの2倍も含んでいて、シミ・そばかす

対策、便秘対策にもよいそうです。便秘は女性に

とって、妊婦さんにとって手強い敵です。生野菜

だと量が多く、たくさん食べるのがなかなか大

変かもしれません。明日葉のように一度火を

通してから食べる野菜は、一見量が減るので、よ

りたくさん食べることが出来ます。粉末状にし

たものもあるようです。おひたしや天ぷら、炒め

ものなど様々な活用方法があるので、便利な食

材ですね。



## ◆インフルエンザの予防接種について

すでに9月頃から感染を確認し、学級閉鎖になつたところもあるようです。

ご存知の方も多いと思いますが、インフルエ

ンザは38度以上の発熱、頭痛・関節痛・筋肉痛などの症状があります。罹患した方の多くが、無

治療でも1〜2週間ほどで自然治癒しますが、乳幼児・高齢者・基礎疾患として慢性呼吸器疾患

がある方は重篤になりやすく、決して油断できません。妊婦さんの場合も、重篤な合併症を起

しやすく、入院するリスクも高くなります。心肺機能が悪化し、入院するリスクは産後と比較す

ると妊娠週数が進むにつれて、最大で2〜3倍になるとも言われています。

インフルエンザの予防接種は、重症化を予防する最も有効な手段とされています。風疹の予

防接種は妊娠期間中はできませんでしたが、インフルエンザの場合は、妊娠期間中も可能で、胎

児にも影響はないと言われています。また、妊娠中に接種しておくと、ママだけではなく、産まれ

た赤ちゃんの生後6ヶ月までの罹患率を減少させるとも言われています。しかし、生後6ヶ月未満

の赤ちゃんに対する接種は認められていません。そのため、妊娠中に接種しておけば、ママに

も赤ちゃんにも効果があり、一石二鳥というこ

とです。そして、そのワクチンは効果が出現するまで、接種から約2〜3週間かかり、その後約3〜4ヶ月間効果があるとされているため、流行

シーズンが始まる10〜11月に接種するのを理想としています。また、授乳をしているママも、おっぱいを飲む赤ちゃんへの悪影響はないため接種可能です。接種するにはちょうど今の時期です。早めに対策しておきましょう。

## ◆今月の赤ちゃん

あくびの瞬間です。本人はあくびしている瞬間なんて撮られなくなつたかもしれません、大人はこれを見て癒やされます。大きくなつたら怒られそう(笑) 赤ちゃんは何してもかわいいですね。この子はなかなか寝つけなかつたので、赤ちゃんを以前の産科だよりでもお話ししたスリングであやしている時に激写しました。このあくびを見て、ようやく寝てくれるなど



心の中でガッツポーズです。スリングの包み込み具合、歩く心地よい揺れ、抱っこして伝わる体温。身体があたたまり、寝てくれそうだと思います、ベッドに戻すと顔をしかめ、また振り出しに。赤ちゃんの背中スイッチ、最強です。

## ◆編集後記

今月の赤ちゃんコーナーへの掲載にご協力して下さった赤ちゃん、ママ、いつもありがとうございます。もし、現在妊娠中、あるいは「もう退院したけど、載せたい!」というママがいらしたら是非お声をかけてください。絶賛募集中ですので、我が子のベストショットをみんなに自慢しちゃいましょう!

