



# 産科だより

康心会汐見台病院

令和2年

新年を迎える中で、当科でも新型コロナウイルスの流行拡大に伴う事例を経験しました。

例えば、昨年の12月には妊婦さんのPCR検査を妊娠38週で実施することを決定しました。そのことにより、より母子の安全確保ができ、適切な医療機関への紹介、当院が受け持つことのできる範囲での安全な医療の提供や連携ができました。また、妊産婦さん自身や家族の皆さんが健康管理に努めていただいていることもお産の現場の安全確保になっています。

今やだれが罹患していても不思議ではない事態です。スタッフも、自分が無症状の感染者である可能性もあるという自覚を持ち日々の業務に対応しています。罹患していても感染させない。感染しない対策などが重要と考えて業務をしています。

コロナの流行が始まり1年が経過してもまだ先がはっきりと見えません。辛い、悲しい、我慢、不自由、きりがいいほどの思いが溢れ出てきます。反面、コロナとの闘い、共存の中で新しい生活様式や考え方、生きるための多くの前向きな発想も生れていることも感じています。新しい命は私たちを前に進めてくれます、そして赤ちゃんの微笑は、愛してくださいと私たち

に語りかけ温かな思いにしてくれます。スタッフ一同、今年も大切な命の現場を守っていきたいと思います。  
病棟課長・弘末睦子

### ◆陣痛ってなに？

陣痛とは、赤ちゃんを外に押し出すために子宮の筋肉が繰り返しぎゅーっと縮まり、それに痛みを伴ったものです。わかりやすく例えるなら、拳を力強く握ると、腕の筋肉が縮まり硬くなりますよね。それが子宮でも起こっていて、陣痛中は繰り返し筋肉を使っていることになるので、運動している状態と近いです。調べてみると、1回の陣痛で24~67キロカロリーを消費するようです。陣痛は10分間隔だったものが、だんだん短縮し、最終的に1~2分程度の間隔できます。分娩までにかかる時間は個人差があるので、具体的に何割の消費になるかはわかりませんが、一般的に分娩中（子宮口全開〜出産まで）は約1000~1500キロカロリーを消費するそうです。これは30キロワットのウオーキングと同じカロリー消費量。子宮口全開〜出産までは1~2時間ほどかかります。その短時間に30キロワットのウオーキングをしていると思うと恐ろしいカロリー消費量です！

陣痛が始まると、痛み、時には吐気や疲労感と戦うことになり、非常に辛く感じると思います。そんな時に助産師は水分摂取、食事摂取を勧めます。「こんなときに食べられない」と思うでしょう。しかし、分娩にはエネルギーがどれ

ほど必要なのは冒頭に書いたとおりです。飲まず食わずで出産に挑むのは陣痛が弱くなる原因にもなり、分娩までの時間が長引いてしまうこととなります。かわいい我が子に会うために、陣痛の間で少しづつでもエネルギー補給をして、乗り切ってくださいませ。私達もサポートします。



### ◆今月の赤ちゃん

右の写真の子は

12月13日 4時22分  
産まれた男の子。

左の写真の右の子は

2019年8月21日に産まれた男の子。  
実はこの2人兄弟です。

お兄ちゃんは、以前の産科だよりに登場した時の写真です。お兄ちゃんは私が分娩介助させていただき、弟くんは出生後の計測をしました。兄弟揃って関わらせていただいたこと、なにかの縁なのかな？写真ではわかりにくいですが、すごくそっくりなんです。とくにお鼻の形がそっくり。兄弟仲良く大きくなってね！



担当：郷原