



卒業式の季節です。私の親は忙しく、歳もとっていたので卒業式に来たという記憶はありません。若い親がそろって来ている姿が眩しく、将来自分は必ず子供の卒業式に出て、喜んだ姿を見せてやろうと思ったものでした。

草履職人の9人兄弟の末子として生まれ、教養も文化もない家庭で育った私が学問の面白さを知ったのは中学の時、大学に行きたい、と語ると、それは良いが公立大学以外は金がないので無理だと言われました。中3の秋、突然猛勉強を始め、前橋高校に入学しました。真剣に勉強すると、どんどん成績が伸びるのに驚きながら、下駄に学生服のバンカラ男子校の時代を楽しみました。ガリ勉は馬鹿にされる馬鹿らしく懐かしい高校時代です。

息子たちも馬鹿なもので、長男は、見せたくない、と言って高校の成績を見せないで浪人し、案外良い大学に行き、税理士事務所で働いています。次男は、せっかく学んだ方ナダの高校を中退して帰国し、鳶の親方をしています。人の目を気にするカッコ付けた生き方は嫌いな私ですが、どうも父親に似ているようです。

春の明るい日差しがうれしく、寒い冬を乗り越えたという喜びが湧いてくるのは歳をとったからでしょうか。ジョイのいた庭には池と噴水を作り、おとなしく金魚を飼います。年老いた父と母と過ごした平凡で貧しい少年時代が懐かしく、自分もまた老いへの道に踏み出しているのを感じます。

力を振り絞って生き抜き、低血糖症で苦しんでいる人々の治療を推進しなければなりません。低血糖症の取り組みを求める地方議会の議決も56となりました。厚労省の認定や医療機関の確保もどうなることでしょうか。次世代の人々を訓練し、枠組みを整えなければなりません。泣き事を言っではいられない日々はまだ続くでしょう。

前橋を旅立って39年、両親の世話ができずに死なせてしまったことだけが悔いが残ります。桜の花に華やかさと寂しさが漂うのは、人生の節目として思いますが多い季節だからでしょうか。合格発表で落第した思い出も抜け切りません。もはや負けるわけにはいかない歳です。

事務長・柏崎久雄

*** 感染症の疑いのある方は廊下の入口から**

インフルエンザ、風邪、おたふくかぜ、はしか等が疑われる方は、中央通路わきにあるインターホンでご連絡ください。状況を確認して2階の感染症患者待合室に誘導しています。院内感染を避けるためご協力ください。待合室も病態別に隔離して診察しますので、ご安心ください。

*** 集団検診で院長出張の為、9日と11日の午後は3時から診察となります。8（火）は5時までの診療受付となります。**

※ 年度末ですので、麻疹風疹ワクチン（小学校入学前・中一・高二相当の方）の接種期限は三十一日までとなります。特定健診（社保）も今月末までです。

*** 子宮頸がん予防・ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチンが2月15日より無料となりました。**

子宮頸がん予防ワクチンは、中1〜高1の女子が対象で、ヒブワクチンと小児用肺炎球菌ワクチンは、生後2カ月〜5歳未満が対象です。母子手帳と本人確認ができる物をお持ちください。

*** ビタミンC点滴療法について**

ガン治療の選択肢として、体調維持と治療のため副作用の無い高濃度ビタミンC点滴療法をお勧めしています。

*** 特別待合室を1階奥に設けました。**ベビーコーナーもあり、落ち着いて栄養指導を受けたりすることができます。受付にお申し込みください。

*** 「聖書を読む会」 3月15日（火）2時〜2時20分 回復の会も3月15日11時からです。**

〈胎児と乳幼児の栄養〉

I 子供の発育、発達について

子供の成長は誕生後、成長期ごとに特徴ある発達をします。また誕生後は脳の発達が優先のため身体の機能は未熟なまま生まれ、栄養を摂取し脳とともに成長してゆきます。今回は栄養がどのように妊娠中の母体と胎児に関わりをもち乳児期まで成長を支えていくのかを学びます。

1 成長期の栄養の特徴

- ① 発育のため多くの栄養を必要とします。
骨格・筋肉・臓器など身体の組織を造るために十分な栄養素が必要です。
また、運動機能の発育、活発な活動、代謝のためにも必要です。
- ② 消化能力が充分発達していないため、食事回数、内容の配慮が必要です。
十分な栄養素が必要な時期にもかかわらず、消化機能が未発達なためです。
- ③ 感染症に対する抵抗力が弱いため、粘膜強化が大切です。
胎児期に蓄えた免疫力は生後 6 ヶ月間で減少します。一方、生後の免疫をつくる量はゆっくりなため、離乳期～幼児期までは感染症に対する抵抗力が弱いです。
- ④ 精神の発達に合わせた食事と望ましい食習慣を身につける時期です。
精神発達も目覚しい時期です。
※ 望ましい食習慣の確立は、健康を維持し将来の疾病の予防につながります。

2 成長期ごとの成長速度

胎児期	母体で 10 ヶ月間、体重約 3Kg まで成長
新生児	出生から 4 週間までをいいます。
乳児期	4 週間～1 才まで。急速に成長する
幼児期	1 才～5 才。ゆっくりだが確実に発育する
学童期	一時ゆるやかになる
思春期	再び急速な成長(第二次性徴)

3 各器官の発達の特徴(新生児～幼児期)

脳 神経系	脳は生後 6 ヶ月で出生時の約 2 倍、4～6 歳で約 3 倍の重さになり成人の 90% まで成長。 <u>急速に発達する乳児期～幼児期に、栄養が極端に不足する期間が限度を超えると、回復の間に合わない決定的な損傷や障害を残すことがある。</u> →ビタミン B 群、タン白質の摂取が重要
リンパ、 免疫	免疫関係の発達は乳幼児期～学童期に最大となる。 →ビタミン A、C、E、鉄の摂取が重要
体重	体重は子供の成長を直接的に見ることができ、栄養状態を判定する重要な目安の一つ。満 1 歳で出世時の約 3 倍に成長。乳児期は生涯のうちで発育が最も盛んな時期。
身長	体重と同じく、月齢、年齢が低いほど成長が盛ん。身長の伸びは遺伝的要素もあり個人差が激しい。
骨・歯	身体の支えとして、脳・内臓の保護のため骨の成長が盛ん。乳歯はエナメル質が少ないため虫歯になりやすい。
精神・ 運動機能	乳幼児期は身体の成長のほか精神、運動、言語能力も発達し、自我が芽生え基本的な生活習慣を身に付け始める時期。
血液	生後 6 ヶ月間の急成長でフェリチンが消耗する。以降、鉄の補給が大切。貧血があると成長不良、脳を中心とした組織に多大な影響を与える場合もある。
泌尿器系	出生時はまだ未完成で生後 6 か月で成人の機能の 1/2。過剰な塩分は腎機能に負担をかけることになる。
皮膚	新生児の汗腺は未熟なため 2 歳までは体温調節が難しい。
筋肉	呼吸、母乳を吸う筋肉、生命維持の筋肉以外は未発達で産まれる。 小児でも運動で筋肉量の増加は可能。

副腎	20歳まで成長を続けるため、刺激となるカフェイン類は特に子供へ与えないほうが良い。	
生殖器	男子	小児期の精巣は非常に小さく、緩やかに発達する。10～11歳頃になると精子をつくりはじめ精巣も発育が顕著になる。精子の圧力によって特徴的な抵抗感を感じる。
	女子	卵子は出生時には完成しているがその後、新しくは形成されない。 卵巣は思春期までほとんど発育せず、思春期を迎えるとホルモンの影響を受け成長し初潮を迎える準備をする

II 母体の健康と胎児への影響

1. 母親の健康による影響

妊娠中の栄養状態は胎児の成長に大きく影響します。妊娠は健康な母体が前提ですが妊娠前からの栄養状態が最も大切です。

10～20代女性のスリム・ダイエット志向が強く、栄養不足が続くと…

- ① 胎児の発育不全。 ③ 妊娠・出産・出産後のトラブルが起きやすい。
② 出産後の発育不全。 ④ 出産後の体調不良が長引く。

最近、「妊娠中の体重増加は7～8kgが好ましく小さく産んで大きく育てる」といとも言われますが、栄養不足の母親から産まれた子供は体重が非常に小さい場合が多いです。特に頭囲が小さいと脳の神経細胞が少ないので神経細胞の増加(発達)できる数に限度があると考えられます。

※理想とされる妊娠中の体重増加

	妊娠中の体重増加
痩せている女性(BMI<18)	10～12kg
適正体重の女性(BMI7～10)	7～10kg(平均9kg)
肥満の女性(BMI>24)	5～7kg

平均体重増加約9kgで最も周産期死亡率が低いという報告があります。

2. 妊娠中になりやすい症状

1) つわり

妊娠4～8週にみられ、吐気、嘔吐、食欲不振、嗜好の変化が早朝空腹時に多く起こります。この時期の胎児は20～100gですが細胞分裂が盛んに行なわれているため栄養不足があると胎児への影響は大きくなります。

対策 空腹でいるとつわりを強く感じるの、口に合うものを少しずつ食べましょう。

つわりはタンパク質(アミノ酸)代謝異常で生成されたキサントレン酸の増加といわれています。タンパク質代謝に不可欠なビタミンB6の多い食品の摂取でつわり症状が軽減します。

2) 妊娠中毒症

妊娠後半期に起こりやすい原因不明の妊娠不適応症。

主な症状 高血圧、むくみ、タン白尿。

重症になると子癇(母体の痙攣発作、昏睡)を起こし胎児の発育不全など母子共に危険な状態になる。

対策 肥満があると発症率が高く、摂取エネルギー過剰で症状が悪化するため、肥満改善のためタン白質を中心とした食事をし、甘い物は控え過剰なエネルギーを制限する。

高血圧予防の為、カルシウムを摂取する

3) 貧血

妊娠中は胎児への造血の他、全身の血液量が多くなり鉄の必要が高まります。また出産時の出血を考慮すると、妊娠前～授乳期までの鉄の補給が非常に重要です。

母親が貧血でも胎児は成長に必要な鉄を優先的に胎児内に取り込む機能をもっています。それほど胎児の成長には鉄が重要で、母体を犠牲にしてまで鉄を確保します。そのため産後の体調不良は鉄不足による症状が多いです。

主な症状：髪が抜けやすい、顔にしみができる、疲れが取れない、爪が割れやすい、イライラする、体重減少

対策 妊娠中でもHb13mg/dlは確保しておくとお産後、体調回復が早く母乳がしっかりとでます。

Ⅲ胎児の栄養

(1)カルシウム

妊娠初期から胎児は骨や歯の成長のためカルシウムを蓄積しています。(最初の30週間に胎児は150mg/日、出産近くでは350mg/日のカルシウムが必要)

妊娠中、十分にカルシウムを摂取していないと胎児の骨・歯の成長の妨げになります。不足すると母親の骨・歯などからカルシウムを補うので母親の骨・歯がもろくなります。

身体にはカルシウムの蓄積・吸収・排泄の調節機能があるため、母親がカルシウムを過剰摂取しても排泄されるので心配ありません。カルシウム代謝は身体の調節機能に任せた方が良くと考えられます。

(2)鉄

鉄は神経組織の発達、造血に必要なため、不足すると子供の情緒の発育、病気に対する抵抗力に影響が出ます。また貧血があると分娩時の異常出血や産後の回復に遅れが見られます。極端な鉄欠乏性貧血の場合、心臓中隔欠損症(心臓に穴があく)、アトピー性皮膚炎、喘息の発症リスクが高まります。

(3)葉酸

2000年以降、先天性異常の二分脊椎症や無脳症が増加しています。これはビタミンB12+葉酸の補給で低減できると報告があります。妊娠時の葉酸の摂取量 400 μ g/日 (厚生労働省指針)

Ⅳ妊娠中に避けたいこと

1 妊娠中の飲酒による胎児への影響

・顔面の発達異常 ・小頭症(頭部・脳が異常に小さい)・発達障害

などの先天性異常児のリスクが高まります。また、成長と共に精神遅滞や問題行動などを起こしやすくなるため、妊娠中のアルコールは厳禁です。母親がお酒を飲むと、母乳中のアルコール濃度は最大で母体の血中アルコール濃度と同程度上昇すると言われています。この母乳を乳児が飲めば、乳児もアルコールを飲んだこととなります。

2 妊娠中にタバコを吸うと、胎児が発育不全となり、低体重の子供が産まれる傾向があります。

理由:ニコチンは胎盤内の血流を低下させ、母体から胎児への血液量が減ります。

血液中のヘモグロビンがタバコに含まれる一酸化炭素と結合し、酸素と結合できない赤血球が増えるため、胎児が酸欠状態になりやすくエネルギーも不足するので発育障害が起こります。

ニコチン以外の有害物質も胎児に影響します。

* 妊婦は副流煙の影響も受けるので、周囲の理解も必要です。

3 鎮痛催眠剤、ホルモン剤、抗ガン剤、抗けいれん剤の服用は催奇形性が高いとされています。その他、漢方薬、ステロイド剤などは自分の判断で服用せず医師への相談が必要です。便秘薬は子宮の収縮を強めて流産や早産の危険があるため、他の薬と同様に医師の指導のもと使用しましょう。

4 妊娠中の梅毒、風しん、トキソプラズマ感染は流・早産の原因になるほか先天性異常児の可能性があります。淋病・クラミジアなどの性感染は自覚症状がありませんが、卵管炎を起こし不妊症の原因になることがあるので注意が必要です。→オリーブ葉エキスなど天然の抗生剤物質が有効。

5 着床後間もなくの被曝は胎内死亡、妊娠初期(器官が形成される時期)の被曝は奇形発生の確率が高くなるため、レントゲンには充分注意が必要です。

＜ 診 療 時 間 ＞

月曜～金曜 (午前8時30分～12時10分、午後2時30分～5時30分)

土曜 (午前8時30分～12時10分、午後2時～4時)

休診日 木曜、日曜、祝日、年末年始

- ・各種健康保険取扱機関
- ・生活保護指定機関
- ・介護保険取扱機関
- ・特定疾患取扱機関
- ・結核予防法指定機関
- ・自立支援医療機関
- ・身体障害者認定医
- ・小中台小学校校医
- ・各種健康診断
- ・栄養療法(分子整合医学)



(携帯サイトへ)