



五月晴れの季節となりました。空は青く、花は咲き誇り、清々しい空気に心は弾みます。そして、母の日です。聖歌に『愛する母上』という曲があります。讃美するといつも涙が出てきます。

一. 愛する母上 若葉香る 五月の良き日に 我らは歌う

母上の愛と 思いやりと 労苦を重ねし 耐え忍びを

二. 母上忘れて 幼き日の 楽しき思い出 そも何処(いずこ)に

母上は悪を 嫌い給い 誘(いざない)の手より 守りませり

優しい母に育てられると情緒が安定します。私は父45歳、母42歳で生まれた9人目の年寄りっ子なので、子育てに慣れていたのでしょいか、干渉されず怒られずに育ちました。妻は二人娘の次女でしたが、大家族の中心として親が忙しく事業を営んでおり、殆ど放置されて育つたようです。それでも不器用な娘を心配して大人になってからも結婚してからも関わって来ました。質素な柏崎家との違いに結婚してから驚いたものです。

内陸の前橋で質素な我が家は、肉はこま切れ、魚はメザシかサンマ、野菜はキュウリやナス、白菜がふんだんでした。豆腐屋さんは毎日立ち寄り、農家の人も我が家に野菜を持ち込んでいました。鹿嶋の妻の家は、大トロの刺身、ウナギ、大きなハマグリ、肉も豊富で料亭のようで、家の違い、貧富の差を感じました。妻はお姫様のように育つたわけです。

妻の母は、用心深く私を観察し、娘が幸せになっているか、不憫な思いはしていないか、苦勞をしないように配慮をし、娘の方はそれを疎ましく感じる様子を見ておりました。子育ても一段落して夫婦で旅行をするようになる、ようやくその母も安心したようでした。私の母のほうは、医師である嫁を尊敬し、私たち夫婦を助けるために時折、訪れてくれました。

そして、いつの間にか、私たちがそのような歳になりました。妻は優しい母で、5人の子どもたちとその家族を過大な関心をもって見守っています。その様子を見ながら、私は義父に似ているのかもしれない、と思うことがあります。世代を継ぐというのは不思議なものです。

4月7日の結婚記念日に出版した『発達障害の内科的治療の手引』は非常に好評です。その障害を持つ子のお母さん方の苦勞を想います。その苦勞がねぎらわれますようにと願いながら執筆しました。また、多くのお母さん方の苦勞がねぎらわれますようにと思えます。いつも、ありがとうございます。

事務長 柏崎久雄

### 感染症で受診される方へ

発熱やくしゃみ・咳症状のある方、水ぼうそう等伝染性疾患の子どもの方は、入口、待合室・診察室、会計の流れが異なります。また、トイレ後のハンドソープによる手洗いに協力ください。

#### ★ 入口

正面入口横の中央通路のインターホンを押してください。

#### ★ 待合室・診察室

2階の、第二待合室です。

#### ★ 会計

疾患によっては、廊下会計となる場合があります。

### ヨーゼフのキャンペーン

C1000+B、アミノコンプリート、BCAA、グルタミン  
5月2日(月)~6月10日(金)

聖書を読む会 5/10(火)13時40分

\* 5月31日(火)は院長が院外健診の為、午後の診察は15時からになります。

\* 新型コロナウイルスの感染が警戒されています。院内に入る前にマスクを付け、入り口に置いてあるアルコール消毒薬で手を十分に殺菌してください。周りの人にご配慮ください。トイレは待合室毎に指定の所をご利用ください。

\* 発熱外来と新型コロナウイルス検査は14時から16時だけで、予約が必要です。来院時は裏のインターホンでお知らせください。コロナ検査だけの方は一階奥に設けた特別検査室で行います。通常診察は、この時間は受け付けません。

\* 車内で検体採取などがあるので、当院駐車場の利用は当院の受診時間だけにしてください。薬の受け取りなどは駐車場を出てからしてください。検査ができなくなるので、ご協力ください。

\* 予約診療を来院による普通診療と並行して受け付けています。ウェブ問診も始まっています。受診時に記入する問診票を事前入力できます。オンライン診療もおこなっております。ホームページ下のタブより申し込んでください。電話再診もご利用ください。

\* 病児保育は、他院で受診しても、当院院長の診察を必須条件として利用していただけます。

\* ヨーゼフでは左のサプリメントキャンペーンに加え、「非常食味わい安心セット」も値引きして売り出しています。7月8日まで。詳細は案内チラシやオンラインショップをご覧ください。

## < 妊娠期の女性のケア >

今月は母の日があるので、母親になるための健康上の必要をまとめました。

妊娠中の母体の栄養状態は胎児の成長に大きく影響します。妊娠には健康な母体が大事ですが、妊娠前からの栄養状態が最も大切です。10代から20代の女性のスリム・ダイエット志向が強く、栄養不足が続くと次のようなことになります。

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

健康や体質は、固有なものであり、自らの健康に留意しないで、出産だけを望むことは生まれてくる子供にとっては迷惑なものです。病気がないのが健康ではありません。妊娠適齢期の女性の健康管理は、痩せるダイエットよりも大事なものです。

### 1. 妊娠中になりやすい症状

#### a. つわり

妊娠4～8週頃にみられやすく、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。空腹でいるとつわりを強く感じるので、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ビタミンB6の不足によるともいわれています。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。つわりの人がすっぱいものを食べたがるのは、クエン酸の補給でエネルギーを満たすことと、酸化防止をして胎児を守ることに結びついていると思われる。

#### b. 妊娠期高血圧症候群（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應症です。高血圧、むくみ、タンパク尿、重症になると子癇（母体の痙攣発作、昏睡）を起し胎児の発育不全など母子共に危険な状態になります。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パク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摂取を制限することが大切です。高血圧予防のためカルシウムとマグネシウムを摂取することも必要です。

#### c. 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性が高まります。また出産時の出血を考慮すると、妊娠前から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のです。

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、体重減少などが主な症状です。無機鉄は肝臓に取り入れられて有害であり、吸収も悪いので、肉や魚に含まれる有機鉄の摂取が大切です。

### 2. 胎児に必要な栄養

妊娠中の栄養は、胎児の発育や母体の変化を支えるだけでなく、分娩や産後の生活にまで影響を与えます。不妊症や流産の多かった方で、他の病気の治療のために栄養管理をきちんと行い、その結果、健康な赤ちゃんを産んだ例も多くあります。妊娠し、出産するだけの体力がない場合に流産することがあるので、気を付けてください。

#### a. タンパク質

妊娠を保っていても、食事量が少なくタンパク質の摂取量が不足している場合、エネルギー不足のため身体の体タンパクを削って糖新生を起しエネルギーを作ります。それでもエネルギーが足りない場合は胎児の成長にブレーキがかかります。お腹の中で胎児はエネルギーを使わないようにするため、胎児の発育や機能の発達に悪影響を及ぼします。健康な赤ちゃんを産むためには、しっかりと栄養を摂ることが大事なのです。神様は、母体を犠牲にしても赤ちゃんに十分な栄養を与える仕組みを造られたために、体力不足だと出産後に健康を損ねることも多く、昔は出産で死んでしまう母親も多かったのです。

## b. 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必要としています（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。

## c. 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、心室中隔欠損症（心臓のしきりに穴が開く）、アトピー性皮膚炎、喘息の発症リスクが高まります。

## d. 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。これは葉酸の補給で低減できることがわかり、現代では妊婦及び妊娠の可能性のある女性に必須なビタミンとなっています。

## 3. 妊娠中に避けること

### a. 飲酒

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摂取は厳禁です。出産後も、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。

### b. タバコ

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。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がちになります。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。

### c. 鎮痛催眠剤、ホルモン剤、抗がん剤、抗けいれん剤、便秘薬

これらの服用は催奇形性が高いとされています。漢方薬、ステロイド剤なども注意が必要です。

### d. 妊娠中の梅毒、風しん、トキソプラズマ感染

これらは流産・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症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ります。

### e. 放射線被曝

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ります。放射能同位元素の体内吸収による内部被曝は、細胞分裂の速い胎児には遺伝子の異常を起こすので非常に危険です。

### f. ワクチン

ワクチン自体の影響と、アジュバント（ワクチンの効果を高めるために含まれる物質）に使われる有害ミネラルのアルミニウムや水銀による害があります。

## 4. 胎児への栄養補給と有害物の侵入の注意

有害なものが母親の体内に蓄積しており、それが胎児にまで悪影響をもたらしている可能性が高いことがわかってきました。胎盤が胎児への有害物の侵入を防ぐと考えられていたのですが、胎盤を通して侵入するものがあるのです。

### a. 胎盤の形成と機能

妊娠をすると胎盤が形成されてきて、子宮口を閉鎖して羊膜腔が造られ胎児が成長します。胎盤の母体側には母親の血液が満たされ、胎児は成長と共に形成される臍の緒で交流をするようになっていきます。胎盤では、母親の血液と胎児の血液は隔離されており、胎児を守るために以下のような機能を果たしています。

- ① 母体から胎児へ酸素が送られ、胎児からは二酸化炭素や一酸化炭素が送られます。
- ② 母体からは栄養素が送られ、胎児からは老廃物が送られます。

③ 母体から、胎児に免疫グロブリン G (IgG) が送られて、胎児の補体 (免疫系の一部) を形成します。胎児の器官が機能する出産まで、栄養補給から排泄、身体の形成に必要なタンパク質の合成やホルモンの分泌、有害物からの防御や解毒、呼吸などを胎盤が主に代行します。胎盤の腎臓機能によって、胎児の血液と母親の血液が胎盤で直接やり取りすることなく、老廃物の排泄ができるのです。胎盤のすい臓機能によって、免疫機能を果たし、病原菌などの異物が入らないようにしていますし、代謝や解毒という肝臓の機能も果たします。さらに、胎盤は大量のホルモンを必要とする胎児のために、脳下垂体や卵巣の内分泌作用も代行します。

#### b. 胎盤を通る栄養

人体は、中性脂肪を消化酵素によってグリセロールと脂肪酸に分解してエネルギー源としますが、胎盤ではそれら分解されたものが胎児に送りこまれます。必須脂肪酸も通過します。グルコース (ブドウ糖、血糖) は人間の主要なエネルギー源ですが、胎児には母体に比べて 20mg/dl ほど低いものが送られます。それで、母体が糖尿病などの高血糖、あるいは各種の理由による低血糖の場合には、そのまま胎児の血糖が影響されてしまうために、好ましくありません。母体の血糖値は、きちんと管理されることが必要なので、血糖を不安定にする流動性の糖分 (飲み物) やスイーツの常食は胎児にとっては危険なものと思われる。

母体の血清タンパク質は、胎盤でアミノ酸に分解されてから胎児に送りこまれ、胎児の身体を形成していきます。このことも母体のアルブミン値によって確認し、十分なタンパク質が胎児に供給されるように注意をすることが大事でしょう。妊娠時は非妊娠時と血液成分を比較するとアルブミン値が 2/3、総タンパク質が 4/5、フィブリノーゲンが 1.5 倍になっていることから、妊娠中は慢性的な栄養不足になり、血液はネバネバしやすいことが分かります。

#### c. 胎盤を通してしまう薬物・毒物・感染性物質

- ① 分子量の小さいものほど容易に通過。特に 600 以下は通過する。通常用いられる薬剤は分子量 250~400 程度であり、容易に胎盤を通過し、胎児に移行すると考えられる。
- ② 胎児血の pH は母体よりも 0.1~0.15 ほど低いので、イオン価の低いものほど胎盤を通過する。
- ③ 脂溶性の高いものほど通過する。
- ④ 血漿タンパクとの結合能が低いほど薬物は通過しやすい。

胎児の肝臓やすい臓で処理された薬物や毒物は胎盤を通して母体に戻されますが、胎児の器官は十分に機能していないために解毒機能は低く、また尿として排泄したものは羊水の中で再び胎児によって嚥下されてとりこまれることとなります。更に、成長するにつれて確立する血液脳関門が幼児や胎児の場合は未発達のために、有害なものがそのまま脳内に移行してしまうことになり、一度脳内に入ると排出することは難しくなるので、妊婦だけでなく、妊娠の可能性のある女性の有害ミネラルや薬物常用は非常に注意することが大事です。妊娠 3 週くらいまでの薬物摂取では流産する可能性があり、7 週まででは内臓器官の異常、15 週くらいでも障害が起こる可能性があります。

#### d. 胎盤を通過するアレルギー

妊娠している母親が食べた食物のうち、腸粘膜を通して吸収された食物抗原の一部は、胎盤を通して胎児に移行しています。その食物抗原に対して、胎児がアレルギー体質を持っていた場合、胎児はアレルギー抗体を作ります。これは胎内感作と呼ばれます。一般的にアレルギー反応は外界の物質に繰り返しさらされることによって起こります。胎児にとって外界の物質とは、母親の摂取した食物に由来するので生まれた赤ちゃんがアレルギー反応を呈した場合、アレルギーはまず食物と考えてよいのです。アレルギーとなっている食物の摂取を止めることによってアレルギー症状は消失します。しかし摂取し続けるとアレルギーが持続し、年齢と共にアレルギーは食物から吸入性のもの、接触性のものへとひろがり、アレルギーの連鎖を起こすのでしっかりと治療が必要です。

#### ＜ 診療時間 ＞

月曜～金曜 (午前 8 時 30 分～11 時 30 分、午後 2 時～5 時 10 分)  
土曜 (午前 8 時 30 分～11 時 30 分、午後 2 時～4 時 30 分)

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
- ・各種健康診断
- ・小中台小学校校医
- ・栄養医学(分子整合医学)



(携帯サイトへ)