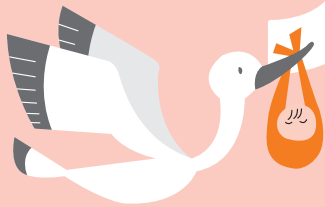


— もうすぐ赤ちゃんと会えるプレママのみなさんへ —



こころのりくらぶ

vol.54
2020 秋号

特 集1-3

お母さんとお子さんのための コロナ対策

妊娠中の皆さまへ

(コロナの世の中で安心して出産するために!)4-6

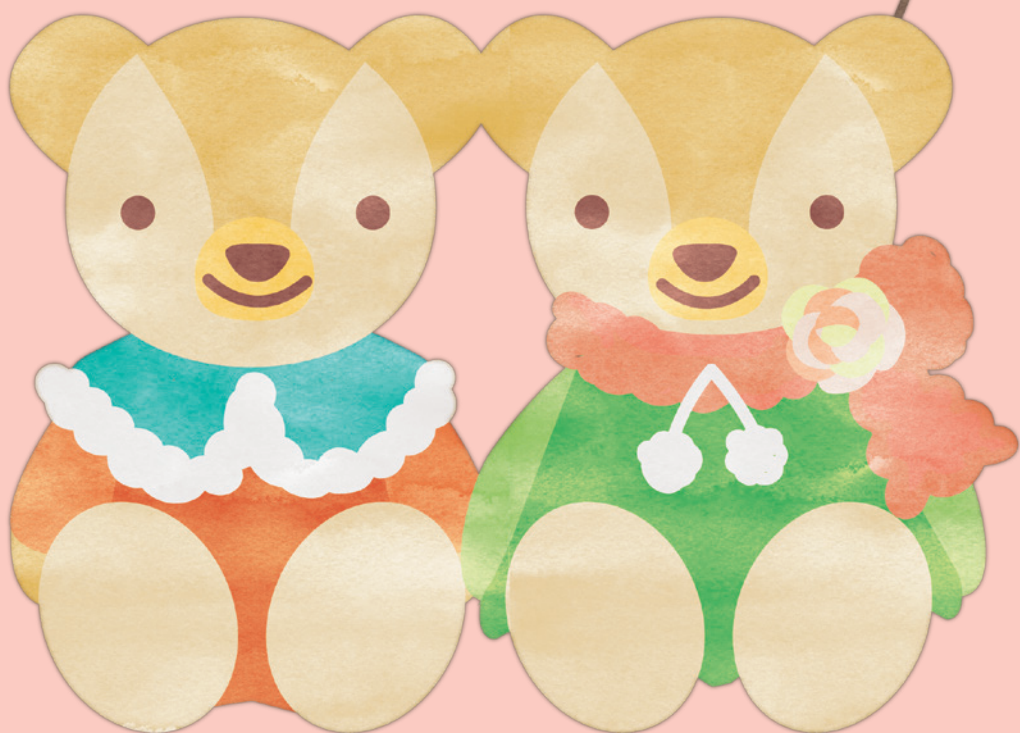
Information7

肌寒さが増し、秋の深まりを感じるようになってきました。

新しい生活環境の中、皆さまいかがお過ごしでしょうか？

今回のテーマは新型コロナウイルスについてです。

当院の産科医師からのメッセージもありますので、ぜひご覧ください。



お母さんとお子さんのための コロナ対策

新型コロナウイルスに関する当院の対応や、お母さんとお子さんの安全のために
知っていただきたい情報を紹介します。



面会制限について

当院では、全国および静岡県内における新型コロナウイルス感染症拡大の状況を受け、入院患者への感染防止のため面会制限を行っています。お見舞いはご遠慮いただき、入院中に必要な荷物を渡す際は、ご本人に直接ではなく、スタッフがお預かりして受け渡しを行います。また、立ち合い分娩は中止とさせていただいております。ご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

マスク装着のお願い

新型コロナウイルス感染症は、くしゃみ・咳・唾などの飛沫感染が確認されているため、マスク着用や手指衛生をはじめとした感染予防対策が求められます。そのため、分娩進行中にもマスク装着のご協力をお願いしています。入院中に院内のコンビニエンスストアやNICU（新生児集中治療室）へ行く際も、忘れずにマスク装着のご協力をお願いします。

小さなお子さんのマスクに注意

小さなお子さんはマスク着脱のタイミングを自分で調整するのが難しいため、窒息してしまったり、暑い時期は熱中症になってしまったりする危険もあります。WHOとユニセフは、5歳未満のお子さんは適切に着用できない可能性がある」と助言しており、日本小児医学会では、2歳未満のお子さんにはマスクを着用させないよう呼びかけています。着用の時期については、お子さんの成長に合わせて対応する必要がありますが、地域によっては小さなお子さんでもマスク着用を義務付けていることもありますので、マスクを着用しなければならない場合は、お子さんの様子をこまめに見るようにしましょう。

また、小さなお子さんはマスクが気になって触ってしまい、逆に感染のリスクを高めてしまうともわれています。そのため、手洗いをしっかり行う、体温をこまめに測定する、不要不急な外出を控える、咳やくしゃみをするときはハンカチやタオルで一時的に口を覆うなどして、マスク以外にできる対策もしていきましょう。

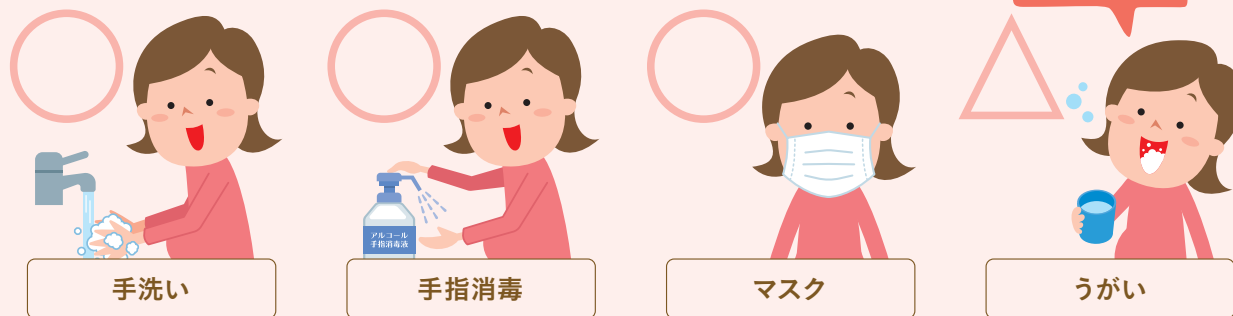
（ イソジンでのうがいについて ）

新型コロナウイルス感染の感染予防策として、手洗い、アルコールでの手指消毒、マスク装着とあわせて、うがいも有効だといわれています。うがいの際に市販のうがい薬を使用している方もいらっしゃると思います。うがい薬に含まれることが多いイソジン（ポピドンヨード）には強い殺菌力があり、さまざまなウイルスに効果があります。しかし、妊婦さんはヨウ素の成分に気を付けてください。イソジンにはヨウ素が大量に含まれているため、妊婦さんが使用すると1日の上限摂取量を超えてしまう可能性があります。多くのヨウ素を吸収するとヨウ素過剰症を引き起こすことがあり、お腹の赤ちゃんの甲状腺機能異常を招く恐れがあります。そのため、妊婦さんはイソジンタイプのうがい薬の使用は避け、アズレンが主成分のものや緑茶を使用しましょう。

参考文献：全日本民医連 Web サイト

感染予防

妊婦さんは
うがい薬に注意！



（ 新型コロナウイルスと母乳の関係 ）

現在、新型コロナウイルス感染症のお母さんの母乳にウイルスが含まれるという報告や、母乳を介して感染したというデータはありませんが、正確なことはまだよく分かっていません。しかし、WHO（世界保健機関）やCDC（アメリカ疾病予防管理センター）は、母乳をあけて良いとしています。母子感染を恐れて短絡的に粉ミルクに変えてしまう必要はありません。母乳には赤ちゃんを多くの感染症から守る免疫物質や栄養分がたくさん含まれているため、授乳の際にマスクを着用し、乳輪周りや搾乳器の消毒など感染の予防策をしっかりして、赤ちゃんに母乳を飲ませてあげましょう。

入院中母乳についてご不明な点がありましたら、遠慮なくスタッフにご相談ください。

参考文献：WHO、日本産科婦人科学会 Web サイト

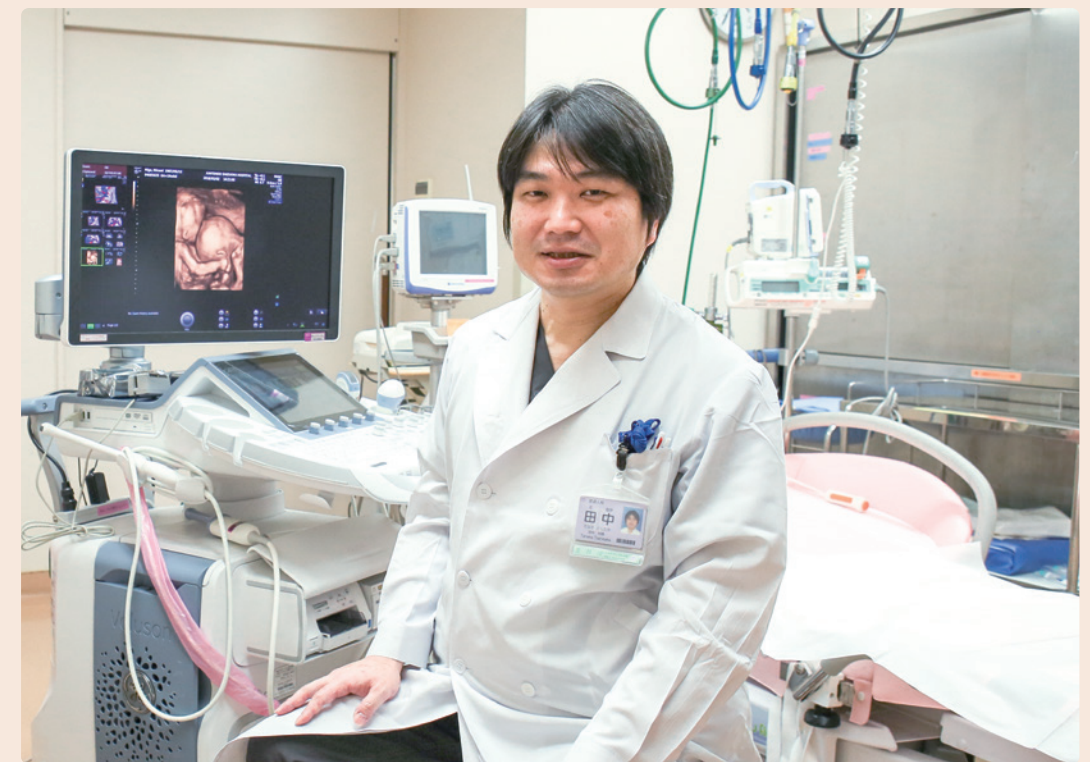


妊娠中の皆さまへ

コロナの世の中で安心して出産するために！

冬が近づくにつれ新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が再び増加するのではないかと懸念される中、妊娠中の皆さまにおかれましては、不安を抱えて過ごされている方もいらっしゃるかと思います。今回皆さまが少しでも安心して妊娠期を過ごし、ご出産・育児に臨んでいただけるように、日常生活で気を付けることなど書かせていただきますのでご参照ください。

順天堂大学医学部附属静岡病院
産婦人科 科長 田中 利隆



安心して妊娠期を過ごし出産に臨むために



新型コロナウイルス感染症の症状

新型コロナウイルス感染症は感染後2～14日（平均5日間）の潜伏期を経て発症します。症状としては、インフルエンザに似た発熱、全身倦怠感と呼吸器症状としての咳、のどの痛み、痰などが見られます。嘔気、嘔吐、下痢などの消化器症状や味覚・嗅覚障害も見られることがあります。80%の感染者は軽症で、20%の感染者は入院加療を必要とし、5%に集中治療（人工呼吸器管理）が必要となります。新型コロナウイルスは、妊娠中だからかかりやすいとか、妊娠中に特に重症になりやすいということはないと考えられています。また現在のところ、新型コロナウイルスによる胎児の異常は報告されていません。一方、わが国の全国調査から、酸素投与を必要とする有症状の妊産婦は、妊娠後半・産褥期には37%で、妊娠初期・中期に比べて有意に多かったという結果が出たため、日本産婦人科医会より「妊娠後期の妊婦が重症化しやすく、感染予防に特に気を配る必要がある」と提言が出されています。

ご自身とご家族が次に述べる基本的な注意を守り、安心して過ごすことが大切です。

Point 1

基本的な注意事項

- こまめな手洗い、外出時のマスク着用、ソーシャルディスタンスが基本です。
- 生活のリズムを作り、適度な気分転換をしましょう。バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な気分転換が免疫力を高めます。「三密」を避ければ外に出るのもOKです。
- 仕事の仕方を見直しましょう。仕事や通勤に不安がある場合は時差出勤やテレワークなど、どのような働き方ができるか、職場と相談しましょう。
- 倦怠感や息苦しさ、急な高熱や治りにくい風邪症状などあったら、まずかかりつけの産婦人科医に電話でご相談ください。もし新型コロナウイルスに感染しても、静岡県東部地域全体で治療の体制は整っていますのでご安心ください。

Point 2

不安を取り除く心の整え方

- 先の見えない自粛生活や感染防御で妊娠や子育て、家族との関わりに不安や疲れを感じたり気持ちが落ち込んだりもします。しかしこれはあなただけではありません。ひとりで抱え込まずにご家族や友人に不安な気持ちを聞いてもらいましょう。
- かかりつけの産婦人科や地域の相談窓口も利用しましょう。困った時に他人に頼るのは大切なことです。話すこと聞いてもらうことで、自分自身に何が起きているか整理でき、安心できることがあります。
- 呼吸法や瞑想法は、ストレスをクリーニングし、たまりにくくしてくれます。開放感のある場所での呼吸法やリラクゼーションの習慣を作りましょう。

Point 3

ご主人やご家族の方へ

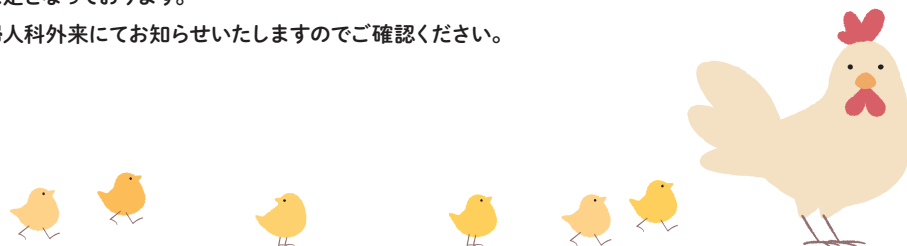
- こんな時だからこそ、夫婦やご家族のコミュニケーションが重要です。妊娠中のお母さんの不安は胎児にも伝わってしまいます。また出産後の育児も大変です。みんなで助け合って協力するという思いやりがとても大切です。
- できる限り外出するご家族との接触は避けましょう（特に妊娠36週以降～産後6週間はご注意ください）。
- よく外出するご家族には、ご帰宅と同時にまず手洗い、うがいをしてもらいましょう。家でもマスクをつけてもらうと良いでしょう。



2020 年度 母親教室のお知らせ

現在、新型コロナウイルスの影響により、母親教室は開講されておりません。

- 再開時期については未定となっております。
- 再開された際には産婦人科外来にてお知らせいたしますのでご確認ください。



母乳外来

母乳外来は母乳育児のサポーターです。

退院後上手く授乳できない、おっぱいが痛い、上手く搾れない、搾る量が減ってきた、そろそろおっぱいを卒業したいなど、母乳についてのご相談を受け付けております。

料 金 3,500円

対 象 母乳育児中の方
(あらゆる時期に対応いたします)

おっぱいをマッサージしながら、育児の悩みもお聞きます。

申し込み方法

完全予約制のため、下記の電話番号にご連絡ください。

☎ **055-948-3111** (内線1160)



詳細は産科外来窓口まで

このとりくらぶバックナンバーが Web で閲覧できます！

このとりくらぶ 順天堂

