



私がお答えします

あなたは日常の診療を通して、疑問を持ちながら何気なくやり過ごしていることや訊きそびれていることはありませんか？このコーナーでは、患者さまをはじめそのご家族の、診療におけるさまざまな質問や相談に、当院と当グループクリニックの適任スタッフがお答えするコーナーです。

? 「妊娠悪阻」と健診でいわれました。つわりとどう違いますか

ANSWER

妊娠5～6週頃より悪心・嘔吐・食欲不振・食嗜変化などの消化器症状や、匂いに敏感になったり、頭重感・眠気・倦怠感などの症状が現われ、妊娠12～16週頃にはほとんど消失するものをつわりといいます。また、つわり症状が異常に重症化した状態を妊娠悪阻といいます。嘔吐を繰り返して代謝異常をきたし、高度の体重減少・飢餓状態・脱水により尿が出なくなったりします。悪化すると意識障害や肝機能障害を伴い重症化します。つわりは全妊婦の50～80%に出

現しますが、妊娠悪阻の頻度は全妊婦の0.1%前後といわれています。原因は不明ですが、妊娠初期の急激なホルモン環境・代謝の変化、環境要因の変化に対する精神的な因子が影響するともいわれています。ほとんど食べることができないため、胎児への影響を心配されるのは当然ですが、妊娠悪阻の胎児への影響はありませんので安心してください。また、流産の割合の増加も報告されていません。

? つわりは「病気」ではないといわれるのですが…

ANSWER

つわりは個人差があり、軽症の方から妊娠悪阻に移行する方もおられます。軽い吐き気だけだからといっても辛いものです。軽視して症状が悪化し入院加療が必要にならないよう、まわりの方に理解してもらい協力もしてもらいましょう。つわりの時期は匂いに対して敏感になっているので、炊事はできれば自分でしないほうが無難で

す。代わりに支度をしてもらえる人に頼んでみましょう。お仕事を持っている方もおられたり、経産婦さんではお子さんの世話なども大変だと思いますが、つわりの時期は安静に過ごすことも大切です。特にご主人の協力はとても重要です。ご夫婦でよく話し合っ、分担してもらえるところはお願いしましょう。

? 吐き気が強く何も食べられません

ANSWER

最近、吐いてはいないけれど、吐き気が強いいため何も口にできないつわりの方が増えてきたように感じています。気持ちの上で食べ物に拒絶反応を

起こし、吐いてしまうのではという恐怖心が強くなっているからでしょうか。吐くかもしれないけれど一口食べてみよう、吐いたらまた食べればいいと

いう勇氣を持ってみてください。空腹時につわり症状が強くなる方もおられるので、いつでも食べられるように身近にクッキーなどを用意しておくのもいいでしょう。少量ずつ回数を多くとってみましょう。水分もとれない時は氷を含むと口の中がすっきりして水分補給にもなります。つわりの時に食べやすいといわれている食品や調理方法をご紹介します。酸味のある物、さっぱりした味付けのものが食べやすいでしょう。また、温かい調理はにおいが鼻につくので、冷たいままで食べられる物や、冷まして食べるメニューがよく、煮物なども冷ますと気にならなくなるようです。

ゼリー プリン ヨーグルト 卵豆腐 茶碗蒸し
冷奴 桃 スイカ メロン ぶどう 梨 スイカ
などの果物 サラダ ざるうどん(ざるそば) そうめん ポタージュなどの冷製スープ サンドイッチ
おひたし 味付けごはん チャーハン 酢の物
※唾液が多く出るタイプの方は、酸味が強いものや柑橘類は控えたほうがいいでしょう。

当院へ入院されている妊娠悪阻の患者さんに好評なのがクラッカーやウエハースです。決まったものだと飽きるので、いろいろ試してみましょう。つわりの時期は嗜好性が変わる場合もあり、以前

はあまり好きではなかった物が食べられたりすることもあります。ムカムカして食べられない時にハンバーグなどのこってりした物が意外と食べられる時があるかも知れません。

<脱水症状に注意!>

とくに気をつけないといけないのが脱水状態です。水さえも嘔吐してしまう方は要注意です。

- ・ 急な体重減少
- ・ 尿量の低下や尿の色が濃くなる
- ・ 肌の張りがなくなる
- ・ 口が渇く
- ・ からだがだるい

などの症状がある時は早めに医師に相談してください。

つわりは、妊娠16週頃には大半の人はなくなるか軽くなってきます。過労やストレスはつわりを悪化させるため、時間的・精神的なゆとりをもって生活することをおすすめします。没頭できることを見つけて気分を紛らわせたり、散歩やショッピングなどで気分転換をはかるのもひとつです。まわりの方の理解と協力を求め、つらい時期を頑張っ乗り越ってください。しんどい状態が続けばできるだけ早く来院して、医師と相談のうえ適切な処置を講じてもらいましょう。

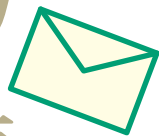
私がお答え
しました



看護師(副部長・病棟主任) 畑中千佳



”小池やすはら 小児クリニック “便り



暑い夏がやってきます。

カープは今何位になつているでしょうか。首位を守っているでしょうか(この原稿を書いているときは首位でした)。今年のカープはとても強く、「カープは鯉の季節まで」といわれているジンスクスを吹き飛ばし、先制されている試合でもきつと逆転してくれる!!という期待を裏切ることなく現実にしてくれ、なんとも頼もしいチームになりました。カープの試合を観ることが、こんなに楽しいことだったというのをすっかり忘れていました。カープファンの我が家は開幕からにぎやかさを増しました。夏のオールスターゲームにカープの選手がたくさん選出されることを信じています。もちろん優勝も信じて…。

さて、4月から月に2回、土曜日の午後川崎医大准教授の大野直幹先生が診療に来てくださっています。今回は大野先生の紹介をしたいと思います。

大野先生の専門は小児循環器、小児救急です。当院では心臓外来と乳児健診や予防接種、そして小池病院で胎児エコーを行つていただいています。大野先生と私は同期で、医師になつて1年目のときに岡山大学病院で一緒に研修をしました。とはいつても、医師はいろんな病院に赴任するので、実際に一緒に働いたのは最初の3ヵ月くらいだけでしたが、なぜか大野先生とはとても仲が良く、気の合う友達です。

大野先生は昔から笑顔がやさしく、子供と遊んだり溶け込むのがとても上手で子供に好かれるタイプ。そういえば昔、病室から患者さんと大野先生の楽しそうな笑い声がよく聞こえてきました。仕事はテキパキとこなし、患者さんや家族に対してはやさしく丁寧、スタッフからも好かれ、仕事はもちろん日常でも物事を客観的にみえる確な判断ができ、医師としても友達としても頼りになる存在です。昔はすごく痩せていて、身体の大きい私と並んでいると、「大野先生がかくれて見えん」とか「親分、子分みたい(もちろん私が親分)」といわれるほどでしたが、この15年ほどの間に中身も外見も貫禄がついてきたので、もう「子分」ではないと思います。昔は任んでいたマシオンが同じだったこともあり、お互いの部屋を行き来したり、一緒にご飯を食べたり、買い物に行ったり…、書いているとまさに恋人同士のようですが、お互い恋愛感情がわくことは一度もなく、噂になることもなく、現在に至っています。大野先生は15年ほど前に鋼管病院に勤めていたことがあり、また昨年は小児救急で福山医療センターの外来や当直をされていたので、ご存知の方もおられるかもしれません。とつてもやさしく頼りになる先生ですので、ぜひ受診してみてくださいね。

医師 小池美緒

歯は口より、 ものを言い!?

小池デンタル
クリニック発



同業の歯科医師からの相談
—いい治療と早い治療—

「早く治療するよりも、いい治療がしたい」…こんな相談を、同業である歯科医師からよく受けます。

どうしてこのような言葉が出てくるのか？

これにはいくつか理由がありますが、一般の方に理解しやすいように例え話をしていきましょう。

食べ物で比較した場合、安い食材を使い時間と人手を省いた料理と、食材を厳選し手間暇かけて作られた料理、どちらが美味しいでしょう？あるいは食器、100円ショップのものどと手作りの食器を扱う専門店で売られているものとの質の違い、衣類でいえば、安値のTシャツは早々に型崩れすることも少なくありません。

極論になりますが、「手間をかければいいものが、早く仕上げようとするればそれなりのもの」ができ上がるということです。

多くの職業で、『安く』するためには『早く』を優先します。『早く』することで光熱費や人件費などのコストも下がり、『丁寧』にすると時間がかかり『安く』に繋がりにくくなるわけです。



大量生産

何が違うの？



オートクチュール



手間をかける。
良い材料。

さて、歯を削る場合は、より大きいバーで削れば早く削れますが、小さいバーで虫歯以外は極力削らないようにすれば時間がかかります。器用な人でも『早く』するより『丁寧』にするほうが時間はかかりますが、そちらのほうがいいはずですよね？もちろん、器用な人が『早く』したほうが、不器用な人の『丁寧』より仕上がりがいい場合はありますが、当然、器用な人が『丁寧』にするのが一番いいですよね！

『いい治療』というものを、時間をかけた丁寧な治療だと考えるなら、『早い治療』と『いい治療』はイコールとはいえません。しかし、歯科医師も勤める医院の方針によっては『早く』なのか『丁寧』なのかを選択することはできず、冒頭のような「早く治療するよりも、いい治療がしたい」といった相談が出てきたりするわけです。例えば腕のいい料理人であっても、料理屋や専門店ではなく、ファストフード店に勤めたら、その腕を発揮することは難しいですね。では、腕のいい歯科医師はどうやって見つければいいのか？

医師や歯科医師には、病気に対して専門の治療科があり、専門医という資格があります。医師の場合、内科、外科、産婦人科、小児科などがあり、これらの科すべてに専門医は存在し、専門医になっている人が歯科に比べて多いのです。

歯科では保存科、補綴科、口腔外科が主要3科としてあげられます。それぞれ日本歯科保存学会、日本補綴歯科学会、日本口腔外科学会といった専門の学会から認定されていますが、歯科医師の場合、専門医が少なく、福山では各5人程度です。

歯科医師自身が「何々が得意です」「何々を専門にやっています」というのと違い、大きな学術機関によって認められているのが『専門医』であり、研究を行い、学会での発表や論文といった実績を重ね、試験に合格し、治療技術の証明などを行って初めて『専門医』となることができます。簡単に専門医にはなることができないため、専門医の数が少なく、大学病院でも専門医でない歯科医師はいっぱいいます。

地域の専門医を探したければ、上記の学会ホームページから探してください。

「早く治療するよりも、いい治療がしたい」と考えている歯科医師にめぐり会えるかもしれませんよ。

院長 小池秀行

歯学博士 日本補綴歯科学会専門医

※歯が欠けたり失われたりした場合に、かぶせ物、差し歯、ブリッジ、入れ歯(義歯)、インプラントなどの人工物で補い、機能・審美を回復することを専門とし、学会で認められた歯科医師です。

社団法人日本補綴歯科学会 <http://www.hotetsu.com/p1.html>