



## 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。

### ?なぜ体重管理が必要ですか 体重管理はどのようにすればよいですか

#### ANSWER

妊娠中は、妊娠前と比べ、食欲が増し、蓄えやすい状態になっています。体重が増えすぎると、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病のリスクが高くなったり、産道に余分な脂肪がついて、赤ちゃんが下降するのに時間がかかったり、微弱陣痛で分娩が長引いたりします。当院の統計によると、体重増加量15kg以上の方や、妊娠高血圧症候群の方はそうでない方に比べ、帝王切開率が高くなっています。妊娠中の適正な体重増加量は個人によって差がありますので、医師の指示を守り、体重管理していきましょう。

体重管理はあくまでも食事が基本です。体重管理がうまくいかない方の食事をみると、炭水化物ばかりに偏っていたり、野菜が不足していたりします。また、菓子類・ジュースがとても多いです。体重

が増えすぎたからと言って、極端に食事を減らしたり、欠食したりする方がおられますが、これは逆に体重増加の原因になります。毎日規則正しい時間に「主食(炭水化物)+タンパク質+野菜」を揃えてバランスのよい、薄味の食事をしましょう。外食でもこのことを意識したメニュー選びを心掛けましょう。菓子類・ジュースは極力控え、間食はヨーグルトなどの乳製品、果物にしましょう。つわりが治まった時、ゴールデンウィーク、誕生日、年末年始などのイベント時、産休や里帰りした時とくに体重が増えるので、注意が必要です。もし、食べ過ぎたと思ったら、次の食事や翌日の食事は野菜中心にし、摂取カロリーを調整しましょう。

毎日、外来の“栄養相談コーナー”に栄養士がおりますので、お気軽にお声をおかけください。

### ?妊娠中の食生活や栄養について教えてください チーズは食べてもよいですか

#### ANSWER

チーズの中でもナチュラルチーズ(非加熱のチーズ)は控える方がよいです。なぜかという、リステリア菌への感染を避けるためです。妊娠中は、リステリア菌に感染しやすく、感染すると胎盤を通して胎児に影響が出ることがあります。早産や死産などの原因になりえるともいわれています。

リステリア菌は、非加熱の食品が感染源で、ナチュラルチーズの他には生ハム、スモークサーモン、パテ(※)なども要注意です。リステリア菌は、食品を介して感染する食中毒菌で、塩分に強く、冷蔵庫でも増殖するため、殺菌するには加熱処理しかありません。妊娠中はナチュラルチーズなど加熱し

てない食品は避け、可能な限り加熱処理した食品を選びましょう。チーズの中でもプロセスチーズは、複数のナチュラルチーズを加熱して溶かして作られているのでそのまま食べても問題ありません。

購入するときは、必ず食品表示を見るようにしましょう。  
※パテ：肉や魚などの具材を細かく刻み、ペースト状あるいはムース状に練り上げた料理。

### ?ひじきはどのようにでしょうか

#### ANSWER

ひじきは、鉄、カルシウムなどのミネラル、食物繊維を豊富に含んでいるので、食べてほしい食品の一つです。しかし、ひじきには猛毒の一種であるヒ素が含まれています。ひじきには、他の海藻類よりも高濃度で蓄積されているため、妊娠中に摂取することで、妊婦さま自身、あるいは胎児への影響が懸念されるようになりました。厚生労働省は、「体重50kgの成人の場合、1日4.7g以上のひじきを継続的に摂取した場合に健康を害するリスクが高まる」としていますので、小鉢に入ったひじきの煮物を週に1~2回食べる程度なら問題ない

でしょう。実は、ひじきに含まれるヒ素は調理方法次第で減らすことができます。乾燥ひじきに含まれるヒ素は60分間水に浸けて戻すと約68%溶け出すといわれており、水で戻したひじきを5分茹でるとさらに減らすことができます。当然ながら、ひじきを水で戻した時の水や茹で汁は、溶け出したヒ素が含まれているので、その後の調理には使用しないでください。ひじきだけに偏らず、まんべんなく他の食品からも鉄、カルシウム、食物繊維などの栄養素を摂るようにしましょう。

### ?サプリメントは摂ってもよいですか

#### ANSWER

妊娠中にとくに意識して摂る必要のある栄養素は、葉酸、鉄、カルシウムです。基本はバランスのよい食事から栄養素を摂ることが大切です。その上で、足りない栄養素をサプリメントで補うようにしましょう。それぞれの栄養素には1日の摂取量の上限があります。上限を超えた大量の摂取は母体や胎児に悪影響をもたらすことがあるので、サプリメントを摂る際は、必ず用量を守り、上限量

を超えないようにしましょう。「マルチビタミン」や「マルチミネラル」など複数の栄養素を組み合わせたサプリメントがありますが、いろいろなビタミンやミネラルがバランスよく入っていても、自分に足りている栄養素や不足している栄養素があると思いますので、効率よく摂るためには、必要な栄養素を必要な分だけ補えるサプリメントを選ぶ方がよいです。

私がお答え  
しました



管理栄養士 井中友紀子



# ”小池やすはら 小児クリニックス “便り



今年のカープは黒田博樹選手の復帰もあり、優勝の期待に胸を膨らませて開幕を迎えたファンも多かったと思います。いざ開幕してみると、何度溜息をついたことか。頑張っている先発投手陣が報われるように野手陣にも奮起してもらいたいものです。頑張れカープ!!!

さて、今回は『うんち』について書こうと思います。赤ちゃんは母乳やミルクを飲んでいるので黄色く緑色の水っぽい便が出ます。離乳食が始まり、離乳食が進んでくると大人と同じような茶色の便になり、便の硬さも赤ちゃんの頃に比べて水っぽさがなくなっていくきます。うんちは毎日出る子もいれば2日に1回、3日に

1回のこともあります。毎日出るのは理想的ですが、毎日出なくても2〜3日に1回でも「しっかり」出ていれば問題ないと思います。この「しっかり」が大事です！

健診をしているときに、「うんちは毎日出ますか？」と必ず聞きます。「はい」と答えられなくても、「どんな硬さ」で「どのくらいの量」

かを細かく聞くと、「うさぎのうんちのようなのが2〜3個」とか「コロコロしたうんちが1〜2個」という答えが返ってきます。毎日出ているから大丈夫、と思つている

お母さんが少なからずおられます。赤ちゃんだからうんちは少ししか出ない…、なんてことはありません！立派なうんちが出ます。

うんちが硬くなると、肛門が切れて出血したり、肛門に腫れものができたり（見張りいぼ）、うんちの度に痛くて大泣きしたりします。硬すぎないうんち（味噌やバナナくらいの硬さ）が、定期的に出ていますか？硬いうんちしか出ていないときは小児科を受診しましょう。

便を観察することはとても大切です。4〜5歳になると二人でうんちに行くことができるようになります。自立という意味では一人で行かせたらいいと思いますが、健康管理のため、「何日に1回、どんな硬さのうんちがどのくらいの量出ているか」をときには観察してくださいね。

医師 小池美緒



from KOIKE-YASUHARA Pediatric Clinic

# 歯は口より、 ものを言い!?

小池デンタル  
クリニック発



知ってる?

歯のプロフェッショナル

—福山・備後の地元誌Winkに掲載されました—



創刊30周年を迎えた地元の情報誌Winkの2015年6月号に「歯のプロフェッショナル」として掲載されました。

「歯のプロフェッショナル」ってどういうこと?って思われるかも知れません。歯医者さんは皆、「歯のプロフェッショナル」じゃないの?と思われる方もいるでしょう。ここで言うプロフェッショナルとは、医科で例えるなら産科、婦人科、小児科、内科、外科などの聞きなれた専門の診療科がありますが、同様に歯科にも専門の診療科があり、専門医という資格をもった歯医者さんのことを指します。

歯科の診療科も実は分かれています。例えば聞きなれたところでは、矯正歯科や小児歯科などありますよね。実際には歯科は「保存科」「補綴科」「口腔外科」が主要な3科としてあげられます。

「保存科」では口の中で回復力によって治る診療がメインで、歯周病の治療などが分かりやすいでしょう。

「補綴科」とは虫歯などで歯が欠けたり失われたりした場合、銀歯や白い歯などの被せ物、ブリッジ、入れ歯、インプラントの治療など、人工物で補う治療が専門です。

「口腔外科」は残せなくなった歯や親知らずを抜く治療が理解しやすいかと思います。

この3科を筆頭にいろいろな診療科がありますから、歯科

の大学病院に行けば、当然、「歯科」という診療科は無く、「保存科」「補綴科」「口腔外科」などの診療科に、必要に応じて行き来するわけです。

医科の大学病院にも「医科」という診療科はなく、産科、婦人科、小児科、内科、外科…といったように分かれているのと同じことなのです。

そして、それぞれの診療科には各学会で認められた「専門医」といわれる医師や歯科医師がいます。

「○○○○学会会員」という肩書きは、各学会申請すれば歯科医師なら誰でもなれます。

「専門医」とは「○○○○学会会員」と違い、学会で研究や発表、論文などの実績を重ね、治療技術の証明を行い、試験に合格し、その治療の専門であると認められて初めてなることができます。

では、どのくらいの数の専門医がいるのでしょうか?

歯科診療所は全国に約68,000軒あり、その中で「保存科」「補綴科」「口腔外科」の主要な3科+αの専門医のいる歯科診療所は1,640軒で、福山近郊では8人の専門医がおり、その中で4人が「補綴科」の専門医の歯医者さんになります(『週刊朝日MOOK いい歯科医 2014』より)。

このように、歯医者にも一般の医者がそうであるように、専門医というプロフェッショナルとも言える人たちがいますが、一般の患者さんには、まだまだ知られていないと思います。

そうした中で、今回、地元の情報誌Winkの2015年6月号に「歯のプロフェッショナル」と

して専門医について掲載していただきました。専門的な知識、技術を持った歯科医師として紹介されたのです。

これをきっかけとして、福山近郊の患者さんに、医科だけでなく、歯科にも専門科があるということを知っていただけたらと思います。

病院に行く際の専門科を選ぶように、歯科でも困ったとき、よりきれいに治したいと思うときは、保険、保険外の診療問わず、専門科を受診してみたいかですか?

さて、専門医についての詳しい話は、実は前回『週刊朝日MOOK いい歯医者 2014』に選出されている記事を書いていますので、興味のある方は、当クリニックのホームページからバックナンバーを読むことができますので、よかつたら参照してください。

<http://koike-dentalclinic.com>

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>