

おっぱい、

第3号 2015/6/27 発行
高知ファミリークリニック

当院は赤ちゃんにやさしい病院(Baby Friendly Hospital=BFH)を目指しています

赤ちゃんにやさしい病院(Baby Friendly Hospital=BFH)とは 1989年 WHO・ユニセフは、「母乳育児の保護、促進、そして支援」するために、産科施設は特別な役割を持っているという共同声明を発表しました。

世界のすべての国のすべての産科施設に対して「母乳育児成功のための10カ条」を守ることを呼びかけました。母乳育児成功のための基準は、WHOとユニセフによって、世界のすべての病院に広く紹介されています。

WHO・ユニセフは、「母乳育児を成功させるための10カ条」を長期にわたって遵守し、実践する産科施設を「赤ちゃんにやさしい病院」として認定することになりました。今まで認定された施設は75施設。BFH認定返上が3施設、分娩取り止めが4施設で、現在、日本国内では68施設が認定されています。(2014年6月現在)(以上母乳の会より引用)

高知県では、以前当院長がくぼかわ病院で勤務していた頃、高知県初のBFHの病院に認定されましたが、くぼかわ病院の分娩取り止めとともにその認定が返上され、現在はありません。

当院もBFHの病院となり、皆様により多くの母乳への支援ができればと思っています。

さて、その進行状況ですが、昨年末に1次審査(書類審査)は合格し、先日たくさんの妊婦さんや、産後のお母さんに参加していただき、第2次審査(現地調査)を無事受けることができました。

深く感謝申し上げます。

結果は6月末までわかりませんが、母乳育児を実践して下さった、

また興味を持って下さった皆様に背中を押していただき

ここまで来ることができました。

またうれしいご報告が皆様にできることを願っています。



女性とタバコについて考えませんか？

タバコには依存性があり、タバコに含まれるさまざまな有害物質が大きな悪影響を与えることがわかっています。特に、女性には身近な美容に影響も大きく、妊娠、出産でも健康影響大きいことが明らかとなっています。体への影響、赤ちゃんへの影響、子供への影響等々喫煙が及ぼす悪影響についてもう一度考えてみませんか？

喫煙の健康への影響

タバコの煙には、約 4000 種類の化学物質が含まれ、そのうち、約 200 種類以上は有害物質です。中でも、約 40 種類以上が発がん物質です。特に、3 大有害成分としてニコチン、タール、一酸化炭素の健康影響があげられ、がん、心臓病、脳血管疾患、呼吸器疾患等に深く関係しています。

喫煙している女性は、喫煙していない女性に比べると、肺がん 2.3 倍、乳がん 1.3 倍、子宮頸部がん 1.6 倍、脳卒中 1.7 倍と疾病にかかる危険性が高くなっています。(平山雄らによる調査、循環器疾患基礎調査他より)

美容の大敵

女性にとって心配なのはがんだけではありません。美容にも大きく影響します。第一に、肌の老化が 5 年以上早くなるとも言われています。タバコのニコチンによって皮膚の血流が妨害され、ビタミン C も破壊されることから、早く老化が進むと言われていています。さらに、しわ、まぶたのはれ、シミ、そばかすになりやすくなります。歯肉へのメラニン色素の沈着や、歯へのタールの沈着をおこしやすく、さらに、歯肉炎などの歯周疾患にかかりやすくなります。美容には大敵です。

お母さんの喫煙は赤ちゃんに影響がでます！

妊婦の喫煙は、おなかの赤ちゃんにも大きな影響を与えます。ニコチンは胎盤への血流量を減らし、一酸化炭素により酸素が不足するため、赤ちゃんの発育に悪影響を与えます。喫煙していない女性に比べると低出生体重児 2.4 倍、早産 3.3 倍と危険性が高まります。

出産後は、お母さんが喫煙すると、ニコチンが母乳に入るため、赤ちゃんにニコチンの影響(眠れない、吐く、下痢、頻脈など)がでます。このように、タバコは妊娠中だけでなく、出産後も赤ちゃんに対して重大な影響をあたえます。

家庭内でのお母さん、お父さんの喫煙も赤ちゃんの受動喫煙(タバコの煙を吸わされること)を招き、ぜん息の症状悪化、滲出性の中耳炎、肺炎、気管支炎、感染症にかかりやすくなり、乳幼児性突然死症候群(SIDS)の要因の 1 つとも言われています。また、子どもが成長すると肥満やメタボになるとも言われています。

子どもに受動喫煙の影響が出ます

実際に子供がどれくらい受動喫煙に暴露されているか、立石泰子らの調査(「3歳児健診を利用した受動喫煙への暴露評価」第 55 回神奈川県公衆衛生学会発表 2009)を紹介します。受動喫煙の影響はニコチンの代謝物であるコチニン(図3)という物質がどれくらい排泄されるかを検査することにより調べることができます。

調査は神奈川県内の 3 歳児 927 人を対象とし、平成 20 年 1 月から平成 21 年 3 月にかけて行いました。家庭内喫煙と尿中のコチニン濃度調査結果を図4に示します。尿中のコチニン濃度は両親の喫煙と母のみの喫煙が高く、両親が非喫煙ではほとんど検出されませんでした。また、約 50 % の子供の尿中からコチニン濃度が検出され、タバコの受動喫煙の影響がみられました。両親、特に母親が喫煙している家庭ではコチニン値が高いことから、こどもといつもの一緒にいる母親の喫煙の影響が大きいことがわかりました。したがって、両親、特にお母さんは、妊娠中のみならず、出産後も禁煙を心がけることが大切です。

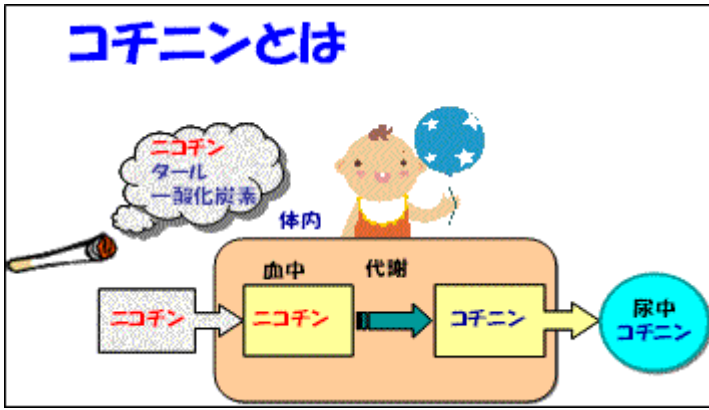


図3ニコチンの体内での代謝

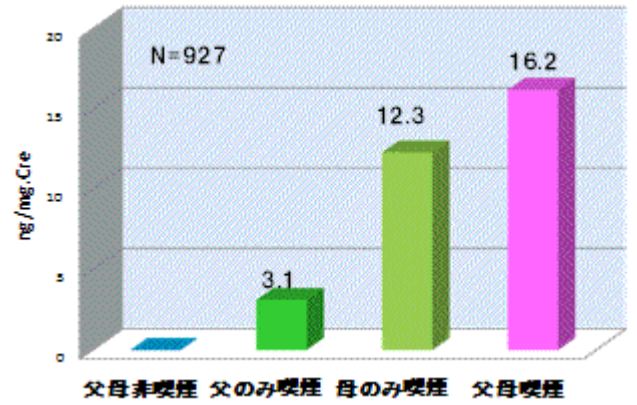


図4家庭内喫煙と小児の尿中コチニンの濃度

また、井埜らの報告では両親が居間やリビング、台所、ベランダなど喫煙場所を変えたとしても子供の尿中コチニンが見られるとあります。

厚生労働省から公表されている報告書には空気清浄器は発がん物質などの有毒ガスをかえって周囲にまき散らす(厚生労働省分煙効果基準策検討会報告書)。という事もあります。

喫煙場所を変えたとしても子供は受動喫煙の影響があることですね。

皆さんでたばこについて一度考えられてもいいかもしれませんね。

以上神奈川県衛生研究所 衛研ニュース 喫煙と女性の健康 引用

おっぱい豆知識

赤ちゃんの体と同じたんぱく質は人間の母乳だけ！

「アレルギー、アトピー」 この言葉はよく聞いたことがありますね。人間の体の中に、人間の体を構成している蛋白質とは異質のたんぱく質が入り、しばらくして再びそのタンパク質が体の中に入ると前に入った蛋白質と手を結び人間の体に悪さをします。(医学的にはもっと複雑な仕組みで、たんぱく質そのものではありませんが)これがアレルギー反応です。

赤ちゃんの体をつくっているたんぱく質と同じなのは、母乳中のたんぱく質しかありません。

初乳の中に含まれている免疫グロブリンAという免疫物質は、腸の粘膜をおおって、病原菌や異種たんぱく質の侵入を防ぎます。母乳、とりわけ初乳を飲ませることはアレルギーの予防には欠かせないことです。

初乳を飲む前の腸壁はノーガードで異種たんぱく質は容易に取り込まれてしまいます。ですから最初に口にしたものが母乳以外のものとアレルギー反応を起こしやすい体となってしまうのです。

医学的に必要でない限り赤ちゃんには出来る限り母乳を飲ませてあげましょう。