

2012

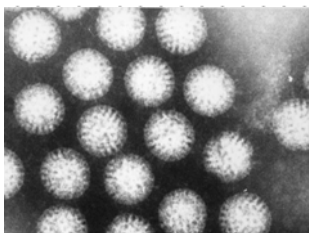
家庭最新資料

第8号

2012年1月10日現在

INDEX

●表紙	目次..... p. 1
●特集	母子健康手帳が変わります..... p. 2
●用語解説	私たちの生活を振り返るためのキーワード..... p. 3 アナフィラキシー・ショック, ロタウイルス
●旬 Recipe	30分でできる春レシピ..... p. 4 ・ふきの煮物 ・きぬさやの卵とじ



● 母子健康手帳のあゆみ ●

「母子健康手帳」は、その前身である「妊産婦手帳」を含めると、今年で70年の歴史をもつ。当初は、妊産婦の出産までが対象だったが、1947年の児童福祉法の成立を背景に、記載内容が子どもの小学校就学前まで拡大され「母子手帳」となった。その後、1965年の母子保健法の成立にともない、現在の「母子健康手帳」の原型ができあがった。

今年は、10年に一度の改正がおこなわれ、4月からは新しい母子健康手帳が全国で使用される予定である。

● 改正内容 ●

2011 年末、新しい「母子健康手帳」の様式が公表された。この様式を共通部分として、これから新しい手帳が作成され、4月から各自治体で使用される。

新しい様式を従前の手帳の様式とくらべてみると、いくつかの大きな変更点がある。また、大きな改正がみられないページも、基本的な構成や記入項目は変わらないままにきめ細かくつくり直され、記入や読み取りがしやすくなっていることがわかる（図1）。また、「乳幼児の身体発育曲線」には、2010 年に実施された「乳幼児身体発育調査」の調査結果が反映されている。

主な改正点

● 妊婦の健康状態等

妊婦の精神面に関する項目、同居者の喫煙の有無などが加えられ、喫煙・飲酒の影響について注意を促している。

● 妊婦自身の記録・経過・検査の記録など

これまでの「妊娠中の経過」の内容を拡充し、ページ数は4ページから8ページに増えた。

● 便色の確認

胆道閉鎖症の早期発見のため、便の色を確認するためのカラーチャートが、生後1か月のページに新設された。

図1 新しくなった「母子健康手帳」の様式（抜粋）

このページは妊婦自身で記入してください。>
妊婦の健康状態等

妊婦	身長	cm	ふだんの体重	kg	結婚年齢	歳
	BMI		BMI = 体重 () ÷ 身長 () ÷ 身長 ()			

○次の病気にかかったことがありますか。(あるものに○印)

高血圧 慢性腎臓病 糖尿病 肝炎 心臓病 甲状腺の病気 ()
精神疾患 (心の病気) その他病気 (病名)

○次の感染症にかかったことがありますか。

風しん (三日はしか) (はい () 歳) いいえ 予防接種を受けた ()
麻疹 (はしか) (はい () 歳) いいえ 予防接種を受けた ()
水痘 (水ぼうそう) (はい () 歳) いいえ 予防接種を受けた ()

○今までに手術を受けたことがありますか。

なし () あり (病名 ())

○服用中の薬 (常用薬) ()

○家庭や仕事など日常生活で強いストレスを感じていますか。 はい いいえ

○今回の妊娠に際し、過去の妊娠・分娩に関連して心配なことはありますか。 はい いいえ

○その他心配なこと ()

○たばこを吸いますか。 いいえ はい (1日 (本))

○同居者は同量でたばこを吸いますか。 いいえ はい (1日 (本))

○酒類を飲みますか。 いいえ はい (1日 (程度))

※喫煙と飲酒は、赤ちゃんの成長に大きな影響を及ぼしますので、やめましょう。

夫の健康状態 健康 よくない (病名 ())

いままでの妊娠

出産年月	妊娠・出産・産後の状態	出生児の体重・性別	現在の子の状態
年 月	正常・異常(妊娠 週(第 月)頃)	男 女	健・否

※妊娠についての悩みや、出産・育児の不安がある方は、保健所、市町村(保健センター)、医療機関等に気軽に相談しましょう。

2

妊婦自身の記録 (2)

ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える両親の気持ちなどを書き留めておきましょう。

<妊娠5か月> 妊婦16週 ~ 妊婦19週 (月 日 ~ 月 日)

※働く女性・男性のための労務、育児に関する制度を確認しましょう。

<妊娠6か月> 妊婦20週 ~ 妊婦23週 (月 日 ~ 月 日)

※胎動を感じた時の気持ちを書いておきましょう。

※妊婦健康診査は必ず受けましょう。
妊娠中は、気がかりなことがなくても、身体にはいろいろな変化が起こっています。きちんと妊婦健康診査を受けましょう。

※妊娠中に注意したい症状
次のような症状は、母体や胎児に重大な影響を及ぼす病気の症状かもしれませんので、医師に相談しましょう。

【むくみ・性器出血・おなかの張り・腰痛・発熱・下痢・がんこな便秘・ふだんと違ったおりもの・強い頭痛・めまい・はきけ・嘔吐】

また、つわりで衰弱がひどいとき、イライラや動悸がはげしく、不安感が強いとき、今まであった胎動を感じなくなったときは、すぐに医師に相談しましょう。

5

便色の確認の記録

うんちの色に注意しましょう

明るいところでカードの色と見比べてください。

1番 ~ 3番に近しい色だと思ふ

4番 ~ 7番だったのが1番 ~ 3番に近くなった

どちらかが当てはまるときは、胆道閉鎖症などの病気の可能性がありますので、1日も早く小児科医、小児外科医等の診察を受けてください。

便色の記入欄(縦向きと横向きに当てはまる色番号)

生後2週	1番
年 月 日 番	1番
生後1か月	2番
年 月 日 番	2番
生後1~4か月	3番
年 月 日 番	3番
生後4か月くらいまでは、うんちの色に注意が必要です。生後2週を過ぎても皮膚や白目(しろめ)が黄色い場合、おしっこが濃い黄色の場合にも、すぐに医師等に相談しましょう。	4番
年 月 日 番	4番
	5番
	5番
	6番
	6番
	7番
	7番

19

※ここでは、1~7番の便色を名称で記しているが、実際に使われる母子健康手帳では、カラー刷りの色見本が使われる予定である。

●アナフィラキシー・ショック

アナフィラキシーは、急性アレルギー反応のひとつで、ハチ毒や食物・薬物などが原因で起こるとされる。その症状は、じんましんや皮膚が赤くなるなどの皮膚症状が急激に全身にみられ、呼吸困難・めまい・意識障害などをともなうことがある。症状が重い場合には、ショック症状を起こし、適切に対応しないと命にかかわることもある。これをアナフィラキシー・ショックという。

●ハチの被害

アナフィラキシー・ショックの事例としては、ハチによる被害がよく知られている。近年は減少傾向がみられるものの、ハチに刺されたことが原因で毎年20人前後の人が亡くなっている（表1）。

表1 ハチとの接触による死亡者数

年	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003
人	30	31	27	34	26	23	24
年	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
人	18	26	20	19	15	13	20

厚生労働省「人口動態統計調査」

【ハチ対策】

8～11月は、ハチが攻撃的で、特に危険な期間とされる。

- ・ハチをみかけても刺激しない。
- ・巣には近寄らない。巣が住まいのなかや近くにある場合も、安易に巣の駆除をせず、市町村役場や保健所に相談するか、専門の業者に駆除を依頼する。

●さまざまな原因で起こるアナフィラキシー・ショック

アナフィラキシー・ショックは、ハチやアレルゲンとわかっている食物だけでなく、意外な原因によって発生することがある。2011年6月、消費者庁が広く注意をよびかける展開となった「せっけんによる小麦アレルギー問題」では、それまで小麦アレルギーのなかった人が、小麦によるアナフィラキシー・ショックを発症して救急搬送されている。これは、小麦由来の成分を含むせっけんを使うことによって、その成分が目や鼻の粘膜から繰り返し体内に入り、小麦アレルギーの反応を起こしたためと考えられている※。

※ この成分が含まれるせっけんは、2010年12月出荷分までで、現在は問題の成分を含まない製品に切り替えられ、旧製品の自主回収が進められている。同じ成分を含む10社33製品も、それぞれ自主回収となった。

●ロタウイルス

経口感染によって感染性胃腸炎を引き起こすウイルスで、冬にみられる乳幼児の急性下痢症の主要な原因である（図1）。生後6か月から2歳の乳幼児が感染しやすく、5歳までにほとんどの子どもが感染を経験するといわれている。比較的年長の子どもや成人は、感染しても発症しない場合が多いと考えられている。

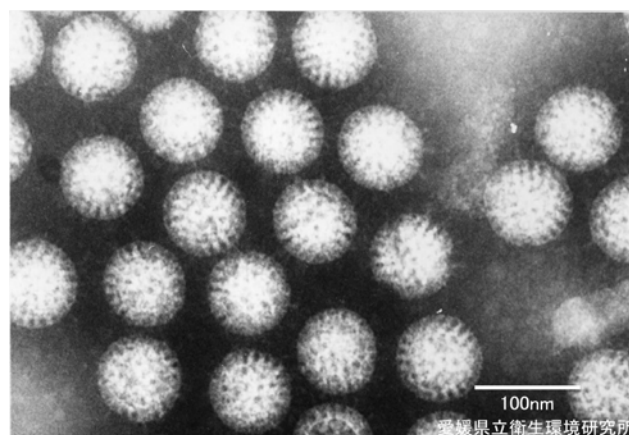
これに感染すると、激しい嘔吐^{おうと}と下痢を繰り返し、脱水症状に陥る恐れがある。このとき、胆汁の分泌が低下して、便が白っぽくなるのが特徴である（必ず白っぽくなるとは限らない）。また、ときとして発熱をともなうこともある。

今のところ、有効な抗ウイルス剤はない。感染したら、脱水症状を防ぐために、こまめな水分補給が必要である。飲んでも吐いてしまう場合は、早めに医療機関で受診することが望ましい。

予防方法としては、食事前や排泄後の手洗いや、加熱殺菌を十分にするなど、他のウイルスと同様の予防法をしつかりとおこなうしかない。しかし、このウイルスは体外でも安定し強い感染力があるので、完全な予防は不可能とされる。そのため、WHOは、地域に関係なくロタウイルスワクチンの定期接種化を推奨している。

2011年7月、厚生労働省は国内で初のロタウイルスワクチンの製造販売を承認し、国内でも任意でワクチンを接種できるようになった。このワクチンは、生後6週から接種可能で、間隔を空けて2回経口接種しなければならない。また、遅くとも24週までに2回目の接種を完了する必要があるため、接種を希望する場合は、その他の予防接種とあわせた日程を医師に相談するとよい。

図1 ロタウイルスの電子顕微鏡写真



ロタウイルスの名は、この外観に由来している。ロタ（rota）は、ラテン語で「車輪」を意味する。

ふきの煮物 きぬさやの卵とじ

30分で作れる
春レシピ

ふき

分類：キク科フキ属

日本原産の多年草で、琉球諸島から北海道までみられるほか、中国大陸や朝鮮半島にも分布する。独特の香りと苦味があり、日本では古くから親しまれてきた。現在流通している多くは栽培種である。ふきというと通常は葉柄をさし、若い花序はふきのとう（踏の臺）として、これも食用にされる。

● ふきの煮物



材料	(4人前)
ふき	5, 6 本
A	しょうゆ
	酒
	みりん
	だし
木の芽	適量

❖ つくり方 ❖

- ① 広口のなべに水を入れて火にかけておく（なべの代わりにフライパンを使ってもよい）。
- ② ふきの葉を切り落とし、なべに入る長さに茎を切る。塩を適量ふり、まな板の上で板ずりをする。
- ③ 水が沸騰したら、塩がついたままふきを入れて 2～3 分ゆでる。火が通ったら冷水にとり、あら熱がとれたら皮をむいて、3～4cm の長さに切る。
- ④ なべに A を入れて火にかける。ひと煮立ちしたら、ふきを入れて落としふたをし、弱火で 10 分煮る。
- ⑤ 煮汁ごと冷ましておくと、味がしみておいしい。
- ⑥ 盛りつけて、好みで木の芽を添える。

えんどう

分類：マメ科エンドウ属

中央アジアから中近東にかけた地域が原産地で、さまざまな栽培種がつくられている。若い種子を食べる品種と、若莢を食用にする品種（さやえんどう）に大別される。きぬさや（絹莢）は、さやえんどうの代表種である。

● きぬさやの卵とじ



材料	(4人前)
きぬさや	250 g
卵	4 個
A	しょうゆ
	酒
	みりん
	砂糖
だし	1 カップ

❖ つくり方 ❖

- ① きぬさやのへたと筋を取り除く。
- ② なべにAを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら中火にして、きぬさやを入れる。
- ③ きぬさやに火が通ったら、溶き卵を回し入れる。
- ④ 卵に火が通ったら火を止め、余熱を使って蒸らしてできあがり。