

# mom bébé

2021年7月号 第7号  
広域紋別病院 産婦人科外来



## 新型コロナワクチンについて～第2報～

妊娠中のワクチンについて新たな考え方が発表されましたお知らせします。

厚生労働省のホームページによると『妊娠中、授乳中、妊娠を計画中の方でも、mRNA（メッセンジャーRNA）ワクチンを接種することができます。妊娠後期に新型コロナウイルスに感染した場合に重症化リスクが高くなるという点においては、ワクチン接種のメリットが考えられます。日本産婦人科感染症学会と日本産科婦人科学会は、特に人口当たりの感染者が多い地域の方、感染リスクが高い医療従事者、保健介護従事者、重症化リスクの可能性のある肥満や糖尿病など基礎疾患を合併している方については、積極的に接種を考慮することとしています。』

少し接種を勧める方向に動いたようです。詳しくは主治医に相談してくださいね。  
医師 山崎 清大



## ☆コラム☆ 「誠実に生きる」とは

いまから数十年前、わたしが当時高校三年生だった冬の出来事です。

国語の授業で高校生活最後の作文を書くことになり、そのとき課されたお題が「誠実に生きるとは」でした。なぜこのお題になったかという、北海道新聞で誠実に生きるとはを題にした作文を募集していて、学校側で厳選した作文を北海道新聞へ投稿することになったからです。十代だったわたしは誠実に生きるだなんて考えたこともなく呑気に暮らしていたので、誠実とはなんなのか？辞書をひいてもピンとこない…。その結果、自分の言葉ではなく薄っぺらい言葉を並べた中身の無い作文が出来上がりました。（この時点で誠実じゃないですよ）ですが、学校代表でわたしの作文が北海道新聞へ投稿されることになりました。それだけでも戦々恐々なのに、なんと採用されて北海道新聞に掲載されてしまったのです。

後日自宅にハガキが届きました。それはピカソ展の案内ハガキに紙を貼り付けたお手製のものでした。差出人は札幌市東区、80代男性。ブルブルと震えた字（失礼ですみません）で、「あなたの文に感銘をうけました。わたしは誠実に生きるを座右の銘にしています。これからも頑張るね。ごきげんよう」と書いてありました。手が震えながらもお手製ハガキを作ってくれて、一生懸命にお返事を書いてくださったのかと思うと、おじいちゃんを騙してしまった気持ちになり涙が止まりませんでした。思ってもいないことを作文に書いて課題を乗り越ってしまい、全く誠実に生きていない自分が恥ずかしくなりました。

匿名のハガキだったのでどうすることもできずにモヤモヤしたまま数十年が経ってしまいました。今回、この場をお借りして書かせてもらうことで少し気が楽になりました。

ちょっと暗い話になってしまいましたが、辞書にも載っていなかった誠実に生きる意味を教えていただいたおじいちゃんに、誠実に生きていますと胸を張って言えるよう「温厚篤実」を座右の銘にして日々過ごしています。

クラーク 島村 采華



☆ゆらめく炎に癒されています！☆  
助産師 野田 由紀 (のだ ゆき)



当院助産師は道外出身者が多い中、野田さんは生まれも育ちも札幌の道産子です！道央方面で勤務していたこともあります。オホーツク海が気に入って1年前に紋別に来てくれました。病院のお仕事だけではなく、遠紋地区のお母さんと赤ちゃんの健康と美をサポートする活動もしています。

そんな多忙を極める野田さんですが、お菓子作り（販売できるほどの腕前！）ドライブ・カヌー・焚き火・キャンプ…etcここには書き切れないくらいの趣味があるアクティブ女子!!中でも最近ハマっているのが焚き火だそうで、焚き火といえば枯れ葉を集めて焼き芋を焼くイメージ（私だけ?）ですが、野田さんは焚き火グッズも持っていて本格的！薪がパチパチはぜる音・揺らめく炎に癒されているそうです。コロナウイルスの影響でキャンプ場が閉鎖されてウズウズしている野田さんに、密にならない無骨なキャンプ場を教えてください♪

クラーク 島村 采華



☆目の紫外線対策、忘れていませんか？☆

肌には紫外線は大敵！ということで日焼け止めや紫外線グッズを使っている方がたくさんいらっしゃると思います。実は！目も紫外線を浴びると日焼けします。炎症が起きて、病気になることもあるんです。目が痛い、充血している、まぶしいゴロゴロしている、乾燥している等を感じたら、要注意です。なんと、目が日焼けをすると、脳からメラニン色素を作るように指令が出て、肌が日焼けすることもあるんです。ビックリですね。

そのほかには、紫外線による影響で、次のような病気になることがあります。

- ・雪眼炎 スキー場等で強い日差しを浴びて角膜が傷つきます。雪目とも言われます。
- ・白内障 水晶体が濁ってしまい、視力低下や視界がぼやけてしまいます。
- ・翼状片(よくじょうへん) 黒目の部分に白目が侵入してきて、視力障害を起こします。

日焼けをしてしまうと目が充血してきます。充血だけだからそのうち治るだろう…とそのまましておくと大変です。ダメージが蓄積されてしまいます。まずは、冷やすことが大切です。冷たい水で絞った濡れタオルを10分～15分、目の上に乗せてしっかり冷やしましょう。充血も少しずつ良くなって、痛みも取れてきます。目を紫外線から守るのは、やはりサングラスです。サングラスは紫外線透過率が1%のものがオススメです。

これは紫外線を99%カットしてくれることになります。また、レンズは薄い色を選びましょう。濃い色では暗くなるため、瞳孔が大きくなり、紫外線がより多く入ってきてしまいます。

また、帽子や日傘でも防ぐことができます。

合わせて身体の中から紫外線対策もしましょう。

目から紫外線が入ると、ビタミンが破壊されます。

赤ピーマン、レモン、ブロッコリー等でビタミンCを多く摂りましょう。また、ルテインを多く含むケール、ほうれんそう、ニンジン、ブロッコリーは紫外線をブロックする役割があります。油と一緒に摂ると、より吸収されやすくなりますので、油炒めがオススメです。

紫外線は一年中、そして晴れの日も曇りの日も降り注いでいます。お肌も目もしっかりケアしていきましょう。

助産師 野田 由紀

☆お知らせ☆

《ママパパ学級》

第1クラス 7月 7日(水) 13:30～ 7月17日(土) 10:00～

第2クラス 7月17日(土) 13:30～ 7月21日(水) 13:30～

\*新型コロナウイルス感染拡大防止のため、日程が中止、または変更になる場合があります。

\*他院でご出産予定の方もご参加いただけます。

詳しくは、お気軽にスタッフまでお問い合わせください。



「和顔愛語」  
心が乱れそうな時、思い出すように心がけている言葉。今日も平和でありますように！