



桑名市
総合医療センター
産婦人科
ひろき
協坂 太貴 さん

今月の
テーマ
無痛分娩、始めました

無痛分娩は、麻酔によって陣痛の痛みを和らげて分娩する方法です。2016年時点の全分娩数の無痛分娩の割合は、アメリカでは73%、フランスでは82%ですが、日本では約6%にとどまっています。

この差はなぜでしょうか。日本人が分娩の痛みに強い人種だから？
ここで興味深い報告があります。2014年のカリフォルニア州の日本人の全分娩数の無痛分娩が占める割合が66%だということです。日本の無痛分娩の歴史は浅いですが、アメリカでは20世紀後半から分娩の方法の一つとして取り組まれており、それに伴う実施可能施設数の差もあるでしょう。この差は、無痛分娩の選択肢がなかったため、という可能性があります。

無痛分娩関係学会・団体連絡評議会（JALIA）に施設登録をし、無痛分娩を取り扱っているのは当院を含めて県内には4施設。当院では昨年12月

から自費診療で妊婦さんの希望による無痛分娩を予約制で始めました。無痛といっても全く痛みがなくなるわけではありませんが、分娩中の疲労が減り、産後の回復が早いことが特長です。合併症として、分娩の時間が約1時間伸びますが、吸引分娩の頻度は自然の分娩と差はないと言われています。また、0.01%ととても低いですが、全脊髄麻酔・局所麻酔薬中毒という命に係わる重篤な合併症もあります。当院では安全に無痛分娩を実施できるように、麻酔科と連携し、複数名の産婦人科医・助産師で対応しています。

当科では、無痛分娩が今後、妊婦さんにとって当たり前の選択肢となるように、また安全に実施できるように取り組んでいます。ご検討の人は、外来担当医に直接お聞きください。

問 総合医療センター
22・1211
FAX 22・9498

総合医療センター
ホームページ

くわなの料理人が伝授!
かんたん 旨 レシピ

今月のメニュー 桑名海苔としらすのシンプルパスタ



問 秘書広報課 (☎ 24-1492 FAX 24-1119)

- 材料2人分
- ★桑名海苔 1枚
 - 塩 適量
 - パスタ 160g
 - オリーブオイル 適量
 - しらす 80g
 - レモン 1/8個
 - ニンニク 1かけ分
 - ★は桑名産

..... 作り方

- 1 海苔を水で戻す
- 2 パスタを塩水でゆでる
- 3 フライパンに、みじん切りにしたニンニクとオリーブオイルを入れ、点火する
- 4 ニンニクの良い香りがしてきたら火をいったん止め、水を約100cc注いだ後、再点火する
- 5 沸騰したら、しらすを入れ、数分煮込む
- 6 フライパンに水気を切った海苔を入れ、その後、ゆであがったパスタを入れ、あえる
- 7 最後にオリーブオイルとレモンを回しかける

教えてくれたのは
桑名市長
なるたか
伊藤 徳宇
コロナ禍で料理を作る機会が増え、かなり上達。かんたんにできるパスタを紹介します。



ポイント
作り方⑥のときに、海苔にはさっと火を通す程度でパスタをあえると海苔の風味が出ておいしさアップ!
次号はガストロノミー美谷の三谷シェフに教えてもらいます!

みんなの 掲示板

●「健康を支える栄養学」の理論と実践講演会
「健康に生きるために知っておきたい検査値の読み解き」について、NPO法人ヘルスプロモーションセンター代表佐藤和子医師に講演していただきます。
とき 4/15(土) 13:30~16:00 定員 20人(先着)
場所 大山田コミュニティプラザ 料金 1,000円
申・問 健康を育てる会・トマト事務局 伊藤 方 ☎ 31-2258

● 認知症の人と家族の会のつどい
悩み相談、情報交換、介護家族の交流
とき 4/13(木) 10:00~12:00
場所 精義まちづくり拠点施設
対象 本人、家族、関心のある人、どなたでも
料金 100円(お茶代)
申込 不要
※偶数月の第2木曜日10:00~12:00に開催しています。
問 「家族の会」桑名 下野 方 ☎ 059-370-4620

● はあぶ工房 26th Anniversary
～小さなマルシェ～
布小物、陶器、木工雑貨などハンドメイド作品の展示即売や、最終日限定で漁師さんによる桑名の焼はまぐり、まちの駅のたこ焼きなどを販売するマルシェを開催します。
とき 4/11(火)~22(土) 10:00~17:00(日曜・月曜定休)
※最終日は14:00まで
場所 はあぶ工房 Together(陽だまりの丘7-1706)
問 NPO法人はあぶ工房 Together ☎ 32-5216

● 田植え体験会
どろんこになってみんなで田植えをしませんか。
とき 4/29(祝) 10:00~11:00(小雨決行) 予備日30(日)
場所 大貝須神社近くの水田
料金 1人200円(イベント保険代込み)
定員 10人(最少催行人数)~40人(先着順)
締切 4/20(木) ※保険加入のため、申込時に名前、住所、連絡先をお聞きます。
申・問 城南南部農地保全協議会
村田 方 ☎ 080-8506-7471

くわな
防災教室

今月のテーマ
自主防災組織育成事業
補助金制度

皆さん、「桑名市自主防災組織育成事業補助金制度」をご存じでしょうか。市では、自主防災組織の育成と強化を図るため、各自主防災組織による防災資機材の購入や防災訓練の実施に要した費用などを対象として、補助金の交付を行っています。

補助金額、対象となる資機材や活動申請期間については次のとおりです。積極的にご活用ください。

【補助金額】
購入費用、活動費用(いずれも税込)の40%以内の額(1000円未満切り捨て、上限12万円)
例：税込10万円で資機材の購入を行った場合の補助額は4万円、税込30万円以上の場合、12万円(満額)です。
※申請多数により予算を超えた場合は、予算の範囲内において按分する場合があります(申請額よりも交付決定額が少なくなる場合があります)。

【申請期間】
4月10日(月)~6月30日(金)

【対象資機材の例】
● 消火活動用：消火栓ホース、筒先、開閉器、格納箱 など
● 救助 救護活動用：バール、ジャッキ、リヤカー、一輪車、軍手、ブルーシート、救急箱、簡易トイレ など

【対象自主防災活動の例】
● 炊き出し訓練用(使用のお米、カセットボンベ) など
● 図上訓練用(使用する模造紙、筆記用具) など

【注意事項】
● 自主防災組織を結成していることが条件です。
● 必ず資機材購入前、活動実施前に申請を行ってください。
● 対象品目や申請方法の詳細については、防災・危機管理課までお問い合わせください。

問 防災・危機管理課
☎ 24・5297 FAX 24・2945