みやぎ母乳育児をすすめる会

ニュース No.49

2019. 7

巻頭言

平成から令和へ

みやぎ母乳育児をすすめる会　副理事長　青葉　達夫

このＧＷに元号が変わりました。時代が新しくなるという事です。面倒だからこの機に西暦に統一しようという考えもありますが、やはり趣ある日本の味わい深い元号は捨てがたいと僕は思います。さて今回は、我が昭和が平成に変わった時と違う点があります。突然の崩御によって皇位継承するのでなく、予定されていた皇位継承であるという点です。

さて、そのようなときに引き継ぎというのはどうなっているのでしょう。春夏秋冬ひとまわり祭事を手取り足取り伝授するのでしょうか？気になるところです。しかし、天皇陛下の御公務に皇太子さまがついて回るというのも聞いたことがありません。そこは、それ宮内庁が支えておるのでしょう。ここいらへんは欠礼が無いようにビシッとバックアップしておるのでしょう。国旗に降り目が入っていたまま掲揚したり、挨拶の言葉を間違えて教えたのでは沽券にかかわります。たとえ侍従長が天皇陛下の皇位継承に伴い替わったとしても、宮内庁もすべて交代・入れ替えという訳にはいかないものです。

さて、志を持った有志が立ち上げた組織が、その代表の交代に伴い執行部が一気に全員交代してしまったとしたら、その組織は継続しなくなります。志が途絶えることになります。器が残ったとしても形骸化された組織に活力はありません。代表を慕い、志に賛同して尽力したのであれば、次の世代に志を引きつぐというのは創始者への敬意でもあります。継承は一人ではできませんし、一気に引き継ぐというのも無理です。情熱というのは長く細く燃えつづけるもので、打ち上げ花火のようにドーンと派手に散ってしまったら、それはそれで綺麗でしょうが何も残りません。一つの時代が終わろうとも長く続けるには周りのものが、押しては引くさざ波のように情熱と志を紡いでゆく必要があります。“代表と同時に去る”という同志を引き止めはしませんが、志を繋いでゆくことは創始者への畏敬の念でもあります。人間は老いるものです。いつまでも先頭を走り続けられるものではありません。いつかは次の世代にバトンを渡すことになります。宮内庁職員が次の天皇を盛り上げてゆくように、その組織の裏方は次の代表を盛り上げてゆき、次の世代が育つのを見届けてから去ってゆくことが大切だと、個人的には思います。

時代が代わる節目に立ち会い、次の天皇陛下はどんな色を出すのか、非常に楽しみな連休ではあります。連休はうれしいのですが、きっとテレビ番組は皇室アルバム一色なんだろうなと思うと、蔦屋に走ることになりそうです。なんて思うのは志が低いんでしょうね。ともあれ令和に期待を込めてワクワクしながら日々をおくることになりそうです。

さかいたけおの「母乳育児奮闘記」

さかいたけお赤ちゃんこどもクリニック　堺　　武男

第 15 回	授乳中のお酒とコーヒーは飲んでもいいの？ に答えます。

私の外来では次のような質問をお母さんから時々されます。

Q「そろそろ私の好きなお酒を少し飲みたいのですが、授乳は禁ですよね？
断乳しないと駄目ですか？」

お酒大好きの私は次のように答えます。これは医学的な根拠のある回答です。答えを先に言えばお酒を楽しみながら母乳育児も楽しめます。但し、いくら飲んでも大丈夫という訳ではありません。これまでの文献には以下のように記載されています（2012年周産期医学vol.12増刊号）。

まず、飲んだお酒のアルコールは飲酒後30~60分で母乳内に出現します。お母さんの体重の0.5g/kg内の量であれば２~2.5時間で母乳から消失するのでアルコール0.5g/kgの量であれば許容範囲とされています。でも飲み過ぎればそうはいきません。

では0.5g/kgとはどの位の量でしょうか。計算上は体重50kgであればアルコール量25g、60kgであれば30gという計算になります。お酒の種類別に見れば25g、30gとはどの位の量になるか計算すると、

①ビールは 5.5％＝ 5.5g/100mLですので25gで450mL、30gで550mL。
②ワインは13.5％＝13.5g/100mLなので25gで185mL、30gで220mL。
③日本酒は 15％＝ 15g/100mLなので、25gで170mL、30gで200mLという計算になります。

ちなみに欧米ではアルコール10gを１drink、20gを２drinkとして１～２drinkが授乳中の飲酒量の目安とされています（図参照）。

お酒の種類	お酒の量	アルコール度数
ビール	500mL	5％
日本酒	1合 180mL	15%
ウイスキー	ダブル１杯 60mL	43%
ワイン	小グラス２杯 200mL	12%
チューハイ	350mL	7％
焼　酎	コップ半分 100mL	25%

図：2 drink ＝１単位＝純アルコール 20g の目安

これ以上の量の飲酒量は母乳分泌が悪くなるという理由から推奨されていません。勿論飲み過ぎた段階での授乳は赤ちゃんが急性アルコール中毒になる可能性もあり、禁忌です。

尚、オーストラリア国立保健医療研究会は次のようなまとまった声明を2010年に出しています。

１．授乳期間中は飲酒をしないのが最も安全な策である。
２．特に母乳栄養が確立されるまでの生後１カ月の間は禁酒するべきである。
３．その後に飲酒する場合は
　１）一日の飲酒量は２drink（日本の１単位）以内にとどめる。
　２）授乳直後に飲酒し、飲酒後2時間以上たってから授乳する

ま、ほどほどに楽しむのはいいですよ、というところでしょうか。

Q「ところでコーヒーはどうでしょうか？」

コーヒーに限らず、紅茶、緑茶、コーラや栄養ドリンクにもカフェインが含まれています。従ってコーヒーや紅茶についてはカフェイン量が母乳に与える影響を考えることになります。

カフェインの覚醒作用や興奮作用により、赤ちゃんの不眠、不機嫌、いらいらなどを生じます。アルコールと違ってカフェインの濃さは同じコーヒーや紅茶でも淹れ方で異なり、量の決定は難しくなります（表参照）。

許容量は米国ではコーヒーで５杯くらい、ヨーロッパでは３杯くらいとされていますが、一方でその程度では赤ちゃんの症状に差が無かったという報告もあります。いずれにせよ２－３杯程度とするか、カフェインレスのコーヒー、紅茶にすることが望ましいです。

尚、コーヒー、紅茶、緑茶にはタンニンが含まれており、タンニンは鉄の吸収を阻害するため、母子ともに鉄剤を服用中にはこれらの飲用は控えた方がいいです。

表　飲料、食品に含まれるカフェインの量

コーヒー（インスタント）	235mL	62mg
コーヒー（豆から抽出）	235mL	95mg
紅茶	235mL	47mg
緑茶	235mL	30 ～ 50mg
コカ・コーラ	350mL	35mg
コーヒー味アイスクリーム（ハーゲンダッツ 1/2 カップ）		30mg

NPO法人みやぎ母乳育児をすすめる会
2018年度　第４回～第５回理事会報告（敬称略）

第４回理事会

日　時：2019年２月４日㈪　18：30～19：45

場　所：東北公済病院　Ⅱ号館　７階中会議室

司　会：洞口信子

記　録：佐々木(奈)・佐藤(梅)

参加者：20名

理事長：上原　　副理事長：青葉

理　事：加藤、熊谷、佐藤（梅）、伊藤（美）、中村、洞口

幹　事：石森、横江、安孫子、渡邊、菊池

幹　事(事務局)：高橋(有)、及川、本間、佐藤美、佐々木

オブザーバー：工藤ゆりか（医療センター）

※医療センターより、笠原、氏家、佐竹に代わり、今後工藤、津国瑞紀が幹事として参加予定

１．母乳フォーラム in みやぎ(10月20日)の報告

１）通常総会：会員総数138名

出席91名（本人出席28名、委任状63名）

議題は全て承認された。

２）フォーラム：参加72名

（会員37名、非会員33名）

プログラム通り開催された。

３）会計報告→詳しくは紙面で後日報告。

収入：55,500円〔参加費70名×500円：35,000円、寄付金20,500円〕

※当日新規入会２名（参加費免除）

支出：117,400円〔講師料２名70,000円、講師交通・宿泊13,200円、講師懇親会費4,500円、諸経費29,700円〕

４）アンケートより

講演、トークトーク共に参考になる、役に立ちましたという意見でした。

＜意見＞

①医師が参加してくれたら援助のスタンスが変えやすいと思うので、医師の参加を呼び掛けてください。

②「母乳分泌不足の母」、「直乳困難な母」への支援、「乳頭損傷の予防と対策」→次のフォーラムのテーマにするなど検討。

２．2019の母乳フォーラムについて

１）講師・テーマについて

①平林　円先生（大阪　十三市民病院）または清水先生（順天堂病院）に話をしていただきたい

②授乳支援ガイドが３月に改定になるのでその解説も必要。

堺上席理事より連絡をとる。

２）日程→10月19日㈯、第２希望10月26日㈯

３）会場→仙台市医師会館

（４月に上原理事長申込み）

３．ホームページの件

１）進捗状況：ニュース№48の15頁もご参照ください。

・３月下旬を目途に新しいホームページを立ち上げる予定。
・トップページにはみやぎ母乳育児をすすめる会の概要、理事長の紹介・挨拶を掲載。
・ログイン後の会員専用ページには１年間のニュースと本の紹介を載せる。ログインは会費納入者のみ可能として、ログインパスワードは毎年変更する。
・「のびすく」担当者の予定が閲覧できると良いのではないか→今後検討。

２）会員・会費の件→９月から12月までに会費未納の方に納入依頼状をニュースに同封しました。

４．東北母乳の会の件（上原提案）

１）日時：2019年５月18日　13：30～17：00
２）場所：宮城県医師会館２階
　　大手町ホール
３）プログラム：
①代表挨拶（堺武男会長10分）
②新代表講演（黒川賀重先生40分：盛岡黒川産婦人科院長）
③特別講演（吉永宗義先生60分：日本母乳の会代表理事）
　講演依頼内容：近年の母乳育児支援のあり方、新しい「10か条」を取り入れた支援、BFH認定・再認定の基準など
④各県の母乳の会活動報告：各県10分×６県
　会員を増やす工夫・地域（行政や子育て施設）との関わりを含めて
４）懇親会：温泉ではなく仙台市内のレストランで開催したい。60～70名、会費5000～7000円
５）ポスターの作成担当は熊谷（公済）

５．のびすく報告と担当

＜報告＞
10月３日　泉中央（本間）５組、３～10か月、離乳食、母乳育児の継続の心配など
10月５日　仙　台（芳賀・小原）次回報告
11月７日　泉中央（佐藤祥）次回報告、
11月14日　仙　台（横江）６組、２か月～１歳３か月、直乳困難と上の子との事、卒乳
12月５日　泉中央（熊谷）６組、卒乳離乳食、１歳４か月の方個別に断乳相談
12月12日　仙　台（加藤）３組、３か月～２歳、夜間授乳やミルクの補足について
１月９日　泉中央（熊谷・渡辺）５組、卒乳１月９日　仙　台（近江）３組、３か月～１歳半、母乳継続の方法、カフェイン摂取、奇声を発するので心配

＜担当＞
３月６日　泉中央（石森）、13日仙台（横江）
４月３日　泉中央（石森）、10日仙台（熊谷）
１）堺上席理事より：授乳中のカフェインや飲酒については資料が有るので後日メールで紹介する
２）伊藤美佳理事より：担当の決定方法について。個人が担当できる方以外は、各BFH認定施設が
　担当する月を決定し、担当者は施設に任せるのはどうか→４月検討
３）１月９日泉中央で担当がダブルブッキングしてしまった。その対策として、
①担当者をホームページに掲載、
②全体メールで今月の担当者の連絡をしていくなどの工夫が必要か→４月検討

※会計より：今回の交通費は３名に出します→承認

６．冊子の件

残800部あり。堺先生が講演会で今後使用予定あるため700部保有し、残り100部は公済で「母乳準備クラス」に使用する。外部での販売は停止するのでチラシは撤去する。今までで6000部販売した。現時点での第3版の出版予定なし。

７．助産師会主催研修会について

（研修会案内参照）

２月16日　13：00～16：10（12：30受付）

※助産師会よりマイク・照明係で３名ほど出てほしいとの依頼有→高橋　有、佐藤　梅、洞口が担当

※母乳の会の会員は参加費2,000円が無料。

８．その他

１）事務局より①2/11ボランティアフォーラムのお知らせ、②平成30年度　宮城県NPO法人活動実態調査の活動報告を提出しました。

２）今年「授乳支援ガイド」が更新されるので、定例会を実施したほうがよい。東北母乳の会が終了した後の６月ごろはいかがか？→４月検討

３）今後、ニュースはホームページ上に掲載するが総会議案書は紙面で届ける。よって年１回９月のニュースは紙面でも作成する。今年の９月は50号記念でもあり、特番にしたいと考えている。

４）年会費未納者58名にニュースと一緒に入金依頼状を入れました。

第５回理事会

日　時：2019年４月１日㈪　18：30～20：00

場　所：東北公済病院　Ⅱ号館　７階中会議室

司　会：菊池啓子

記　録：髙橋有希・佐藤梅子

参加者：24名

理事長：上原　　副理事長：青葉、佐藤(祥)　　上席理事：堺

理　事：藤本、大槻、加藤、熊谷、佐藤(梅)、中村、洞口、安井、鳴海

監　事：池田、高橋(純)

幹　事：工藤、津国、菊池、山口、小林、織田

幹事(事務局）：髙橋(有)、東

出　版：大友浩一

１．東北母乳の会の件　上原理事長より説明

１）完成したポスター（講演会のみと、懇親会の案内有の２種類）は３月中に各県に送付した。

２）プログラムは①現会長の堺先生の挨拶、②新会長講演：黒川賀重先生、③特別講演：吉永宗義先生、④各県の活動報告

３）吉永先生の講師料は長崎県から来て頂くため宿泊費込で10万円を予定している。宿泊と交通はご自分で手配する。

４）黒川先生には、新会長講演をお願いしたが、「東北母乳の会」会員ということで謝

礼は無。

5）150名ほど入れる会場で、会場費は３万円ぐらい。経費の面からも多くの方の参加をお願いしたいので、宣伝よろしくお願いします。参加費は2,000円。

6）懇親会は青葉通りの「銀座　ライオン」に予約した。着席で66名可能。立食でも良いかと考えている。今回の懇親会は、多くの方に参加していただけるように、温泉での宿泊ではなく仙台市内とした。会費は6,000円。

7）当日の役割分担は、実行委員会で決めたいと考えている。

　実行委員会は今までメールで行っていたが、一度集まって会議を持つ予定です。

日程は４月22日㈪。18：30から公済病院３階小会議室にて行います。

8）各県の活動報告のみやぎの担当をどなたにしたらいいのか検討してください。

→現在当会ではホームページを刷新することで、内容の充実さらに、会員確保や経費の削減、業務の簡略化などの諸問題を解決できるのではと取り組んでいる。山本さんにお願いしたい。

（山本理事本日欠席のため上原理事長より依頼）

9）書籍販売は無。

2．母乳フォーラムinみやぎ2019の件

1）日時：10月26日㈯

会場：仙台市医師会館5階会議室

2）講師：平林　円　先生

（十三市民病院小児科）

テーマは先生にお任せでお願いする。

3）ホームページでお知らせする

3．定例会の件

・授乳離乳の支援ガイド2019が出されたので、今後の会の活動としても内容を理解する必要がある。また、資料として手元にあった方が良い内容である。

→①定例会を以下のとおり開催する。②資料代の徴収が必要となるかもしれないので出版の大友さんと印刷経費について相談の上、後程報告する

1）テーマ：「授乳離乳の支援ガイド2019」の解説

2）講師；堺　武男　先生

3）日時：６月21日㈮　18：30～20：00

4）場所：東北公済病院　８階大会議室

5）参加費：調整中

4．のびすく報告と担当

1）報告

２月　泉中央(渡邊)、仙台(山本)は６月に報告します。

３月　仙台(横江)　６月報告

３月　泉中央(佐藤祥子)４名、離乳食を早々したい、夜の授乳をやめたいなどありました。

2）担当

５月８日　泉中央(佐藤祥)、

８日　仙　台(公済)

６月５日　泉中央(医療センター)

12日　仙　台(小林)

７月３日　泉中央(坂病院)

10日　仙　台(加藤)　※８月休み

・（洞口）医療センターは、依頼文書が必要

→依頼文書の形式を確認して事務局に連絡いただき発行しよう。

・（佐藤祥）８月以降の予定は、年度代わりのため、個人で担当できる日程や、各施設

で何月担当できるかを出していただいて決めていきましょう。後日メールで確認します。

・（佐藤祥）のびすく泉中央を運営するマザー・ウイングが、名取イオンモールでの活動をするに当たり、母乳相談の開催依頼があった。

１回/月　10：00～11：30　毎月第４火曜日で、初回のみ　4/25（木曜日）

→・相談事業で受けたいが、相談員の人数も厳しいため今回はお断りするしかない。前回依頼があった若林区の方は、お断りした経緯もある。

・（中村）悩んでいるおかあさんは多いので、今回は難しいが、そのうち受けることが出来ればいいと思う。

・各施設で検討して、若い相談員を増やしていく事が必要であろう。

5．ホームページの件とニュース49号

発行５月予定の件（原稿締切　5/10）

１）報告(青葉)・ホームページ作成しました。どの程度載せていくかは、決めていかないといけない。皆さん見てご意見ください。

①ニュースは会員だけのページに載せる予定。会に興味を持ってもらうため、見られる部分を作ろうと考えている。内容は「さかいたけおの育児奮闘記」の中で、面白い所を抜粋していく予定。

②載せたい内容は従来通り山本さんに送る。

③会計報告は、定款の改正を行えばできる。次回の総会で提案する。

２）意見

①定例会や母乳フォーラム、東北母乳の会の予定を早くあげて欲しい。

→決定した段階で案内チラシを作成して送り、HPに載せる。

（原稿は日時など分かり次第に事務局または担当が作成する）

早速・東北母乳の会、・定例会の日程と内容、・母乳フォーラムの案内を載せる

②「のびすく」の担当者予定を載せる案について。

→ホームページにはアップしない。「のびすく」のホームページのリンクを貼る。

３）次回のニュース49号からHPになります

①巻頭言：青葉副理事長

②さかいたけおの「母乳育児奮闘記」

③理事会報告

6．その他

１）事務局より

現在の会員数：113名、賛助会員：７名。

会費の納入お願いをし入金があった。

平成30名の会費未納入者９名。

２）今年は母乳率調査の年（堺）

・今年６～７月に実施したいので、５月20日に発送し、９月には統計処理したい。

・小児科に110件、産科に40件依頼する予定。

・発送料として（往復郵送）約24,000円の経費が必要。

３）母乳の会のリーフレットについて（堺）

・残100部。変更の部分あり、内容を再検討して作りかえる必要があるだろう。

改訂内容をメールで理事会に報告して６月までに作成したい。→了承

４)（佐藤祥）大崎市民病院のBFH現地調査の日程が決定した。５月27～28日

住所や勤務先、お名前の変わった方、退会を希望される方は事務局までお知らせ下さい。

連絡先 事務局：東北公済病院７階 母子センター
ＴＥＬ：022－227－2215（直通）
E-mail：m.bonyu@gmail.com

特定非営利活動法人　みやぎ母乳育児をすすめる会
理事長：上原 茂樹
事務局：東北公済病院7階　母子センター
電　話：022-227-2215（直通）　e-mail：m.bonyu@gmail.com