

母乳バンクを知っていますか？

川口市立医療センター

新生児集中治療科 市川 知則



母乳には粉ミルクなどの人工乳と比較して、各種ホルモンや免疫物質をはじめとするさまざまな成分が多く含まれています。そのため、感染症にかかりにくい、アレルギーが予防できる、白血病になりにくい、神経発達が良くなるなど、赤ちゃんに多くの効果があるとされています。

さらに、早産などで小さく生まれた赤ちゃんにとって、母乳で育てられることは、これらの効果の他に、消化管の常在細菌叢を安定化させ、壊死性腸炎やミルクアレルギーといった重篤な疾病から守ってくれる大切な作用が期待できます。しかし、さまざまな理由により、お母さんの母乳を十分に赤ちゃんにあげられない場合には、他のお母さんから提供される母乳が必要となります。特に、非常に未熟な状態で生まれた赤ちゃんや消化管の手術をした赤ちゃんでは、母乳が命綱になることも多くあります。

日本では古くから、他のお母さんの母乳をもらう「もらい乳」という習慣があり、最近まで病院単位でもらい乳を行っている施設が多数存在していました。しかし、感染症の危険性や安全管理などの観点から、一元化されたもらい乳制度の創設が急務となり、平成25年によろやく日本でも「母乳バンク」が発足しました。これにより、ドナーミルクの供給量やドナー登録者数も年々増加しています。現状ではいまだ需要に追いついておらず、さらなるドナー登録施設の増加や拡充が望まれています。当院は、令和5年に県内で唯一の母乳バンクドナー登録施設となり、市内外から、これまでに40人を超えるお母さんにドナー登録のお申し出をいただいています。ドナー登録は、簡単な面談、搾乳方法や注意点などの説明の後、採血検査を受けていただき、1時間程度で終了します。ご協力いただける授乳中のお母さんがいらっしゃいましたら、ぜひ、(一財)日本財団母乳バンクまでご一報ください。

*常に体内の決まった部位に存在し、良い働きをする細菌



▲日本財団
母乳バンク
ホームページ

かさんまる
噛ミング30！健康に花まる

食事の時にかむことを意識していますか？しっかりとかむことは日々の健康づくりに役立ちます。厚生労働省は一口につき30回かむ「噛ミング30(カミングサンマル)運動」を提唱しています。皆さんも普段の食事でも何回かかんでいるか数えてみてはいかがでしょうか？

よく噛むことの効果

① 肥満予防

早食いは肥満につながります。ゆっくりよくかむことで脳の満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぐ効果があるといわれています。どうしても早食いしてしまうかたは一口、口に運んだら30回かむまでは一度箸を置いてみましょう。

② 味覚の発達

よくかむことで食材の味を感じやすくなります。かめばかむほど味がでるのはスルメだけではなくありません。いろいろな食べものをしっかりとかんで素材の味を楽しみましょう。

③ 消化を助ける

かんで物理的に食べ物を細かくすることで胃での消化を助けます。また、よくかむと唾液の分泌も促進されます。

よくかむためには健康な歯が必要です。歯の主な成分はカルシウムですが、永久歯が生えてからカルシウムをたくさん摂取しても効果は期待できません。実は赤ちゃんがお腹の中にいる時から永久歯は作られます。妊娠中のかたは、よりカルシウムの摂取を意識しましょう。ただし、栄養素はチームで働くので、主食、主菜、副菜をそろえた食事を心掛けて偏食を避けましょう。

大人のかたは日ごろからの口腔ケアや、歯科医院での定期健診を受けて健康な歯を保ちましょう。



イベントスケジュール

2日(日)
第47回青少年まつり
■キューボラ広場

2日(日)
歯と口の健康フェスティバル
■西公民館

8日(土)～7/15日(祝)
特別展 スポーツ展2024
～科学で広がるスポーツの見方～
■科学館

13日(土)～21日(日)
SKIPシティ国際Dシネマ映画祭2024
■SKIPシティ

川口市 広報課 職員による
ちょっぴりだいた！市政情報番組
85.6MHz
City Information
FM Kawaguchiで放送中
放送日：平日の10分間…10:00、13:50、17:50、20:00

LINE 川口市 公式アカウント
LINE ID @kawaguchi-city
※きり川口情報メールと同じ内容の受信も可能

暮らしに役立つ ぜひご利用ください
きり川口情報メール



夢の舞台のその先に

埼玉西武ライオンズ
ファームマネージャー兼用具担当 平野 将光さん

野球少年たちが目指す憧れの舞台「プロ野球」。球場に響く大きな歓声の中、選手たちが華麗なプレーで多くの人を魅了する。埼玉西武ライオンズで選手の練習をサポートする傍ら、スケジュール調整や遠征先での宿泊場所の手配など、スタッフとして働く平野さんも、かつては150キロを超える速球を武器にプロの舞台に上り詰めた選手の一人だ。本市出身の平野さんと野球との出会いは小学1年生の頃。仲の良い友達のお兄さんに誘われ、近所の少年野球チームに入団。「野球よりも練習の後にもらえるお菓子がうれしくて(笑)」。お菓子目当てで始めた野球であったが、小学3年生の時に初めてピッチャーを務め「自分の投球でチームを勝利に導けたことに喜びを感じました」と、野球の魅力と楽しさに惹かれ、プロの

舞台を夢見るように。中学、高校、大学、社会人を経て平成19年、埼玉西武ライオンズにドラフト1位で入団。夢見たプロの世界は華々しくもあり厳しくもあった。「テレビで見ていた選手ばかりで」。入団当初は周りの選手と自分を比べ自信を失い、1軍初登板ではプロの洗礼を受けた。それでも2軍で日々練習を重ねることで取り戻した自信を胸に、迎えた1軍初先発。両親や友人が見守る中、地元埼玉での試合で見事初勝利。「最高の親孝行ができました」と満面の笑顔で振り返る。入団から8年が経ったころ、けがの影響などで思うような結果が出せなかったこともあり、球団から伝えられたのは選手ではなくスタッフとしてのオファーであった。「二年一年が勝負の世界。毎年全力で取り組んできたので」と、選

手としての未練は一切なく、むしろ夢の舞台を経験させてくれた球団と、共に戦った仲間、恩返しをしたいという気持ちが強かった。表舞台の選手から裏方としての再出発。現在はファームのマネジャーとして、若い選手たちのサポートに精力的に取り組んでいる。自身の経験から「プロの舞台を降りた後も困らないように日頃から支えていくことが大切」と、特に高校を卒業してすぐに入団した選手たちには、社会人としての常識や礼儀を身に付けられるよう、人間力が向上する指導を心掛ける。夢の舞台からの転身を経験した平野さんは、プロ野球の先にある選手一人一人の人生を見据え、今日も選手と共に汗を流す。(集)

