



産婦人科広報誌

ぬくもり

Vol. 11

2023. 7

医療法人積仁会 島田総合病院 広報委員会 院外広報部門制作

20230727_80

2022年版 赤ちゃんお名前ランキング!

当院で生まれた赤ちゃんのご紹介

妊娠の前から気をつけたい食べ物のことNo. 1

目次

- ①妊娠の前から気をつけたい食べ物のことNo. 1
- ②2022年版 当院で生まれた赤ちゃんのお名前ランキング!
- ③赤ちゃん紹介(2023年4月~6月生まれ)、表紙写真紹介



医療法人積仁会
島田総合病院

〒288-0053 千葉県銚子市東町5番地の3
TEL 0479-22-5401(代表)/FAX 0479-23-3613

ホームページ <http://www.shimada-hsp.or.jp>



facebook <https://www.facebook.com/shimada.hsp>



HP

① 妊娠の前から気をつけたい食べ物のことNo.1

加熱でさまざまな食中毒を防ぎましょう

【食中毒菌（リステリア）】

生ハム、加熱していないナチュラルチーズなど



リステリアは、ナチュラルチーズ※、スモークサーモン、生ハム、肉や魚のパテなど「加熱していない食品」や「食べるときに加熱を要しない調理済み食品」により食中毒を引き起こす細菌です。妊娠中にリステリアに感染すると、早産や流産の原因になったり、胎児に影響が出たりすることがあります。リステリアは4℃以下の低温でも増殖可能で、冷蔵庫内でも増殖します。普段は加熱しないで食べる食品も、妊娠中はできるだけ加熱して食べましょう。

※チーズには、ナチュラルチーズとプロセスチーズがあり、食品表示の種類別欄で確認できます。プロセスチーズはナチュラルチーズを粉砕し、加熱して溶かして殺菌してから成型しています。ナチュラルチーズの中には、加熱工程がなく、微生物が生きたまま残っている製品がありますが、包装後に加熱殺菌した製品もあり、加熱済みと表示されています。

トキソプラズマは寄生虫で、加熱不十分な豚や羊などの肉や、ネコの糞便に含まれていることがあり、これらが口に入ることによって人に感染します。妊娠中に初めてトキソプラズマに感染すると、流産や死産を引き起こしたり、胎児が水頭症などを起こす先天性トキソプラズマ症になることがあります。食肉からのトキソプラズマ感染は、食肉を中心部までしっかり加熱することで防ぐことができます。

【寄生虫（トキソプラズマ）】

加熱不十分な肉



MEMO 外に出ることがある飼い猫からの感染や、猫が糞をする砂場での感染などにも注意が必要です。海外では、井戸水、湧き水などから感染した事例もあります。動物を触ったあとや、外出後、調理・食事の前には手洗いをしっかりしましょう。

加接触した後に手を洗わずに食事する

～加熱でさまざまな食中毒を防ぎましょう！～

食中毒はひんぱんに起きており、発熱や腹痛、下痢、嘔吐などの症状を招きます。妊娠期間中には特に注意して、食中毒にならずに過ごせるようにしましょう。

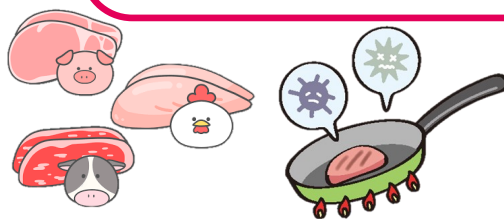
牛肉には腸管出血性大腸菌O157、豚肉にはE型肝炎ウイルス、鶏肉にはカンピロバクターなど、食中毒を引き起こす微生物など※が含まれる場合があります。ジビエと言われる野生のシカやイノシシなどの肉にも、食中毒を起こす微生物などが含まれることもあります。



※細菌、ウイルス、原虫及び原虫以外の寄生虫を合わせて「微生物など」と記述しています



食中毒の3原則



魚介類にも食中毒を引き起こす腸炎ビブリオやノロウイルスなどの微生物や、アニサキスなどの寄生虫が含まれる場合があります。食材をしっかり加熱すれば、リステリアやトキソプラズマと同様にこれらの微生物などによる食中毒も防止できます。

野菜や果物に付着している土などにも食中毒を起こす微生物などが含まれる場合があるので、生で食べる野菜や果物はしっかりと水で洗いましょう。その際、殺菌されていない井戸水や湧き水で野菜や果物を洗わないようにしましょう。

● 微生物などを不活化できる食材の中心温度

細菌や多くのウイルス	75℃ 1分以上
ノロウイルス	85～90℃ 90秒以上
アニサキスなどの寄生虫	70℃ 瞬時



「妊娠の前から気をつけたい食べ物のこと」については次号にも掲載予定です

引用・参考文献

●食品安全委員会：http://www.fsc.go.jp/

●これからママになるあなたへ：https://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/dl/ninpu.pdf

② 2022年版 当院で生まれた赤ちゃんのお名前ランキング！

対象：2022年1月～12月出生

スタッフが選んだ素敵なお名前特集

第1位

けんしん 健心

男子



- 2位 湊楽 そら
3位 大桜 たお

第1位

みいな 心絆

女子



- 2位 優灯 ゆうひ
3位 愛 まな
3位 聖姫 のえる

共通点は「心」

「心」こころは、心臓、物事のかなめ、真ん中、精神を意味し、優しく人を思いやれる人になるように、物事を中心となるリーダーシップのある人になるようになどの願いがあるそうです。

漢字ランキング

- 1位 陽・大
3位 桜・月・花・結・南
8位 紗・心・優・空・愛・惺・楓

「陽」は、太陽、日の当たる所を意味する漢字。太陽のように明るく優しい人。実りのある豊かな人生を送ってほしいという願い。

「大」は、末広がり、おおらかな印象を与える漢字。大きな広い心を持ち大きく羽ばたくように願って。

「月」は、月の光のように、優しく穏やかな魅力を放つ人に育ってほしいと願って。止め字としても使うことができ、幸運の多い人生が送れるようにという祈りも込めて。

「桜」は、古来から愛され、美しさと日本の情緒を感じさせる漢字。春の日ざしのように温かい心を持った人にと願って。

「花」は、花のような華やかさや美しさを持つ人になるよう願って。

その他のお名前紹介

カタカナのお名前

読み同じ・似ているお名前

クワルミラン	光李 ひかり	汐那 せな	琉賀 るか
エイモンレイガハット	ひかり	星奈 せな	瑠香 るか
カクメイコウ	飛花 ひか	惺嵐 せら	優椰 るな
グエン ホアンフォン	袖月 ゆづき	ひらがなのお名前	
ドー・ミン クワン	結月 ゆづき	杜空 とあ	のどか
スカイ	寿々叶 すずか	都吾 とわ	ひかり
アリエ	紗香 すずか		ひなせ
バラタウラ スディナ			

* 男子 女子

「結」は、努力の結実をイメージする漢字。人の結びつきを大切にしたいという思いやりのある人になるよう願って。

「南」は、実り多い豊かな人生への願い。明るくおおらかな人。方角の南から、南国、明るく暖かいイメージ。

「楓」は、晩秋に美しく紅葉する楓のイメージから、人に鮮やかな印象を残す、気品ある人にと願いを込めて。

その他にも素敵なお名前いっぱいです

男子



- | | | | | |
|------|-----|-----|------|------|
| はるた | たいし | いつき | ちはる | たけと |
| ・遥大 | ・泰士 | ・惟楼 | ・千陽 | ・武虎 |
| かげゆき | やまと | しずき | はや | ひなた |
| ・景之 | ・大永 | ・零紀 | ・颯 | ・陽太 |
| あお | こうき | ふぶき | ひすい | いはる |
| ・蒼 | ・昂樹 | ・楓樹 | ・陽替 | ・生晴 |
| | | | | ぜん |
| | | | | ・善 |
| | | | | いしん |
| | | | | ・伊真 |
| わく | かいし | たいが | おうすけ | ゆつき |
| ・和空 | ・開史 | ・大凱 | ・旺佑 | ・雪月 |
| | | | | かいせい |
| | | | | ・海晴 |
| | | | | 順不同 |

女子



- | | | | |
|-----|------|-----|------|
| ふうか | ゆい | みひろ | あかね |
| ・楓華 | ・結依 | ・海尋 | ・朱音 |
| おとほ | いちか | えま | りお |
| ・乙葉 | ・一知花 | ・咲菜 | ・莉央 |
| ひまり | もあ | せいな | みなみ |
| ・陽葵 | ・百愛 | ・惺南 | ・南望 |
| | | | もえか |
| | | | ・萌歌 |
| いお | さや | さな | きょうか |
| ・伊桜 | ・早耶 | ・紗南 | ・今日花 |
| | | | ゆま |
| | | | ・結万 |
| | | | 順不同 |

③ 赤ちゃん紹介

当院で出産されました可愛い赤ちゃんを紹介いたします



美兎 (みう) ちゃん



翠 (すい) ちゃん



愛彩 (めい) ちゃん



俐帆 (りほ) ちゃん



桜杏 (らん) ちゃん

newborn photo

2023年 4月~6月生まれ

ご出産おめでとうございます

お子さまの健やかな成長とご家族のご多幸をお祈りいたします



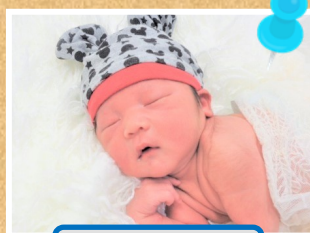
笑真 (えま) ちゃん



玲那 (れな) ちゃん



理玖 (りく) くん



楽人 (がくと) くん



柚葵 (ゆずき) ちゃん



満月 (みつき) ちゃん



珠生 (みお) ちゃん



夏希 (なつみ) くん



掲載を承諾いただいたご家族様、ご協力ありがとうございました。
赤ちゃんへのメッセージは当院HP・facebookでご覧いただけます。

ご紹介



表紙をかざってくれたのは、
今年5月17日に当院で出
産した 笑真(えま)ちゃんと
ママです。育児ばっちり！

いっぱなお母さんです。沢山
の幸せがおとずれますように

コロナが5類に分類され、行動制限も緩和されて、皆様の笑顔を見ることが出来るようになり、ホッとしている今日この頃です。今月号は食中毒についてピックアップさせていただきました。一般的に「感染症」と言われるものは1年を通し、流行しています。つついコロナ・インフルエンザに目が行きがちですが麻疹 風疹などは6月~8月頃がピークになるというデータもあります。一度、体調を崩すと家族皆が暗くなってしまいます。皆さんが明るい笑顔で過ごしていますように！！ T&H

編集後記

