

第4章 知っておきたいこと

【小さく早く生まれた赤ちゃんに起こりやすいこと】

小さく早く生まれた赤ちゃんは、さまざまなハードルを乗り越えながら大きく育っていきます。

ここでは、小さく早く生まれた赤ちゃんに起こりやすいことを記載しています(赤ちゃんによって経過は違うため、ここで説明していることが必ずしも起こるわけではありません)。

医療スタッフは出来るだけのことをして、赤ちゃん和妈妈・パパを応援しています。

大切な赤ちゃんのことを、医師や看護師と一緒に話すことで、ママとパパの不安や心配が軽くなることもあります。

赤ちゃんのことを考えて不安や心配になってしまうとき、気になることがあるときは、何でも聞いてみることをお勧めします。

1 呼吸窮迫症候群(こきゅうきゅうはくしょうこうぐん)

肺には肺泡(はいほう)という空気が入る小さな袋があり、その袋を拡げおくためにサーファクタントという物質が産生されています。しかし、早産の赤ちゃんには生まれて数日間、サーファクタントが産生されない状態が起こることがあります。このように、肺泡での酸素と二酸化炭素のガス交換が十分に出来ない状態を呼吸窮迫症候群と呼びます。気管に入れたチューブを通じて、人工サーファクタントを肺泡へ投与することで肺泡が拡がり呼吸状態は改善します。どんなに早く生まれても、生後数日すると、赤ちゃん自身がサーファクタントを産生し続けるようになります。

2 無呼吸発作(むこきゅうほっさ)

早産の赤ちゃんは、呼吸をときどき休んでしまうことがあります。すぐに呼吸が再開できればいいのですが、脳の呼吸中枢(ちゅうすう)が未熟な場合や気道が軟らかいため呼吸を再開することが難しい場合には、体の中の酸素濃度低下や心拍数低下が起こります。この状態を無呼吸発作と呼びます。治療は人工呼吸器で呼吸を助けてあげたり、呼吸中枢を刺激する薬を投与したりします。赤ちゃんの成熟に伴い軽快します。その時期には個人差がありますが、出産予定日近くになると消失することがほとんどです。



小さく生まれたけど、ママへの愛は誰よりも大きいよ。

3 慢性肺疾患(まんせいはいしっかん)

赤ちゃんの呼吸する力が未熟な場合には、高い濃度の酸素投与や人工呼吸が必要です。しかし、未熟な肺の組織は長期の高濃度酸素や人工呼吸によってダメージを受けやすくもあります。体が大きくなるにつれて肺の組織も増えるので、ダメージを受けた肺組織は修復しやすくなりますが、ダメージが強い場合や修復力が弱い場合には、酸素投与や人工呼吸が長期に必要なことがあります。この状態を慢性肺疾患と呼びます。ダメージが強い場合でも、出産予定日頃までには、酸素投与や人工呼吸は必要なくなることがほとんどですが、一部の赤ちゃんは予定日を超えて酸素投与や人工呼吸が必要になることもあります。

4 脳出血(のうしゅっけつ)

脳の血管の発達が未熟な早産の赤ちゃんは、生後5日頃までは脳の血管がもろいため、脳内に出血を起こすことがあります。脳血管が血流量の変化に耐えられないと出血してしまいます。小さな出血は後遺症とあまり関係ありませんが、大きな出血、脳実質への出血、出血後水頭症(脳室という場所に脳脊髄液が過剰に貯留した状態)の場合には後遺症も心配です。特に、出血後水頭症の程度が強い場合には、髄液の過剰な貯留をやわらげる手術が必要になることがあります。

5 未熟網膜症(みじゅくもうまくしょう)

早産の赤ちゃんは、眼の網膜血管の発達が未熟な状態で生まれます。生後に網膜血管が順調に発達する場合はよいのですが、異常な新生血管が発達してしまうことがあります。この異常な新生血管の発達が目立つ状態を未熟網膜症と呼びます。治療としては、網膜レーザー治療を行うのが一般的です。多くの赤ちゃんでは、出産予定日頃には軽快してきますが、ごく一部の赤ちゃんは、異常な新生血管を抑えられず網膜剥離に進行することがあります。網膜剥離に進行した場合には失明することがあり、硝子体手術という特別な手術が必要になることがあります。



周りつついっ比べてしまう。でもね、この子はこの子なの。

6 動脈管開存症（どうみゃくかんかいぞんしょう）

赤ちゃんは、生まれる前のお母さんのお腹の中では肺で呼吸をしていないため、心臓から肺に向かうほとんどの血液は、肺の動脈から動脈管という血管を經由して全身に流れます。赤ちゃんが生まれて肺で呼吸を始めると、心臓から肺への血流が必要になるために、この動脈管は通常自然に閉じます。しかし、早産の赤ちゃんでは、この動脈管が自然に閉じない場合があります。全身に流れるべき血液が、この動脈管を通じて逆に肺に過剰に流れてしまいます。この血流のバランスがくずれることで、心不全や肺出血などが起きやすくなります。治療としては、動脈管を閉鎖させるインドメタシンシクロオキシゲナーゼという酵素の働きを阻害するお薬（インドメタシンなど）を投与するのが一般的です。これらのお薬の効果がないときには、手術で動脈管を閉じる場合もあります。

7 壊死性腸炎（えしせいちょうえん）

壊死性腸炎とは、腸管組織への血流減少と細菌感染症が重なることで腸管組織が壊死してしまう病気です。病態は未だ十分に解明されていないため、予防法は確立していませんが、早産の赤ちゃんにとって母乳には壊死性腸炎の発症を減らす効果があると言われてしています。壊死性腸炎を発症した場合は、腸を休ませるために母乳やミルクの注入を一旦中止して点滴による栄養補給を行い、細菌に対する抗生剤を投与します。重症の場合には手術を必要とすることもあります。近年の発症頻度は比較的低いのですが、後遺症に関係することが多いので心配な合併症です。

8 感染症（かんせんしょう）

細菌など病原体が体に悪影響を起こしている状態を感染症と呼びます。早産の赤ちゃんは病原体から体を守る免疫力がとても低いため、感染症が起こりやすくなっています。また、治療のためにチューブや点滴のカテーテルが入っていることも感染症の原因になり得ます。赤ちゃんの感染症は進行が速いため、早期に疑い早く治療を開始することが最も大切です。病原体に対する抗菌薬を投与するのが治療の基本になります。免疫力を補うために、血液製剤（免疫グロブリン）を投与することもあります。



「助からない」と言われた息子もたくましい中学生になりました！

9 早産児の貧血(そうざんじのひんけつ)

骨髄で赤血球を作る力が弱く、赤血球を作るための材料となる鉄が体内で欠乏しやすいため、早産の赤ちゃんは貧血になりやすい状態です。このため、骨髄での赤血球を産生する力を増やすホルモンであるエリスロポエチンを定期的に皮下注射し、鉄剤を毎日内服します。貧血が進行した場合は赤血球輸血を行うことがあります。エリスロポエチンの皮下注射と鉄剤内服で、赤血球輸血を避けることや赤血球輸血の回数を減らすことが可能です。

10 早産児代謝性骨疾患(そうざんじたいしゃせいこつしっかん)

早産の赤ちゃんを母乳栄養のみで栄養管理すると、骨をつくるために必要なカルシウム、リン、ビタミンDなどの成分が不足し、骨の形成が遅れます。また、それらの成分が既に不足した状態で生まれてくる赤ちゃんもいます。早産児代謝性骨疾患では、赤ちゃんの状態によっては骨折することもあります。そのため、赤ちゃんの状態に応じて、母乳にカルシウムやリンを加える、あるいはビタミンDを補充するなどの予防的治療を行います。



大好きなサッカー、小さな体で転んでもすぐに立ち上がる姿に感動！

〔予防接種について〕

予定日より早く生まれていても、生まれた日からの換算した月齢(暦月齢)で予防接種を始めるのが原則です。生後2か月以降で、赤ちゃんの状態が安定しており、担当医が予防接種可能な体重であると判断した場合には、NICU入院中に始めることもあります。詳しいことは担当医に聞いてみましょう。

〔RSウイルス〕

RSウイルスは呼吸器感染症を引き起こす原因ウイルスの一つです。RSウイルス感染症は毎年流行します。大人が感染した場合は軽い風邪様症状のみでおさまることが一般的ですが、早く生まれた赤ちゃんに感染すると重症化することがあります。詳しくは主治医に相談しましょう。

〔SGA (small for gestational age)〕

SGAとは、「在胎期間(お母さんのお腹の中にいた期間)に相当する身長・体重よりも小さく生まれること」を意味しています。成長曲線に沿って大きくなっているかを曲線に記録していきましょう。SGAで生まれ、3歳での身長が基準より小さい場合には検査を行うこともあります。検査の結果、成長ホルモン補充療法の適応となる場合がありますので、主治医に相談してみましょう。



まさか自分が早産ママになるとは…生命力に感謝。産まれてくれてありがとう。

【小さく生まれた赤ちゃんの発達の特徴と対応Q&A】

(ママ・パパからの質問に答えます)

- Q 仰向けからうつ伏せに寝返ったのですが、その逆ができません。すぐに仰向けに戻してあげた方がよいですか？
- A 通常、寝返りは、仰向けからうつ伏せになった後に、仰向けに戻れるようになるまで1～2か月かかります。その期間がうつ伏せの発達を促します。慌てて仰向けにする必要はなく、眠ってしまったたり、鼻がふさがったりした時のみ直してあげましょう。また、頭を上げるために好きなおもちゃの音やお母さんの声や顔で励ましてあげましょう。頭が持続的に上がるようになったところに仰向けに戻れるようになります。
- Q 一度寝返りができたのですが、できなくなりました。どうしてですか？
- A 初期の寝返りは横向きまでできると、自分の意思ではなく自然に寝返ります。その頃に「自分で元に戻れないから」とすぐに仰向けにしてしまうことが多いと、うつ伏せでの発達が遅れるため、寝返った後に頭が上がらず不快な思いをし、その後、自分から寝返りをしなくなります。横向きはできても足で止めて寝返らないようにしていることもあります。このようになったら、うつ伏せの練習をしてあげましょう。上手になったら自分で寝返りを始めます。
- Q ごはん(離乳食)をなかなか食べてくれません。
- A 小さく生まれた子どもは、少食であることがよくありますが、年長以降になると心配がなくなることがほとんどです。少食の場合は、時間をしっかりと決めて四回食にしてみることもよいでしょう。好き嫌いが出てくるのは発達の証でもあります。中には触感や嗅覚などが敏感なために食べられなかったり、飲めないものがあります。無理強いや、細かくして混ぜたり、一緒に準備をしたり、自分から食べられる工夫をすることが大切です。



大丈夫です。同じ思いをしてきた私達仲間が、応援しています。

Q 走れなかったり、転びやすかったりと、運動がうまくできないのですが大丈夫でしょうか？

A 筋力やバランスの発達がゆっくりと進むので、走ったり、遊具で遊んだりすることなどが上手く出来ないことがあります。運動が上手く出来るためには、自分の身体について知り、自由に動かせるようになる必要があります。毎日行う着替えや靴の着脱、食事の時の道具の操作などで発達が促されます。なかなか直らない時には、治療が必要な場合もありますので、受診や健診の際に相談しましょう。

Q 手先が不器用なのか、箸や鉛筆をうまく持てないのですが、どうしたらよいでしょうか？

A 箸を使う目安は鉛筆を三本の指でうまく持てるようになってからです。箸をうまく使えるようになるには、鉛筆で小さな丸が書けるくらいの指の発達が必要になります。うまく使えるように無理に持たせなくても、だんだんと指の動かし方を覚えて箸を使えるようになります。矯正箸は、手に障害がある場合には有効な場合もありますので、作業療法士などの専門家に相談しましょう。



外出するとよく何ヶ月？って聞かれていつもごまかしたりしてたけどある時からなんで隠さないといけないのかなと思うようになり実際の月齢を言うようになりました。ずっとモヤモヤしてたのでスッキリ！！

Q 意味のある言葉をなかなか話しませんが大丈夫でしょうか？

A 早産・低出生体重児の場合、運動発達だけでなく言葉の発達も生後の月齢で考えると遅くなるので、修正月齢（出生予定日から考えた月齢）で考えましょう。早産・低出生体重児では、運動や言葉の発達の遅れやアンバランスがよくみられ、成長にともなって追い付いてくることがあります。

言葉の発達は複雑で、聴力、口腔機能、知能、運動発達、周囲に関心を持っているかなど、心と体のさまざまな機能が関係しています。このうちどれかの発達がゆっくりであったり妨げられている場合、言葉も遅くなります。

言葉の発達は個人差が大きいものです。言葉の数よりも、言葉を理解しているかどうか重要です。なかなか話し出さなかった子が急に話し出すこともあります。一緒に楽しく遊んだり、たくさん話しかけたりしながら、長い目で見守ってあげましょう。気になることがあれば、かかりつけの小児科・保健センターに相談してみましょう。


Q 食事の時に席についてられないことや、集中しておもちゃで遊べないことがよくあります。落ち着きがないようで心配です。

A 落ち着きがない子どもを育てるのに苦労しているママ・パパが心配してしまうのが、「もしかして ADHD？」と発達の問題を抱えていないかどうかかもしれません。

一般的に1～2歳前後は、興味の向くまま落ち着きがないのがごく当たり前で、何にでも興味を示し、大人の言うことも聞かずに興味のある方へ手を伸ばしてしまうので、周りから「落ち着かない子」と言われてしまうこともよくあります。

落ち着きがない行動は子どもの専売特許とも言えますが、なかには発達の遅れや極端な偏りといった問題が原因で、周りのサポートを必要とするケースもあります。

子どもに発達障害の傾向があると「私のせいなのでは…」と悩んでしまう親もいます。心配な場合は、2歳以降になってからかかりつけの小児科・保健センターに相談してみましょう。早いうちから相談することで、お子さんにあった療育を早期から受けられることもあります。どうか、ご自分を責めないでくださいね。



早く小さく生まれても元気に成長！たくさんの人たちに感謝！

【県内の相談窓口】

各市町の保健師や助産師は、お母さんや赤ちゃんをはじめ、ご家族の健康等についての相談をお受けしています。

少しでもお母さんと赤ちゃん、またご家族が良い関係を築くお手伝いのできればと考えています。必要に応じて家庭訪問も行っています。お気軽にご相談ください。

● 県内の子育て世代包括支援センター等窓口一覧

	名 称	電話番号	所在地
岩国・柳井	岩国市子育て世代包括支援センター ほっとI(あい)	0827129-0404	岩国市室の木町 3-1-11
	和木町子育て世代包括支援センター すくすく	0827152-7290	和木町和木 2 丁目 15 番 1 号
	柳井市子育て世代包括支援センター やなでこ相談室	082022-8705	柳井市南町 6-12-1
	子育て世代包括支援センターOhana	082073-5511	周防大島町大字土居 1325-1 日良居庁舎 健康増進課内
	上関町子育て世代包括支援センター	082062-0184	上関町大字長島 583-1
	田布施町子育て世代包括支援センター 2525(にここ)たぶせ	0820-53-2525	田布施町大字下田布施 2210-1
	平生町子育て世代包括支援センター カンガルールーム	082025-1884	平生町大字平生村 178
周南	子育て世代包括支援センター ハピスタくだまつ	0833141-5007	下松市中央町 21-1
	光市健康増進課	0833174-3007	光市光井 2-2-1
	周南市こども・子育て相談センター	0834122-0850	周南市児玉町 1-1
山口・防府・萩	やまぐち母子健康サポートセンター	09016840-8585	山口市糸米 2 丁目 6-6
	子育て世代包括支援センター 子育て応援室まんまるほうふ	0835124-8811	防府市鞠生町 12-1
	萩市子育て世代包括支援センター HAGU	0838125-2022	萩市大字江向 510
	阿武町子育て世代包括支援センター おひさま	0838812-2200	阿武町大字奈古 2636 阿武町役場 健康福祉課内
宇部・小野田	宇部市子育て世代包括支援センター Ube(うべ)ハピ	0836131-1732	宇部市琴芝町 2 丁目 4 番 25 号 宇部市多世代ふれあいセンター 1 階


下 関 ・ 長 門	美祢市子育て世代包括支援センター	(0837)53-0304	美祢市大嶺町東分 345-1
	山陽小野田市子育て世代 包括支援センター ココシエ	(0836)82-2526	山陽小野田市掃山 1-4-3 子育て総合支援センター 及び特設 内
	下関市妊娠・子育てサポートセンター (健康推進課 母子保健係)	(083)242-5485	下関市南部町 1-1
	下関市妊娠・子育てサポートセンター (唐戸保健センター)	(083)231-1233	下関市南部町 1-1
	下関市妊娠・子育てサポートセンター (新下関保健センター)	(083)263-6222	下関市秋根南町 2-4-33
	下関市妊娠・子育てサポートセンター (山陽保健センター)	(083)246-3885	下関市長府松小田本町 4-15
	下関市妊娠・子育てサポートセンター (彦島保健センター)	(083)266-0111	下関市彦島江の浦町 1-3-9
	下関市妊娠・子育てサポートセンター (菊川保健センター)	(083)287-2171	下関市菊川町大字下岡枝 1480-1
	下関市妊娠・子育てサポートセンター (豊田保健センター)	(083)766-2041	下関市豊田町大字殿敷 1918-1
	下関市妊娠・子育てサポートセンター (豊浦保健センター)	(083)772-4022	下関市豊浦町大字川棚 6166-2
	下関市妊娠・子育てサポートセンター (豊北保健センター)	(083)782-1962	下関市豊北町大字滝部 3140-1
長門市産前産後サポートステーション	(0837)27-0077	長門市東深川 1326 番地 6	

※ お住まいの市町の子育て世代包括支援センター等相談窓口は、こちらからもご確認できます。

山口県 子育て 包括 センター

検索
🔍





生まれた時はごめんねと涙を流すことばかりだったけど、幼稚園に行き始めてたくさんのお友達や先生に出会いできることが増えて嬉しくて涙で溢れてます。

【ママ・パパたちの活動紹介】

● 地域での活動

☆ 山口県リトルベビーサークル「なーれ」

〔活動内容〕

対面交流会 2回/年程度 オンライン交流会 不定期
11月17日世界早産児デー写真展

〔実施場所〕

下関市

〔一言メッセージ〕

小さく生まれた赤ちゃんとご家族が交流できるサークルです。
同じ経験をしたから話せることや、不安な気持ちや悩み、嬉しかったこと
を一緒におしゃべりしませんか？

お問い合わせ先

【代表者】松村 美弥

【電話】090-4575-0630

【Instagram】



【公式LINE】



☆ NICUママネット のびっこ

〔活動内容〕

NICU を体験された方を対象に、当事者同士の交流の場を設けたり、NICU
に贈る「おひるねアート」作品の制作を行っています。

〔実施場所〕

山口市及び宇部市

〔一言メッセージ〕

NICU ママネットは、NICU を体験された方によるボランティアグループ
です。

NICU に通うご家族が笑顔になれるよう、小さな赤ちゃんサイズの可愛
い季節の品を制作し、NICU へお届けしています。また、制作の場は、当事
者同士の交流の場としてオープンにしています。

NICU ママネットのできる手仕事を通して、NICU に通っておられるご家
族や小さな赤ちゃんにエールが届きますように。

お問い合わせ先

【代表者】佐々木 綾子

【電話】090-2866-1469 【メール】 nobikko.nicu@gmail.com

【所在地】山口市

【ブログ】 <https://blog.canpan.info/nobikko-nicu/>



☆ げんきっこ教室

〔活動内容〕

山口市にお住まいの方を対象に、年6回（偶数月1回）、育児支援（ふれあい遊び、からだと心の発達、ことばの発達、食事についてなど）やご家族同士の情報交換が行える教室を開催しています。

〔実施場所〕

山口市保健センター

〔一言メッセージ〕

山口市では、小さく生まれたお子さんの育児支援やご家族同士の情報交換を目的に『げんきっこ教室』を開催しています。毎回テーマを決め、ふれあい遊び、理学療法士や言語聴覚士を招いての講話なども企画しています。

教室のスタッフとして保健師、助産師、保育士がいますので、育児や授乳についての相談もでき、講話の間はお子さんの見守りも行います。

毎回お母さん同士の交流の時間もありますので、ゆっくり情報交換をすることができます。同じ経験をしたお母さん方と「うれしかったこと」「大変だったこと」「困っていること」等お話してみませんか。お互いに分かり合えることも多いはず。先輩お母さんの話を聞くこともできます。

お問い合わせ先

【代表者】 山口市子育て保健課 【電話】 083-921-7085

【所在地】 山口市糸米 2-6-6（山口市保健センター）



カンガルーケアで娘を抱いた時とても温かく命を感じました。
今でもその温もりは忘れません。

●先輩たちからのイラスト・コメント



生まれて 62 日目に初めて泣き声を聞き、75 日目に初めてこの腕で娘をしっかりと抱っこしました。今まで当たり前と思っていたことがこんなに幸せなことなんだと、教えてくれた娘に感謝しています。

29週、534g／9歳

友達がいっぱい出来てうれしい！毎日すごく楽しいです！

30週、554g／11歳

僕はカメラマンになって、外に出られない人に綺麗な写真をとどきたい。

30週、1,400g／11歳

僕は元気な子に育ちました。



小さく産んでごめんねと自分を責めてました。でもたくさんの人達と繋がりが一人じゃないとわかり気持ちが少し楽になりました。

24 週、599g / 16 歳

自分で決めた進路で、得意なこと、好きなことを追求しています！



31 週、1,482g / 16 歳、女性

両親からは、3 歳までは何度も病院のお世話になったと聞きました。そんな私ですが、小学生の時はスポ少でサッカーを、中学・高校では卓球部に入り、毎日楽しく JK しています。

成長はゆっくりだけど 1 日 1 日一生懸命生きてるよ。

25 週、770g/21 歳、男性

現在、大学に進学し、希望の職種に就くために頑張っています。
昔は病弱でしたが、今では風邪知らずです。
縦には伸びませんでした、横にすくすく育ってます。

28 週、1,425g/62 歳、男性

自宅で生まれ、助産院の保育器で数日過ごしたようです。
小さい頃から特に大病もせず育ち、今は定年を迎え、趣味の釣りをしながら楽しく過ごしています。



MEMO

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for writing a memo. The box is centered on the page and occupies most of the vertical space below the 'MEMO' header.

MEMO

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for writing a memo. The box is centered on the page and occupies most of the vertical space below the 'MEMO' header.

【やまぐちリトルベビーハンドブック作成検討委員会 構成員】

山口県医師会 山口県産婦人科医会 山口県小児科医会

山口県立総合医療センター総合周産期母子医療センター

山口県リトルベビーサークル「なーれ」

山口県市町保健師研究協議会

【参考文献等】

しずおかリトルベビーハンドブック

なごやリトルベビーハンドブック

さがリトルベビーハンドブック

【表紙・裏表紙、イラスト】（五十音順・敬称略）

うさぎくっきー

ERAN（エレン）

【作成・編集】

山口県健康福祉部 こども・子育て応援局 こども政策課

所在地：山口県山口市滝町1-1

電 話：083-933-2947

アンケートのお願い

よりよい低出生体重児向け手帳にしていくため、利用された方のアンケートを実施しています。下記のQRコードからアンケートに御協力ください。





令和5年3月発行

作成／山口県健康福祉部 こども・子育て応援局 こども政策課
(やまぐちリトルベビーハンドブック作成検討委員会)