

社会医療法人母恋の使命「医療人として組織として社会に貢献する」

目次

- 守る、寄り添う、二つの命。
～地域周産期母子医療センターとしての日鋼記念病院 … 2～3
- ヨムクスリ …………… 4
 - 気になる!? 妊娠・授乳中の薬
- 栄養通信 …………… 5
 - 妊娠中のお食事
- 院内探検隊 ハギウダが行く!! …………… 6
 - 潜入! 母親学級
- 母恋インフォメーション …………… 7
 - 年末年始の病院休日と院内施設の営業情報
 - お誕生メモリアルフォトサービス 1月中旬スタート!
 - 感染予防はその手から～ノロウイルス・インフルエンザから身を守る
- 日鋼記念病院 各種教室のご案内 …………… 8



今日の スナック



「あらら、寝ちゃったねー」産婦人科病棟/母乳育児指導

おっぱいを飲みながら、すっかりとろんと夢の中。どんな夢をみてるのかな。

守る、寄り添う、二つの命。

～地域周産期母子医療センターとしての日鋼記念病院

産婦人科 科長

第4病棟・西 看護課長

幅田周太郎 医師

山下加代 助産師



平成27年、553人。毎年500人以上の赤ちゃんが日鋼記念病院で産声を上げています。地域周産期母子医療センターとして、地域のお母さんと赤ちゃん、そしてご家族を支え続ける産婦人科の幅田先生、山下看護課長にお話を伺いました。

妊婦健診

医師と助産師がお母さんの心に寄り添う

当院では、妊娠が確定すると妊娠の経過に問題がなければ、医師による妊婦健診と助産師外来と交互に健診を行います。

助産師外来は、お腹にいる赤ちゃんとお母さんをつなぐ場として、エコーで赤ちゃんの様子を観察したり、悩みや不安をゆっくり時間をかけて伺います。

心音を初めて聞いた時のお母さんや、初めてわが子の動く様子を見るお父さんの「ほっ」とこぼれる表情にこちらまで温かな気持ちになります。



「ゆっくりエコーを見れて、助産師さんというんな話ができ安心です」とお母さん。お父さんやお子さんと一緒に受診も可能です。

出産はLDRでゆったりと

当院には西胆振で唯一、陣痛・分娩・回復までを同じ部屋で行うことができる「LDR」という個室があります。陣痛が最も強い時、産後の疲れている時も移動がないので、身体の負担を軽くします。個室ですので、状態に応じてご家族の立ち会いが可能です。



里帰り分娩はできますか？

もちろん、お受けしています。現在受診されている主治医の先生の許可をいただき、30週くらいまでにご連絡をください。

33週から34週の間で、当院の診察予約の手配をします。住みなれた町で安心して出産していただけるよう、スムーズな対応を心がけています。お住まいの地域によって妊婦健診補助券の対応が異なりますので、使用を希望される場合はお問い合わせください。

連絡先 地域医療連携センター
TEL 0143-25-2555 (平日9:00~17:00)

地域周産期母子医療センターでは、ハイリスクの出産以外でも対応しているのですか？

地域の母子医療センターとして高度で専門的な医療を提供していますが、一般のお産も行っています。

出産を控えた全ての妊婦さんの経過に対して、小児科の医師とカンファレンスを行い不測の事態に備えます。この地域唯一のNICU（新生児集中ケア）が整備され、新生児の専門医、新生児集中ケア認定看護師など専門的な支援を行っています。



出産はゴールではなく始まり 赤ちゃんとお母さんの新生活を支援

赤ちゃんが生まれてから、授乳、沐浴、おむつ交換、服の着替えなど、お母さんも赤ちゃんも「初めてづくし」の毎日がスタートします。ネットや口コミなど情報が氾濫する中、自分らしく向き合えるように助産師が支援します。

退院後は母乳や自身の体調など様々な相談に応じる母乳育児外来も行っています。完全予約制ですので、希望の方はご連絡ください。



職場復帰後の授乳など退院後の毎日も踏まえて指導や相談を行います。

幅田先生から Message



地域周産期母子医療センターとして小児科との連携はもちろん、総合病院として様々な診療科とも連携し、専門的な支援を行っています。お母さんと赤ちゃんの安全を第一に、新しい命の誕生を支えていきたいと思いをします。

12月から新しい4Dエコーを導入し、より鮮明な画像での診察が可能になりました。



◀ 3D静止画に動きが加わった4Dエコー

山下助産師から Message



助産師外来にも12月から新しいエコーが入り、赤ちゃんの表情や動きが鮮明にみられるようになりました。

アドバンス助産師の認定を受けた経験豊富な助産師が、お母さんたちの不安に対応しています。

皆様それぞれの「良いお産」を目指して支援します。いつでも声をかけてください。

お産のバイブル ～ ハッピーデイズ

当院助産師が製作した1冊。当院でお産をされる皆さんに無料でお配りしています。

週数ごとの注意やお家での過ごし方、準備するもの、出産後の赤ちゃんとの過ごし方など、お母さんに知ってほしい情報が詰まった1冊です。



A5版 50ページ

ヨムクスリ!

気になる!?

妊娠・授乳中の薬

お薬にかかわる色々な疑問にお薬の専門家、薬剤師がお答えします。

薬剤部
調剤科

ふじのりょうじ
藤野 陵二

妊娠中や授乳中に薬を服用する際、赤ちゃんに影響が出ないだろうか心配なことと思います。今回は妊娠・授乳と薬についてお話します。



妊娠中の薬 ~ いいの? 大丈夫?

妊娠中に薬を飲まれて、実際赤ちゃんに障害が出るリスクはどれくらいだと思いますか?

基本的に妊娠に気が付かない時にうっかり飲んででも赤ちゃんに影響の出るケースは、ほとんどありません。薬の影響がなくても赤ちゃんに障害が出る確率は、100人に3人くらいの割合でみられており、大部分の薬は、その確率を高めることはありません。だからといって、薬をむやみに使ってはいけません。薬は必要性があって使うものですから、必要な薬を適切に処方してもらうことが原則です。

心配があるのは、持病のある人の薬です。がんやてんかん・高血圧などの薬の中には、リスクの高くなるものがあります。持病のある人は、できるだけ妊娠する前に主治医と相談されてください。

添付文書上、使えない薬

絶対
使えない薬

効果とリスクを
考慮して使う薬



病気や病状に
応じて、医師・
薬剤師が判断
します。



授乳中 ~ 自己判断せず、まずは医師に相談を!

授乳中に薬を使用すると、ほとんどの薬は母乳中へ移行するといわれていますが、ほとんどの薬の場合その量は非常に少ないことが知られています。ですから、薬を飲んでいるから母乳をあげることを諦めなくてはならないわけではないですし、母乳をあげるために必ずしも薬をやめる必要はありません。

薬によって、注意する必要がある場合もありますので、主治医と相談しながら決めていくことが大切です。

妊娠・授乳中に風邪やインフルエンザにかかったら...

まずは、医師の指示のもと薬を飲んだり安静を保つことで、早期の回復を目指してください!

《参考サイト》

- ▶ おくすり110番
「妊娠とくすり」と
「授乳とくすり」
- ▶ プレママタウン
「妊娠中の生活」第4回
- ▶ 国立成育医療センター
「授乳とお薬について」

FMびゅー (84.2MHz)
ラジオ健康プラザ放送中

放送日：毎週金曜日 9:10~9:20
第3金曜日 『健康クスリ箱 教えて! 薬剤師さん』
今回の内容は12月16日(金)に放送予定です。





妊娠中は、赤ちゃんに必要な栄養をお母さんが補給していかなければいけません。
健やかな成長のために『基本的な食生活+食事のポイント』を知り、食生活を整えることが大切です。

食生活を整えるきほんの『キ』

- 3食必ず食べる ~ 必要なエネルギーや栄養素の補給にまずは食べる習慣をつけることが大事。
- おかずを揃える ~ 必要な栄養素を補給するために、おかずを揃えてバランスのよい食事を。
- 間食も食事の一部 ~ 1回の量が十分に摂れないときは、間食としてお菓子ではなく、おにぎりや芋類、果物、乳製品など食事の代わりになるものを取り入れる。

妊娠期別のポイント

妊娠初期（13週まで）

食生活の見直しから始めましょう！
つわりの時期で思うように食事がとれないこともありますが、水やお茶、薄めのスープなどをこまめに補給し、脱水予防を心掛けましょう。

妊娠中期（14～27週）

特に赤ちゃんの成長が著しい時期。つわりの反動で過食になり体重増加しやすくなります。
20週以降は鉄*が不足しやすいので積極的に取り入れましょう。また、浮腫・血圧が高くなりやすいため減塩も大切。

妊娠後期（28週から）

ホルモンの影響で便秘になりやすいので、食物繊維を上手に取り入れてみましょう。
32週以降は、子宮が胃を圧迫し、1回量が十分に摂れなくなることがあるため、間食で食事をカバーしましょう。

* 鉄は1日 10.5g、妊娠初期は+2.5g、中期・後期は+15.0g 摂ることが推奨されています（日本人の食事摂取基準2015年版参照）

レシピ



材料 《2人分》

- ・うどん …… 2玉
- ・生揚げ …… 100g
- ・豚もも肉 …… 薄切り2枚
- ・大根 …… 60g
- ・にんじん …… 15g
- ・小松菜 …… 1/2束
- ・しめじ …… 1/2房
- ・しいたけ …… 2枚
- ・だし汁 …… カップ3
- ・醤油 …… 大さじ2杯
- ・みりん …… 大さじ1/2杯
- ・砂糖 …… 小さじ1杯
- ・小ネギ …… 少々

A(かけつゆ)

野菜たっぷり！ けんちんうどん

1人分の栄養価
(可食量)

エネルギー：413kcal
鉄分 …… 3.0g
食物繊維 …… 4.8g
塩分 …… 2.4g

作り方

- ① Aを合わせて、かけつゆを作っておく
- ② 生揚げ、豚肉、野菜を全て一口大に切って①の汁で煮る
- ③ 別の鍋で茹でたうどんに、かけつゆをかけ、小ネギをかけたら完成

生揚げと小松菜はカルシウムと鉄、きのこは食物繊維が豊富。
つわりの時期や分割食の時にも食べやすく、さらに離乳食にも応用できます。家にある野菜は何でも入れて作れる簡単メニューです☆



院内探検隊 潜入！ 母親学級



ハギウダが行く！！

はぎうだきくみ
広報・広告室 萩生田貴久美

日鋼記念病院では出産を控えるお母さんを対象に、母親学級(講座・ヨガ)、両親学級を定期的で開催しています。お産にむけて具体的なイメージを持ち、心と体の準備に役立てていただくことが目的です。今日は、毎月第2火曜日に開催するお産の経過の講座に迫りますっ！



12月から1月にかけて出産を控える6人のプレママが参加です。「母親学級」は希望があればお父さんも一緒に勉強できます。ほんのり柑橘系のアロマに、オルゴールのBGMが流れる穏やかな雰囲気でした。

ハギウダもドキドキしてきました。



みなさん真剣にメモをとっています。緊張が高まっているようです。

初顔合わせで、ちょっぴり緊張気味の皆さん。予定日や聞きたいことなど、自己紹介からスタート。多くの方が「何を聞けばいいのかわからないくらい不安」と口にされていました。

講座では、入院までの経過やお母さんと赤ちゃんに起こる身体の変化などを、助産師さんが図やイラストで丁寧に紹介します。説明がすすむにつれ、皆さんの緊張感が高まってきました。

すると「お産の時は、お父さんはお姫様のように奥様の望みをかなえて、一緒に頑張ってくださいね」と、お父さんへアドバイス。ママさんたちもくすくすと笑顔でホッと和みました。

最後はLDRを見学して終了。「みんなも同じ気持ちでほっとした」とか「時期が近い妊婦さんと知り合えて親近感がわいた」と始めより表情も明るく、心の準備に大切なんだな、と改めて感じました。



「パパのカメラはこの時までには準備ですよ」笑いも交えてリラックスした雰囲気に。

こちらも、ぜひご参加ください！

毎月第2火曜日 マタニティ・ヨガコース

- 対象** 妊婦20週以降の正常な妊娠経過の方
- 参加費** 当院で出産予定の方 500円
他院で出産予定の方 1,000円

※ 主治医の許可が必要です



～助産師さんから～



週数の近いお母さんたちとの情報交換や、気持ちの共有に良い機会だと思います。気分転換にもなるので気軽に参加してみてください。



母親学級・両親学級・マタニティヨガのお申込み・お問合せは8ページをご覧ください。

● 年末年始の病院休日と院内施設の営業情報

12月30日(金)～1月3日(火)の間、外来診療を休診いたします。

- お薬が足りなくなるかも…
- 最近気になる症状がある



早めの確認・早めの受診を!

院内施設の営業	12/30(金)	12/31(土)	1/1(日)	1/2(月)	1/3(火)
セブン-イレブン	9:00～15:00	×	×	9:00～15:00	9:00～15:00
北洋銀行 ATM	9:00～17:00	9:00～17:00	×	×	×
ゆうちょ銀行 ATM	9:00～18:00	9:00～17:00	9:00～17:00	9:00～17:00	9:00～17:00

※ ゆうちょ銀行ATMは、1月1日～3日にかけて他行への振込ができません。

病院休日と同様 ▶ レストランれじいむ 理容室 患者図書室ぼこい インターネットコーナー i-ぶらり

● お誕生メモリアルフォトサービス 1月中旬スタート!

晴美写真館さんの協力でプロのカメラマンが撮影します。詳細は本誌1月号で!



● 感染予防はその手から ～ノロウイルス・インフルエンザから身を守る

今年はすでに流行期を迎え、インフルエンザウイルス・ノロウイルスの患者さんが増えています。特に、これまでとは違う遺伝子型を持つノロウイルスの検出など、流行の拡大が懸念されています。正しい手洗いで手や指先についたウイルスを取り除き、感染から身を守りましょう。

ここが重要

手洗いタイミング

- ① 帰宅後
- ② 調理前
- ③ 食事前
- ④ 排泄後
- ⑤ 嘔吐物などを処理した後



石鹸を使って、しっかり泡立てます!

汚れの残りやすいところをていねいに!



手首



指の間



指の間



指先と爪の間

監修：加藤美紀 感染管理認定看護師

日鋼記念病院 各種教室のご案内

病気の予防や健康維持を目的に日鋼記念病院では各種講座を開催したり、ラジオ番組を放送しています。普段、なかなか質問することができないことなど、気軽にご相談いただく機会としてもご利用ください。皆様のご参加お待ちしております。

糖尿病教室

合併症予防は適切な血糖コントロールから。気になる症状、生活上の注意など専門職がお話をします。

- 12月20日 管理栄養士 ココがポイント!糖尿病食の基本
- 12月27日 理学療法士 糖尿病と運動療法
- 1月 3日 お休み
- 1月10日 薬剤師 糖尿病とおくすり
- 1月17日 歯科衛生士 糖尿病と歯周病

開催時間 毎週火曜日 15:00～

問い合わせ 糖尿病センター TEL 0143-24-1331

講義内容および講師は変更になる場合があります。どなたも、自由にご参加いただけます。

健康プラザ

学んでイキイキ、動いてイキイキ。病気予防や健康維持を目指して、みんなで学びを深めましょう。

開催日時 1月19日(木) 13:30～15:00 13:00開場

場所 地域医療研修センター

内容 **講座** 肝臓がんにならないために
消化器センター 科長 代田 充 医師

講座 がん検診を受けよう
健診センター 吉田とも子 保健師

体操 お手軽ストレッチ 森 章博 理学療法士

持ち物 体力手帳

申込・問合せ 地域医療連携センター TEL 0143-25-2555

母親学級・両親学級

《母親学級》 13:30～15:00

- 12月27日 分娩の経過 ほか
 - 1月10日 マタニティ・ヨーガ
- ヨーガ参加費** 500円



《両親学級》 10:00～12:00

2月12日(日)

※両親学級は偶数月の第2日曜日に開催です。

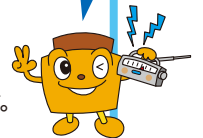
申込・問合せ 産婦人科外来 TEL 0143-24-1331

FM ラジオ健康プラザ

医師・看護師・栄養士など様々な職種が、過替りで医療や病気にかかわる話題を取り上げます。

- 12月16日 教えて薬剤師さん
- 12月23日 いきいき健康レシピ
- 12月30日 又ママが行く!
- 1月 6日 医療トピックス

84.2 MHz



番組内容は予告なく変更になる場合があります。

放送時間 毎週金曜日 9:10～9:20

当院のホームページで、バックナンバーを公開しています! ラジオ健康プラザライブラリーをご確認ください。

がんサロン サロンdeほっと

治療や生活のことなど、患者さんやご家族と一緒に話しませんか。

開催日時 1月11日(水) 13:30～15:30 **場所** レストラン れじいむ
※1月は第2水曜日に開催します!

問い合わせ がん相談支援センター TEL 0143-22-2225

申込
不要

編集後記

2016年最後のメディカル情報は「お産」の特集です。

以前、柳谷理事長が「お産は無条件で幸せなこと。院内を歩く妊婦さんを見かけるだけで温かい気持ちになる」というようなことを話されていました。その言葉通り、取材中は妊産婦さん、赤ちゃんからずっと温かな気持ちを分けていただきました。そして、そんな妊婦さんを支える助産師さんの姿に熱くなり…。季節は冬ですが、私ははばかばかです(笑)。皆様、良いお年を!

(ハギ)

発行  社会医療法人 日鋼 志

日鋼記念病院

〒051-8501 室蘭市新富町1丁目5番13号

TEL 0143-24-1331 (代)

FAX 0143-22-5296

e-mail koho@nikko-kinen.or.jp

ホームページ http://www.nikko-kinen.or.jp

編集 広報誌編集委員会 委員長 山田康弘