No.383

日鋼記念メディカル情報

平成31年 2月号

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

- 誕生に寄り添う～地域周産期母子医療センターのお産 … 2～3
- おくち元気 … 4
  - 知ってるようで知らない！ 妊娠中のお口ケア
- 栄養通信 … 5
  - 妊娠中は週数に応じてバランスよく！
- 院内探検隊 ハギウダが行く!! … 6
  - スクスク元気に ～新生児リハビリテーションに密着
- 母恋インフォメーション … 7
  - New Face ～2月着任医師のご紹介
  - 誕生メモリアルフォトサービス
- 日鋼記念病院発　医療・健康情報 … 8

今月のスナップ

オニは～外！！！　小児科病棟では豆（スポンジボール）をまいてオニ退治。看護師さんが熱演です。

誕生に寄り添う～地域周産期母子医療センターのお産

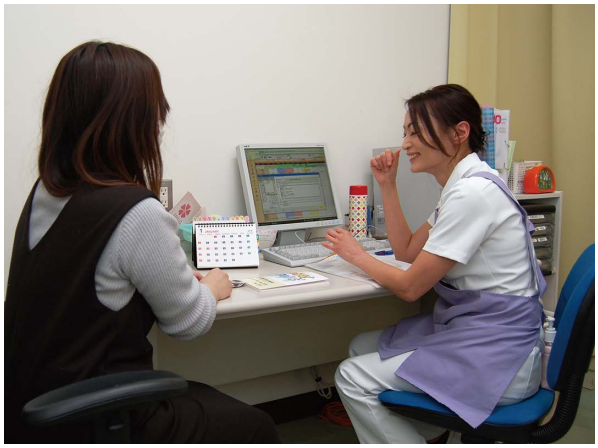
「周産期」とは妊娠 22 週から出産後 7 日未満までの期間を言います。妊娠期間や分娩時の母体、胎児、新生児の生命に産婦人科、小児科が連携し対応します。今回は、主に妊娠から産後までの妊産婦さんに寄り添う助産師の関わりを中心に紹介します。

妊娠期　助産師外来 出産前の不安に寄り添う

正常な妊娠経過をたどっているお母さんを対象に、助産師がじっくりとお話しを伺う助産師外来。助産師がエコーも行いますが、医師のように診断・治療のためではなく、お腹の赤ちゃんの様子を見て、赤ちゃんとのコミュニケーション、出産に向けて心の準備として活用されています。

「視点が私たちに近くて、不安なことや気になることを、時間を気にせず気軽に聞いています。」とこの日、助産師外来を受診した妊婦さんがお話ししてくれました。

今は、様々な情報がネットにあふれていますが、逆に怖くなることもあるので、わからないことは助産師さんに相談しているそうです。聞きたかったことを忘れてしまうこともあるので、メモしておくと良いですよ！　とアドバイスをいただきました。



談笑しながら和やかな雰囲気の助産師外来

出産　LDR 身体の負担をできるだけ少なく

多くの病院では【陣痛・分べん・回復】と出産の経過に応じてそれぞれの部屋で過ごすことが通常ですが、当院ではそれらが一体となったLDR（陣痛：Labor、分べん：Delivery、回復：Recovery）室で行います。陣痛の間や出産直後でも移室せず、その部屋で過ごすことができる西胆振地域で唯一の設備です。

分娩台にトランスフォームするベッド

利用されたお母さんにお話しを聞くと「体がつらい時に動かなくてよいことと、個室なので陣痛が始まったとき、主人や家族が回りにいて励ましてくれたことが心強かったです。」と教えてくれました。

産婦人科病棟の渡邊看護課長は「妊婦さんは出産に向けて緊張が高まり、身体的なつらさもあります。できるだけリラックスして、心と身体の負担を少なくできるよう、スタッフも心がけています。分べんの経過にもよりますが、できる限り希望に添えるよう配慮しています。お産は二つの命を預かります。出産直後のお母さんの安心した表情を見て、私たちもほっと暖かな気持ちになるんです。」と話します。

産後 『産後2週間健診』退院後の戸惑うお母さんを支える

当院では、2018年から産後2週間健診を行っています。退院後、自宅で感じた不安や疑問に対応しています。

今回お話しを伺ったお母さんは、札幌からの里帰り出産で、おばあちゃんと一緒に来院されていました。入院中は、何とかなると思っていたけれど、退院後、母乳の出方や飲めているか不安になり受診されました。一緒に来ていたおばあちゃんは、昔と違うこともあるので話を一緒に聞けてよかったと話されました。

助産師によると受診理由のほとんどが、おっぱいについてだそうです。健診では、お母さんが母乳をその場で飲ませる様子を助産師が確認し、必要に応じて指導を行います。

これまでは退院後、来院の機会は1ヶ月健診でした。相談する人がいない場合、それまで不安を抱えて過ごされていた方もいたそうです。自宅で赤ちゃんとの生活が始まり、こんなはずじゃなかったと戸惑う方も多いと思います。そのような時は一人で抱え込まず、気軽に利用してほしいと助産師は声をそろえます。

NICU/小児科との連携で

産まれた赤ちゃんは、様々な理由で高度な治療が必要となる場合があります。そのような時、産婦人科病棟と同フロアのNICU（新生児集中治療室）で集中的に治療を行います。専門医、小児集中治療ケア認定看護師などのスタッフが24時間体制で治療や看護を行います。

出産前から情報を共有し、出生後に治療の可能性がある場合は、ご両親とも話し合いをしながら迅速な対応ができるよう備えています。

産婦人科医師 幅田周太朗 科長

地域周産期母子医療センターとして、胎児から新生児まで一貫した周産期管理を小児科医と共同して実施しています。

近年、妊娠糖尿病などの合併症も増加しており、他科と連携をとりながら適切な治療を行い、お母さんと赤ちゃんの安全を最優先にした診療体制で行っています。

助産師 渡邊珠紀 看護課長

妊婦さんとは妊婦健診、助産師外来、母親学級などで関わりながら信頼関係を深めています。出産は一生でも数少ない機会です。出産や育児が幸せな時間となるように、助産師の技術の研鑽、アドバンス助産師※の育成にも力を入れています。

※ アドバンス助産師とは、日本助産評価機構によって助産実践能力を審査され、一定の水準に達していることを認証された助産師のこと。

おくち元気

知ってるようで知らない！ 妊娠中のお口ケア

《監修》歯科口腔外科 主任科長　榊原典幸（さかきばら のりゆき）

妊娠中、お口の調子が悪いけれど、お腹の子に影響がありそうで受診できない、という方はいませんか。実はこれは大きな誤解です。妊娠中のお口の健康は出産に向けた準備にとても大切なことなのです。

妊婦さんは虫歯・歯周病になりやすい!? … 妊娠関連性歯肉炎

- ホルモンバランスの変化
- つわりなどによる食生活の乱れ
- つわりなどによる不十分なオーラルケア

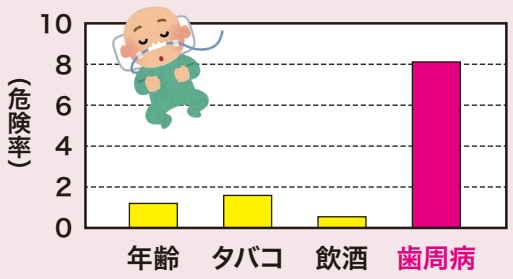
妊娠によって女性ホルモンが大量に分泌されます。口の中も例外ではなく、唾液や歯周ポケットから出る液体にも女性ホルモン濃度が増加します。
実は、歯周病菌は女性ホルモンが大好物で、ホルモンにより菌が活発になり歯肉炎が増加します。加えて、つわりによって食生活が乱れたり、十分なケアができないことも原因のひとつといわれています。

ママの歯周病でお腹の赤ちゃんにリスク！

歯周病菌は炎症物質を増加させ、歯茎の腫れ、出血などが起こりやすくなります。この物質が血液を介して、子宮収縮を促し早産のリスクや胎児の成長にも影響があると考えられています。

4mm以上の歯周ポケットのある妊婦さんは、それ以下の妊婦さんと比べて低体重児を出産する確立が6.6倍高いことを示す調査もあります。

初産の早期低体重児出産の危険率



参考：Offenbacher S 他, 1996年

妊娠中に歯科受診できるの!? いいえ、むしろ定期的な歯科受診を！

妊娠初期のうちに口腔内のチェックを受けることをお勧めします。歯石の除去や小さな虫歯の治療は妊娠初期でも可能ですし、胎盤が完成する時期には麻酔が必要な治療など、難しい抜歯を除き一般的な歯科治療は受けることが可能です。かかりつけのクリニック受診時は妊娠していることを伝えて適切な診療を受けましょう。

エックス線撮影もOK

歯科の診断にエックス線撮影は不可欠です。基本、歯科で行うエックス線撮影の放射線量は非常に低く、防護エプロンを使用してさらにリスクを軽減します。

麻酔注射もOK

歯科の麻酔注射の薬液量は少ないので、赤ちゃんの影響を心配する量にはなりません。

栄養通信

妊娠中は週数に応じてバランスよく！

栄養課 管理栄養士　伊藤（いとう）しおり

妊娠中は一般的に週数や体重などに応じて、必要なエネルギー量が変化します。また、鉄分やカルシウム、ビタミンなどの栄養素も必要ですので、主食・主菜・副菜をそろえ、様々な食材を取り入れられるよう心がけましょう。当院では医師より指示がある場合、管理栄養士が栄養相談を実施しています。

からだポカポカレシピ

豚肉の生姜スープ

1人分 100kcal
塩分 1g

妊婦さんはもちろん、そうではない方もこの季節はしっかりと身体を温めたいものです。身体が冷えると免疫が低下すると言われています。ねぎやしょうがに含まれる硫化アリルやショウガオールは身体を温める作用が期待できます。毎日の食卓に取り入れ、ポカポカの身体を目指しましょう。

材料 《1人分》

- 豚肉 …… 15g
- 長ねぎ(白) …… 30g
- 長ねぎ(青) …… お好み量
- しめじ …… 30g
- 白菜 …… 60g

A
- 酒 …… 大さじ1
- 昆布だし …… 300mL

B
- 醤油 …… 小さじ2
- 刻み生姜 …… 3g

C
- 片栗粉 …… 小さじ1
- 水 …… 小さじ2

下準備

しめじは石づきをとってほぐし、白菜は繊維を断ち切るように1cm幅に切る。白ネギは4cm幅に切り焼き目を付けておく。青ネギは小口切りに切っておく。

作り方

① 鍋にAをいれ、中火にかける。
　煮立ったら下準備した材料を入れ、ひと煮立ちさせる。

② 豚肉を一枚ずつ加えアクを取ったらBを加え、火を弱める。

③ 合わせたCを加え、ひと煮立ちさせとろみがついたら完成。

出産後のお祝い膳 冬メニュー

3月まで

季節ごとに変わる和食・洋食メニューからお楽しみいただけます。
食品アレルギーの対応も行っております。

和食膳

☆ 浅利と生姜の混ぜご飯
☆ 白身魚山椒仕立て冬野菜とともに
☆ トマト釜の帆立サラダ 他

洋食膳

☆ ビーフシチュー
☆ カボチャのポタージュ
☆ 炙り帆立とトマトのマリネサラダ 他

院内 採検隊 ハギウダが行く!!

スクスク元気に
新生児リハビリテーションに密着

広報・広告室　萩生田貴久美（はぎうだきくみ）

早く産まれたり体重が少なく産まれた赤ちゃんは、通常の経過で生まれた赤ちゃんに比べて様々なリスクの可能性があります。それらのリスクに備えて、小児科医、看護師、リハビリテーション科のスタッフが経過を見守りながら、発達・育成の支援を行っています。今回は、新生児リハビリテーションを担当する村井理学療法士と大和作業療法士の活動に密着しました。

一人ひとりの赤ちゃんの個性に合わせ、楽しく過ごせるよう工夫しているそうです。

遊びの中で「立つ・座る」「つかむ・つまむ」などの動作を確認

赤ちゃんとおもちゃで楽しそうに遊ぶ理学療法士の村井主任。これは1歳を過ぎた赤ちゃんのリハビリテーションの様子です。立ったり・座ったりの動作、おもちゃの遊び方や表情などを観察します。この日は、人見知りが始まってなかなか遊んでくれず、申し訳なさそうにするお母さんに「年齢的に人見知りをするのが当然の時。すばらしい反応です。」と今の状態を伝えました。
続いて、大和作業療法士にバトンタッチ。粘土やビーダマ、お絵かきなどどれも楽しそうに遊んでいました。

専門職として、適切な情報提供とお母さんの心配や不安に寄り添う

今は多くの情報に簡単にアクセスできる時代です。それゆえに心配や不安に思ってしまうことは少なくありません。
医師・看護師・理学療法士・作業療法士が専門性を活かし、ご両親とともに発達に必要なケアを行うことで、適切な情報を共有し、一人ひとりが自分らしく健やかに成長できるよう支援しています。

大和千裕 作業療法士

理学療法士　村井貴子主任に聞きました。

私たちは医師からの指示のもと、リハビリを行います。リハビリと聞いて、身構えてしまう方も多いと思いますが、ご両親も子供さんもできるだけリラックスして過ごしていただけるように心がけています。

母恋インフォメーション

『母恋インフォメーション』では、当法人のニュースやトピックス、お知らせなどを掲載いたします。

New Face ～2月着任医師のご紹介

放射線科　　鈴鹿 正顕（すずか まさあき） 医師

平成24年　北海道大学 歯学部歯学科卒
日本歯科放射線学会 歯科放射線認定医

地域医療の向上に貢献できるよう努めて参ります。
どうぞよろしくお願いいたします。

誕生メモリアルフォトサービス 無料

お誕生の喜び、今だけの表情を1枚の写真に

晴美写真舘（室蘭市）のプロカメラマンが、生後間もない今だけの表情を撮影し、無料でプレゼントします。

撮影日　月曜日 および 木曜日　※時間は指定できません

申込方法　申込用紙に必要事項を記入し、病棟クラークにご提出下さい。
撮影希望日前日の15：00までにお願いします。

撮影場所　基本的にはカメラマンが病室を訪問し、その場で撮影します。

写真は、晴美写真舘中島店での店頭受け取りとなります（定休日：毎週火曜日）。
また、追加で写真が必要な方（有料）は、晴美写真舘に直接ご依頼下さい。

お名前と産まれた日を入れ、2L サイズ（18cm×13cm、フレーム付き）でプレゼント

晴美写真舘　室蘭市中島町1-6-16 / TEL 0143-45-3758

日鋼記念病院発 医療・健康情報

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活用ください。

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。

2月19日　認定看護師　糖尿病と合併症
2月26日　認定看護師　気をつけよう！ フットケア
3月　5日　管理栄養士　一緒に考えよう！間食について
3月12日　理学療法士　糖尿病と運動療法

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。

マナブ！ウゴク！未来を創ろう！ 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　3月20日(水) 13:30～15:00　13:00開場
※21日は祝日のため水曜日の開催となります。
場　所　地域医療研修センター
内　容　健康は心と身体のトータルバランス
講座　心と身体のつながり
健診センター 保健師　廣瀬正幸
グループワーク　自分らしく健康維持
申込・問合　広報・広告室　TEL 0143-24-1331

母親学級・両親学級

《母親学級》 13:30～15:00
2月26日　分娩の経過 ほか
3月12日　マタニティー・ヨーガ
ヨーガ参加費　500円

《両親学級》 10:00～12:00
4月14日 (日)
※両親学級は偶数月の第2日曜日に開催です。

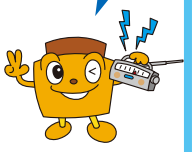
申込・問合　産婦人科外来　TEL 0143-24-1331

FMひだ ラジオ健康プラザ

84.2 MHz

放送時間　毎週月曜日 8:05頃放送

2月18日　いきいき健康レシピ
2月25日　おくち元気
3月　4日　医療トピックス
3月11日　医療トピックス



番組内容は予告なく変更になる場合があります。

wi-radio 77.6MHz のインターネット放送が始まり FMひだ の番組がパソコン、スマホで聴けるようになりました！

Listen Radio　リスラジ で検索！ ⇨ wi-radio 77.6MHz を選局！

がんサロン 申込不要 『ほっとほーむ』

病気と向き合うからこそ分かること、伝えられること、話してほっとしませんか。

開催日時　3月6日(水) 13:30～15:30　場 所　講堂
内　容　レクチャー「がんにまつわるお金の話」／ケアレシピ／患者さん同士の語らい
問い合わせ　がん相談支援センター　TEL 0143-22-2225

編集後記

2月に入りました！　1月はインフルエンザが地域では猛威をふるいましたね。先日、院内職員向けの手指衛生研修をうけました。「まずは、様々なところに触れる、自分の指先にはウイルスがついていると思いましょう」とのこと。なるほど。そう考えると手洗いは、自分や、周囲の人も守ることになるんだなぁ、と改めて感じる機会でした。皆さん、手洗いです。手洗いを徹底しましょう。

（ハギ）

発行　社会医療法人 母恋
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