

TRIANGLE

2023 | vol.90

TAKE FREE

（自由に持ち帰ってください）



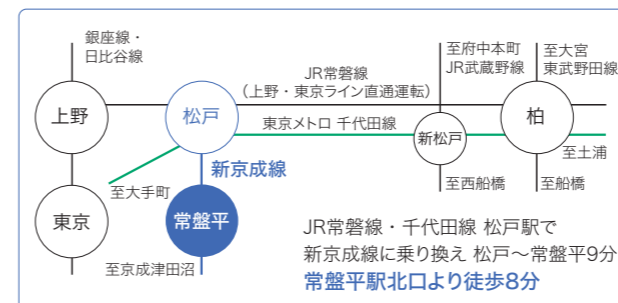
ふむふむメディカル・産婦人科（出産）のはなし

TRIANGLE

発行日：2023年10月
発行：千葉西総合病院

〒270-2251 千葉県松戸市金ヶ作107-1
TEL.047-384-8111
<http://www.chibanishi-hp.or.jp>

Access



- 無料バス運行中
- 1 千葉西 ⇄ 常盤平駅北口 往復バス
 - 2 千葉西 ⇄ 常盤平駅北口 ⇄ 小金原 循環バス
 - 3 千葉西 ⇄ 光ヶ丘団地 ⇄ 新柏駅 ⇄ 増尾駅 ⇄ 柏南部 循環バス
 - 4 千葉西 ⇄ 新八柱駅 ⇄ 牧の原団地 ⇄ 常盤平 循環バス



千葉西総合病院の基本理念

“生命だけは平等だ”を基本理念に、
誰もが最善の医療を受けられる社会をめざして

（生命を安心して預けられる病院、健康と生活を守る病院）

[基本方針]

- 1 年中無休・24時間オープンで救急を絶対断らない。
- 2 地域医療機関との連携を確立し、高度な医療を担います。
- 3 病める人の生命を尊厳し、倫理観をもって良質の医療を提供します。
- 4 安心と安全の医療、行って良かったと感動を与える病院をめざします。
- 5 チーム医療の推進で、患者様を癒しの場、家庭へ早く復帰できるよう支援します。



Contents ちばにし医心伝心／らくらくエクササイズ／くわしい人に聞いてみた

妊娠・出産のアレコレ

産院選びのポイント 妊婦さんやご家族の視点から、よくある疑問や施設による特徴・違いを解説します。産院を選ぶ際の参考にしてみてください。

「通いやすさ」で考える

一般的に妊娠初期から23週（約6カ月）までの検診は月1回程度ですが、24週から35週（9カ月）には2週間に1回、それ以降は週1回と徐々に回数が増えていきます。そのため、自宅や職場からの距離や移動手段など、通いやすさも産院選びのポイントです。加えて、出産期（陣痛時）の安全を考えるなら自宅から30分以内に到着できる施設が望ましいでしょう。



「スタッフ・サポート体制」で考える

産科の主なスタッフは医師、助産師、看護師、薬剤師、栄養士、ソーシャルワーカー（MSW）など。人員や各スタッフとの関わり方は施設によって異なりますが、これらのスタッフがチームで出産をサポートします。また、妊婦さんの相談窓口として助産師外来を開設しているところもあります。これに加えて、総合病院には小児科や内科をはじめ、あらゆる診療科が併設されているので、合併症がある場合や分娩時に緊急事態が起こった場合も速やかに適切な処置を受けることができます。



「設備・サービス」で考える

出産は女性の人生における大切なイベントでもあります。そんな特別な期間を過ごす施設だからこそ、雰囲気や設備などにこだわりたいという方もいるでしょう。基本的な出産メニュー以外のプラスαのサービスとして、マタニティヨガ、マッサージといった産前・産後のケアプログラム、入院する部屋や食事、アメニティ、出産のお祝い品などで考えるのも選択肢のひとつです。



自分らしいお産を叶えるために知っておきたい 産婦人科（出産）のはなし

産院を選ぶにあたって

赤ちゃんを産むための産院（産婦人科）は、施設によっていろいろな特徴や違いがあり、自分にあつたところを見つけることが大切です。

妊娠から出産までの間には妊婦検診や相談などで10数回程度、産院に通うこととなります。さらに、赤ちゃんの発育・健康の確認や母体の定期検診、産後プログラムへの参加などにより、出産後も長く付き合うことになる可能性があります。

「産科」と「婦人科」の違いは？
産婦人科の診療科目には「産科」と「婦人科」があり、いずれかの専門施設もあります。産科は

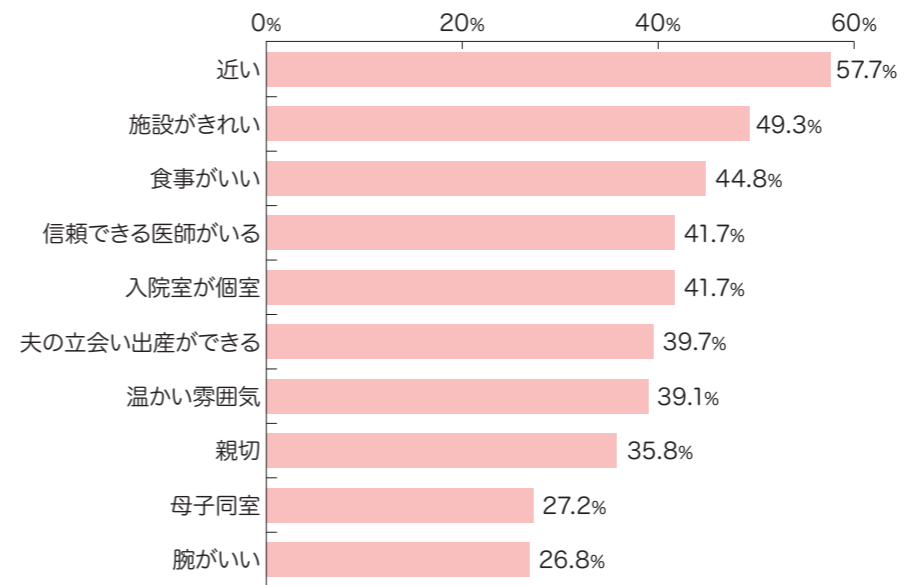
主に妊娠・出産や産後について、

婦人科は女性特有の疾患（子宮・卵巣の病気、性感染症、更年期障害、避妊・中絶、不妊など）についての相談・診療を行います。

また、お産の選択肢としては助産院もありますが、医師がいないため医療行為を行うことはできません。そのため、助産院での出産はリスクの少ない正常妊娠経過であることが条件となります。

このように産婦人科は、出産だけでなくライフステージごとの女性の健康に寄り添う場所でもあります。だからこそ、生涯を通じて相談したいと思えるような施設を選んでもらえれば、なによりです。そこで今回は、自分に合った産婦人科について考える上でのポイントをいくつかご紹介します。

【出産経験者アンケート】 あなたにとって「良い産院」の条件は？



調査対象：489名(複数回答)／出典：妊娠・出産・育児サイト「ベビカム」(2017年)



産婦人科
スタッフからの
メッセージ



産婦人科医師 (左)
島津 和仁
[しまづ・かずひと]
助産師 (右)
栗原 彩子
[くりはら・あやこ]
助産師 (中)
棚橋 宥奈
[たなはし・ゆな]

自分らしいお産を叶えていただくために
私たちが全力でサポートします

理想のお産の実現は
人生を豊かにします

お産の主役は医師や助産師ではなく、もちろん妊婦さん自身です。妊娠・出産は、人生におけるかけがえない経験。ご自身が自分らしいお産を叶えるために、自分らしいお産とは何かを考え、真剣に向き合い、それを叶えることは母親としての自信につながり、愛情たっぷりの育児や人生をポジティブに楽しむ原動力となると考えています。

当院産婦人科では、妊娠期よりバースプランの作成を実施しています。妊娠中やお産についての希望のほか、自身ががんばりたいこと、家族やスタッフに求めたいことなどを詳細に記していきます。

助産師が中心となり
心身のサポートも

もちろん、思い描くプランは人それぞれ。お産のときに好きな音楽をかけた、部屋を暗くし静かな環境で産みたい、産まれたら一緒に写真を撮りたい。そんな一つひとつの想いに寄り添いながら、全力でサポートするように努めています。

そうした理想のお産を叶えるための設備として、LDR室を備えています。室内には分娩台に変形するベッドのほか、畳スペースもあり、自分が楽だと感じる場所や姿勢でお産にのぞむことができます。



また、妊娠中の過ごし方や出産への不安、悩みのご相談を伺う助産師外来も開設しています。助産師ならではの助言やアドバイスは もちろん、医師に聞きづらいことなど何でも気軽に尋ねてください。千葉西総合病院で私たちと一緒に、自分らしい納得できるお産を叶えませんか。あなたと、あなたの赤ちゃんに出会えることを私たちは心待ちにしています。

「バースプラン(出産方法)」で考える

バースプランとは、どのように出産したいのか、出産に対する自分の考え方や希望・要望をまとめたものです。具体的には、自然分娩や無痛分娩、フリースタイル分娩(分娩台にしばられない自由な姿勢でのお産)、LDR(陣痛から分娩、産後の回復までの一連を1カ所で行える個室)の使用、家族の立ち合い、産後の母子同室・別室の希望など。施設によって対応できること、できないことがあるので、事前にバースプランを伝えて相談することも大切です。



千葉西総合病院産婦人科の特長

総合病院だから安心

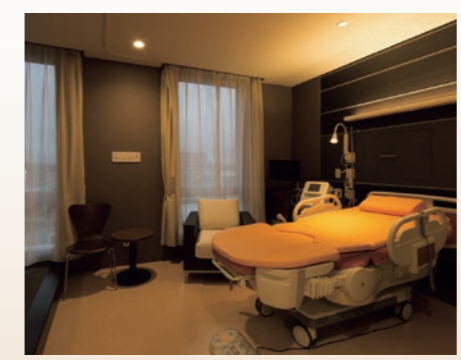
総合病院のメリットを活かし、小児科と連携し安心してお産ができる環境を整えています。新生児の疾患のほか、慢性疾患のある妊婦さんや妊娠中に発症した合併症についても他診療科と連携により対応可能です。

母子の産後ケアサービス

「夜泣きや授乳で寝不足」「育児が不安」などの悩みや心配ごとを抱える産後間もないお母さんと赤ちゃんの心身をサポートする産後ケアサービスを分娩から継続したスタッフ・環境のもとで受けることができます。



LDR室



LDRとは英語のLabor(陣痛)、Delivery(分娩)、Recovery(回復)の頭文字をとった略語です。通常のお産では陣痛・分娩・回復にそれぞれ専用の部屋があり、その間を移動する必要がありますが、LDR室は1つの個室にお産の各段階に必要な機能がすべて備わっています。そのため、移動の負担がなく、お産に集中することができます。

職業体験イベントを実施しました

(2023年8月6日)

高校生を対象とした職業体験イベントを実施しました。大勢の参加者に各職種を体験してもらい、大盛況となりました。医療職の理解が深まり、進路を考えるきっかけとしてもらえたら嬉しく思います。



Information

1 夕方診療の受付時間帯変更について

外来夕方診療の受付時間が変更となりました。(2023年8月1日より)

従来

16:30 ~ 18:30

変更後

16:30 ~ 18:00

夕方診療は内科、外科、小児科で月曜～金曜まで実施しています。また、緊急の患者様は24時間いつでも受付可能です。

健康・お薬の 知っておきたいアレコレ くわしい人に 聞いてみた

Q 慢性的な病気があって、長い期間決まったお薬を飲み続けています。このまま飲み続けていても良いのか不安になるのですが、どうしたらよいのでしょうか？



今回の
くわしい人

薬剤師
千葉西総合病院
薬剤部薬局長
出雲 貴文

A メリットとリスクを理解して正しく服用を

薬には大きく分けて2種類あります。診察を受けて医師から処方されるものとセルフメディケーションとしてご自身で薬局・薬店で購入するものです。診察を受けて処方された薬は高血圧や血糖値、脳梗塞予防など医学的に必要があって処方されたもので、飲むのを止めると“大丈夫じゃないこと”が起きる可能性があります。診察を定期的に受けていれば副作用についても、その可能性にいち早く気づくことが可能です。一方、セルフメディケーションで購入する薬は処方無しで買えることから、副作用は起きないと思われがちですが、一般的な解熱鎮痛剤や漢方薬でも、全ての医薬品には副作用の可能性があります。

つまり「服薬によって病状が良くなる（悪化を防ぐ）というメリット」と「副作用が起きてしまうリスク」を天秤にかけて、どちらが大切かを判断することが重要です。肝心なのは服用を続けるうえで具体的な体調不良などあれば早目にご相談をいただくこと。

クスリはリスクにもなりますが、正しく使うことで、病気と闘う強力な武器になります。病院では副作用について予見し対策を取る事が可能です。ご不安があれば、まずは私たち医療スタッフにご相談ください。



後輩

2018年入職
松本大夢
(まつもと・ひろむ)

リハビリテーション室/理学療法士
心臓リハビリ担当

心疾患手術後の患者様の心臓リハビリに伴走者として寄り添い、サポートしています

一担当している業務は？

鈴木 私たちはリハビリテーション室で、心不全や心筋梗塞、狭心症といった心疾患で入院されている患者様の手術後の心臓リハビリを主に担当しています。リハビリというと、手足や指、顔などの機能回復訓練をイメージされる方も多いと思いますが、心臓も筋肉であるため、手術後にそれを正しく機能させるためにはリハビリが必要になります。

松本 手足などと違って心臓は目に見えない部分なので、その機能の回復具合は本人にもなかなか分かりづらいものです。そのため、手術してからどれくらい動いて大丈夫なのか不安もあります。ですので、現在の状態をきちんと説明してリハビリの内容・目的を理解いただき、不安や心配を少しずつ解消しながら心身の回復に向けてサポートを行うのが私たちの役目です。また、心疾患の原因となる動脈硬化の進行防止を目的として退院後の食事や生活の指導も行います。

一仕事のやりがいは？

鈴木 心臓の健康は、寿命にも大きく影響してきます。リハビリによって心臓の機能が回復することは、“長生き”にもつながっているはずですが、そこにやりがいを感じていて、患者様にも「健康寿命を延ばしましょう」とお話ししながらリハビリ指導を行っています。

松本 手術後の患者様がリハビリによって日一日と回復して、元気になられていく様子を伴走者として見られること。また、学術的な面でも血圧や脈拍、血中の酸素飽和度などのバイタルサインをもとに効果的なメニューを提案し、ねらい通りの結果が得られたときに、大きなやりがいを感じます。

一今後の目標は？

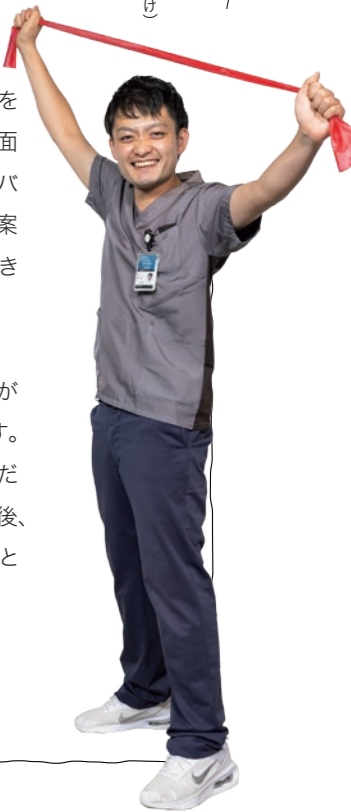
鈴木 残念ながら、患者様の中には病気が再発し、病院に戻ってこられる方もおられます。そうした事態を防ぎ、健康で長生きしていただくためにも心臓リハビリ的なアプローチで今後、在宅サービスなどにも関わることができたらと考えています。

ちばにし 医心伝心

先輩

2014年入職
鈴木竜佑
(すずき・りゅうすけ)

リハビリテーション室/理学療法士
心臓リハビリ担当



\\やってみよう/ らくらく エクササイズ

誤嚥予防の口腔体操

口の周りの筋肉が衰えると、スムーズな咀嚼や飲み込みに影響が生じ、誤嚥を起こす恐れもあります。日本の死因第6位は誤嚥に伴う肺炎であり、誤嚥の予防は非常に重要です。パタカラ体操で口の周りの筋肉を鍛えましょう！

最初は1音ずつ



言語聴覚士
東 美咲 井上 幸希

慣れたら連続で

パ
唇を
破裂させるように



意識する部分
上下の唇

「パ」は、唇をしっかり閉めて発音します。唇を開け閉めする力を強くします。

タ
舌の先を
歯切れよく



意識する部分
舌の先

「タ」は、舌を上あごにしっかりとくっつけることで発音します。舌の先の力を強くします。

カ
舌の奥をのどに
押し付けるように



意識する部分
舌の奥

「カ」は、喉の奥に力を入れて、喉を締めることで発音します。舌の奥の力を強くします。

ラ
舌の先を
クルクル回して



意識する部分
舌を反らせる

「ラ」は、舌を丸め、舌先を上の前歯の裏に付けて発音します。舌を巻く力を強くします。

毎食前に10回ずつ
程度実施しましょう。

単音の連続だけではなく「パ・タ・カ・ラ」のように組み合わせてもやってみましょう！