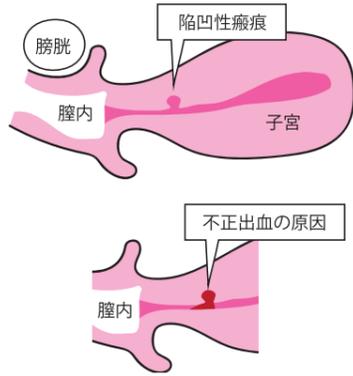


Monthly Doctor's Column

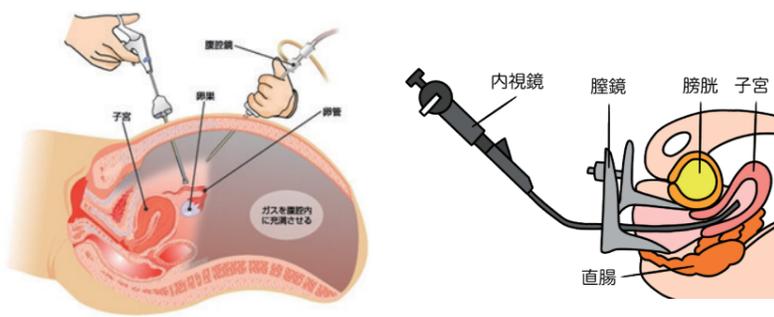


赤ちゃんを産むときには自然分娩と呼ばれる「経膣分娩」と、逆子や急いで分娩させる必要がある時などに行う「帝王切開分娩」があります。どちらも赤ちゃんを元気に産むための大事な方法ですが、さまざまな理由で「帝王切開分娩」は増えています。現在日本での帝王切開率は21・6%であり、約5人に1人は帝王切開で分娩しています。

（CSS）と呼びます。CSSは超音波やMRI、子宮鏡などで診断が可能です。そのため、帝王切開で分娩をした後に上記のような症状で困っている場合は産婦人科を受診することで診断できます。

帝王切開後の悩み

～帝王切開癒痕症候群(CSS)とは～



症の治療には選択できません。もう一つは手術治療です。子宮鏡や腹腔鏡、あるいは両者を併用して手術を行います。子宮を削ったり、縫合したりして「陥凹性癒痕」の部分を修復します。不妊症の場合は手術療法を選択することになります。

治療法にはそれぞれメリット・デメリットがあります。どのような治療が一番良いか相談しながら一人一人に合わせた治療法を選択していくことができます。帝王切開分娩を経験した方で、もしかしたら帝王切開癒痕症候群(CSS)かな?と思ったら、一人で悩まずに産婦人科を受診してみてください。



今月のDr.



女性腹腔鏡センター
センター長
TATSUHIKO TOKUMINE
徳嶺 辰彦

日本産科婦人科学会 専門医 指導医
日本産科婦人科内視鏡学会 評議員 技術認定医
日本内視鏡外科学会 技術認定医
Best Doctors in Japan 2014-2015
Best Doctors in Japan 2018-2019
日本がん治療認定医機構 がん治療認定医



INFORMATION

01 | 年末年始の休診について

	一般診療	救急
令和4年 12月30日(金)	通常通り (9:00~17:30)	終日
令和4年 12月31日(土)	休診	終日

	一般診療	救急
令和5年 1月1日(日)	休診	終日
令和5年 1月2日(月)	休診	終日
令和5年 1月3日(火)	休診	終日
令和5年 1月4日(水)	通常通り (9:00~17:30)	終日

※病院の休診日は、シャトルバスもお休みとなります。

※1/4(水)より通常診療になります。

病院長

02 | セルフケア・カレッジ再開のお知らせ



日付：2022.12.20 (火)
時間：13:00~14:00
場所：大浜第一病院
ふれあいホール

参加無料です。どなたでもご来場いただけます。

Message



心臓リハビリって
実はすごい！
科学に裏打ちされたその
実力を教えてください。

特別講師 医療法人おもと会 大浜第一病院
循環器内科部長 前田 武俊
心臓リハビリ科長 我那覇 隆志

医療法人 おもと会 大浜第一病院 (地域連携室)
Tel 098-866-5171
※ご参加における注意事項
講演中は、携帯電話の電源をお切りに
なるか、マナーモードの設定をお願い
します。

今月の smile スマイル



クラーク 看護師 医療事務
今月の新入職員
一日でも早く慣れるように頑張っています。

12月になりました。1年が過ぎるのは早いですが、振り返ってみると、今年は昨年を上回る新型コロナウイルスの影響を受けた年と成りました。特に7月、8月は感染者も多く、このまま年末までいくのでは?と思える程でした。

医療コンサルジュ・上地の 外来より こんにちは

たが、9月からはようやく感染者も減少し、少しホッとしました。(また増加して来ますが...) 来年も是非、皆さまが健康な一年が過ごせる事を願いつつ、本年の筆納と致します。ありがとうございます。

医療 川柳
今じゃ無理
マスク無しでの
生活は
40代ナース



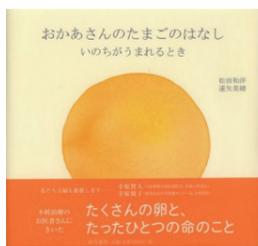
Dr. 仕垣セレクト
医学・医療
の名言
向上心や夢を持つことはとても大事。しかし、自分の足は地についていなくてはなりません。
医療法人社団茶畑会相馬中央病院理事長 立谷 秀清

編集後記 Text: 看護部 嘉陽

本年もスマイルをご愛読いただきありがとうございました。コロナ禍で迎えた2022年でしたが、少しずつ緩和されていく状況に希望を抱く日々です。来年もどうぞよろしくお願いいたします。



～自分のことも尊く愛おしく感じられる～



『赤ちゃんってどうやって産まれてくるの?』子供からこんな質問をされたら皆さんはどのように答えていらっしゃるでしょうか? 子供が赤ちゃんについて知りたいと質問してくることはチャンスなの!と助産師さんから教えてもらったことがあります。その時、自分の言葉で伝えるに、いわ。そうアトバイスをもたって手にしたのがこの本です。

今回紹介するのは、前半を絵本で後半を解説と図で構成された本で、卵から命が誕生するまでの過程を子供から大人まですべての年代に知ってほしいという思いから作られたものです。前半の絵本では、私たちが卵や精子であったことが体験しているような目線

で描かれます。ようやくひとつの命がうまれるということなどが、あなたという存在がどれだけの尊い存在なのかを教えてください。後半の解説は、不妊治療専門医が著者となりすべての女性に自分の体をより詳しく知ってほしい、すべての男性に女性の体について知り命を大切に思う気持ちを持ってほしいというメッセージが込められています。卵子の元になる『原卵細胞』はなんと胎児の時期からつくられます。そう考えると、あなたの命の源はおおあちゃんのおなかの中にもあったといえます。命をつなぐということや選ばれた命であることを子供に伝えるそんな面が大人も学べるそんな面白い本です。

パンとコーヒーLOVE

私の幸せは、美味しいパンと温かいコーヒーを食すること。そんな朝が叶った日は最高に幸せです。

Review

健診センター便り

総合健康管理センター便り
日本人間ドック学会に参加しました

第63回日本人間ドック学会(学術大会)で、総合健康管理センター(ドック室)から日頃センターの内視鏡チームの検査の取り組みについて発表しました。大会メインテーマを『女性のための人間ドック』とし、千葉県の幕張メッセ国際会議場にて、現地では、9/2(金)〜3(土)で、Webでも9/12(月)〜30(金)で開催されました。内視鏡チームの演題は『COVID-19に対する上部内視鏡検査時の感染対策の取り組み』で、日頃の業務(活動)の取り組みをスライド原稿にまとめ、慣れない原稿づくり頑張りました。

今後も積極的に学術大会に参加し、予防医学の発展に貢献して参りたいと思います。



臨床工学科の

「電気メス」

臨床工学科
前川正樹

ドラマや映画の手術シーンで「メス!」と声を掛けるシーンは象徴的です。この「メス」という言葉はオランダ語を基にした日本独特の呼び名で、欧米では使われない言葉です。また、現在の手術ではこのメスは一部の切開に使用されるのみで使用頻度は非常に低いです。大部分の手術操作で使用されるのが「電気メス」とよばれる装置です。先端は刃物のように鋭利ではなく、電気を流す電極です。そこに機械から高周波電流を流す事で組織が高温となり切開・止血の効果を得ます。刃物のメスと異なり、止血の効果もあるのが電気メスの特徴で現在の手術には無くしてはならない機械になります。



看護師の
「メスがまきまき」

コロナ禍の影響はまだ残っていますが、看護部の研修では従来のかたちに戻りつつあります。

看護部では新人研修以外にもさまざまな研修が院内のあちこちで行われています。

看護師と共に患者様のケアを行う介護福祉士と看護補助者を対象にした研修会では、医療制度の仕組みや日常生活援助技術などを学んでいます。

病棟では、新たに導入する診療材料について勉強会が行われており、訓練用のモデルを使って実際の手法を体験しています。

このような研修は、患者様に安全なケアを提供するために必要不可欠です。感染対策を継続しながら、多彩な研修を行っていききたいと思います。

からだの通知表

検査科
上江田 ゆかり

〈細菌のお話(細菌とウイルス)〉

ウイルスと細菌は、どちらも目に見えない小さな生物という点は同じです。ウイルスとして有名なのはインフルエンザウイルス。比べて細菌という身近な存在はビフィズス菌があげられます。ウイルスの大きさはとても小さく、細菌の50分の1ぐらいの大きさでしかありません。細菌は栄養源と適切な環境があれば自己増殖してどんどん数を増やしていくことが出来ますが、ウイルスは生物(人や動物)の細胞に寄生して自らのコピーを作り、その細胞を壊してどんどん細胞の中に侵入し、数を増やしていきます。つまりウイルスは生物がいなければ数を増やすことができません。



お答えします! 病院のギモン!?

Q 入院になりますが、医療費が不安です。

A 医療費の会計負担が重くならないよう、医療機関等の窓口で支払う医療費が1ヶ月(暦月:1日から末日まで)で上限額を超えた場合、その超えた額を還付する「高額療養費制度」が国の制度でございます。上限額は、年齢や所得に応じて定められており、申請場所は保険証(国民健康保険は市役所・社会保険は健康保険協会・組合保険は勤務している会社)で違いますので、お持ちの保険証を確認し、お問い合わせ下さい。

薬にまつわる
イトセトラ

薬剤科
姫野 耕一

「薬は正しく飲むことが大事です!」

「薬は正しく飲むことが大事です!」

「症状軽くなったし、薬の量減らしちゃっていいよね?」自己判断で薬の量を減らしては駄目です! 勝手に薬の量を減らしてしまうと、血液中の抗菌薬の濃度が低すぎる状態になってしまいます。薬の濃度が低いので細菌が完全に死滅せず、病原菌が抗菌薬に徐々に慣れてしまいます。そうすることによって、細菌が耐性を獲得しやすい環境を整えてしまいます。また、薬の特徴によって1日に飲む回数は異なることがあります。用法用量を確認して正しく内服するようにしましょう。



「ヨガのポーズで心も体もリフレッシュ!!」

ワールドウ・ナマスカラアサナ 頭の上で合掌するポーズ!

ターダアサナ 直立のポーズ!

① 頭頂が上に引っ張られているような感じ。胸を十分に開く。下腹部に意識を持つ。

② 足裏全体に、均等となるよう体重をかけ、体の真ん中に1本の軸を感じながら、上下に引っ張られるようにして立つ。

③ 息を吸いながら、指先で円を描くようなイメージで腕を上げる。

④ 手を合わせるのがきつい人は、腕を平行に上げるだけでもよい。

腕を耳に、頭の上で手のひらをあわせる。息を吐きながら合わせた手をさらに上に引き上げる。

直立のポーズから手のひらを上に向けて広げる。

・このポーズはサマステイティとも呼ばれ、サマは「直立」という意味があります。床にしっかりと体を安定させ、床に垂直になるようにまっすぐ立ちます。

注意! ・どの動きもゆっくりと行い、痛みのない範囲で行いましょう。
・どのポーズにおいても、体勢保持が難しい場合は壁にもたれて行いましょう。

直立のポーズは姿勢を正して立つことで、堅固さ、静けさ、安定の効果があります。頭の上で合掌するポーズは、手の円周的な動きを学ぶことができます。ヨガはたんなる動作だけでなく、方向を意識して動かすことが大事。そして、体がゆがむことなく、バランスよく立つという感覚を身に付け、正しく呼吸をすることを学びます。



健康運動指導士による
健康体操館