

もっと知りたい、健康のこと。

静岡赤十字病院広報誌

2016年・新緑号

vol.339

|季|刊|発|行|

日赤News

ほっとニュース

2つの看護ケア外来が新たに加わりました
看護ケア外来のご紹介

早い!!おいしい!! 15分クッキング

紫色が目にもあざやか
すみれ色ちらし寿司



[特集]産科医療は予防医学

母子ともにより安全な お産を目指して

看護師就職説明会・インターンシップのご案内

Information

「糖尿病教室」のお知らせ

「腎臓病教室」のお知らせ

「赤十字講習会」のお知らせ

写真は当院で働くスタッフが毎月出ます。


 注目の
トピックス

今号のテーマ: **安全な出産を目指す取り組み**

産科診療は予防医学 母子ともにより安全な お産を目指して

女性のライフスタイルの変化に伴い、妊娠・出産の高齢化が進んでいます。ハイリスク妊娠が増えるなか、当院では、産科医と小児科医、助産師、医療技師などが協力し、安全に出産にのぞむための体制を構築しています。

教えて
ドクター
Q & A

産婦人科副部長
根本泰子医師

当院に赴任して20年。亡父も産婦人科医で離島の村医を務めたことも。「父は困っている人を見ると助けずにいられない“赤ひげ先生”のような人でした。そんな父を見て育ったせいか、気づいたら私も同じ道に」と笑う。

Q 健康・安全なお産のため、妊娠前に気をつけたいことは？

A 最も大切なのは日頃から自分の健康状態を把握すること。例えば糖尿病や甲状腺機能疾患などの持病があれば、お産のリスクはより高いものになってしまいます。しっかり治療して赤ちゃんを迎えるのが理想。働いている女性は職場の健康診断を受ける機会があるかと思いますが、主婦の方も各自治体で実施する定期検診をきちんと受診しましょう。

Q 妊娠中の女性が気をつけたいのはどのようなこと？

A まずは妊婦健診をきちんと受けること。リスクをゼロにすることは難しくても、早い段階で身体の変化をとらえることで適切な指導をすることができます。静岡市では検診のための補助として妊婦健診の受診票を交付していますので、しっかり利用していただきたいです。

Q 出産後の女性が気をつけたいのはどのようなこと？

A 出産後のお母さんは子どものお世話にかかりきりで、自分の健康管理をつい後回しにしてしまいがち。例えば妊娠中に高血圧症になった方が、出産後もそのまま血圧が下がらないといったケースもあります。また特に意識してほしいのは子宮がん。早期発見できれば少ない負担で治療できる病気ですが、日本は先進国の中でも子宮がん検診の検診率が低いといわれます。お母さんの健康は家族全員にとっての大切な問題。子どもと同じように、自分の身体も大切にしてほしいと思います。



進む出産の高齢化 増えるハイリスク妊娠

この20年間で産科医療は大きく変わりました。当院での35歳以上の出産の割合は平成7年11.4%、平成17年21.2%、平成27年41.3%と増加、その3人に1人は初産です。結婚年齢の高齢化により体外受精などの高度不妊治療で妊娠される方も増えました。高血圧、妊娠糖尿病、筋腫合併妊娠などハイリスク妊娠も増えています。

妊産婦死亡率^{※1}や周産期死亡率^{※2}といった観点で考えると、日本の出産の安全性は世界トップクラス。それでも全国で年間40人前後のお母さんが妊娠のために亡くなっています。いまだにお産はお母さんと赤ちゃんにとっては大きなリスクなのです。このリスクを少しでも減らして安全なお産にするために、各施設や地域でさまざまな取り組みが行われています。

当院では、①産科小児科合同カンファレンス(写真1) ②定期的な胎児心拍モニター勉強会(写真2) ③超緊急帝王切開や新生児蘇生に対するスタッフ教育、また迅速な対応に不可欠な麻酔科をはじめ各部門との協力体制を作ってきました。今年1月からは産婦人科外来と病棟が新棟に移りました。産科病棟の中に新生児治療室ができ、

同じフロアでお母さんと赤ちゃんを診られるように。

静岡市全体でも、以前は各々の病院や診療所が個々に分娩に対応していましたが、こども病院周産期センターができてからは母体新生児搬送や産科救急当番のシステムが構築され、地域としてもお母さんと赤ちゃんを守る体制が整ってきています。このほか定期的な検討会を通じ、施設の垣根を超えて産科医小児科医が話し合えるようになりました。

最も大切なのは 妊婦と医療者との信頼関係

一見なんのリスクもない妊娠で経過も順調そうに見えても、お母さんやお腹の赤ちゃんの異常は突発的に起こるもの。産科診療は予防医学でなければならぬといわれます。ひとりひとりの妊婦さんがどんなリスクを持つ可能性があるのか、できれば妊娠前から知り、アドバイスすることも大切です。妊娠してからは定期的な妊婦健診を通じて、お母さんとお腹の赤ちゃんの異常のサインを早く見つけることが大事。そのためには、血圧、尿検査、体重測定、採血、超音波検査など、いずれも欠かせない検査です。

産科診療で最も大切なのは妊婦さんと医療者との信頼関係。この

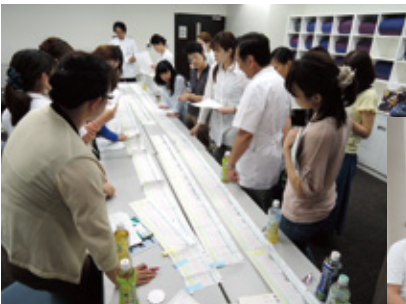
信頼は短期間でできるものではなく、毎回の妊婦健診を通じて少しずつ築き上げるものなのです。

「子どもは親を選んで生まれてくる。たとえ短い命であっても、役割を持つてお母さんの身体に宿る」私はそう思いながら診察しています。

お母さんと赤ちゃんが笑顔で退院していつくれる病院でありたいと、スタッフ一同願っています。

※1 出産前後でお母さんが亡くなってしまいう率
※2 子どもが亡くなってしまいう率

(写真1) 毎週開催される産科小児科の合同カンファレンス。



(写真2) 胎児心拍モニター勉強会の様子。

▶ INFORMATION

看護師就職説明会・ インターンシップのご案内

病院見学や看護体験、
先輩看護師の話や聞く絶好のチャンス!
当院の雰囲気を肌で感じてください。

◆開催日:毎月第2・4土曜日 ※平日も随時受付
【問い合わせ・申込み先】
静岡赤十字病院 看護部または総務課人事・労務係
TEL: 054-254-4311(代表)
E-mail: kango@shizuoka-med.jrc.or.jp
看護部ブログやっています! ホームページも見てね!

表紙を飾った静岡赤十字病院スタッフ

産科の助産師 左から
剣持ももこさん 石神聡子さん 長坂愛里さん

2年目の助産師の3名。助産師は計35名で、分娩介助、病棟でのお母さんのケア、新生児のケアなど日によって担当が変わるそう。ピンクのユニフォームに身を包んだ石神さんは、この日分娩介助の担当。「お母さんの気持ちを大事に、なるべく希望に沿った出産や授乳などができるよう心がけています。新しい命が誕生する場所なので、嬉しくもあり、緊張もします」とフレッシュな3名でした。





2つの看護ケア外来が新たに加わりました 看護ケア外来のご紹介

一人ひとりにあった
指導とケアで
サポートします

特定の分野について専門的な知識・技術を持った看護師(専門看護師・認定看護師・専門資格をもった看護師)が、医師の指示に基づいて患者さんやご家族からの相談・指導・ケアを行い療養生活がより充実するよう支援する外来です。当院では、幅広いニーズにお応えするために、9つの看護ケア外来を行ってきましたがこの春、生殖・不妊看護外来と脳卒中予防看護外来が仲間入りし、11の領域で患者さんを支援していきます。当院に通院中(入院中)の患者さんとそのご家族であればどなたでも受診ができます。予約が必要となりますので、ご自身が受診している診療科担当医または受付へお気軽にご相談ください。



各看護ケア外来はこちら

- もの忘れ相談外来
- リンパ浮腫ケア看護外来
- 脳卒中予防看護外来
- 糖尿病看護外来
- 腎臓看護外来
- がん看護外来
- 食べること・飲むこと看護外来
- 生殖・不妊看護外来
- スキンケア看護外来
- フットケア外来
- 造血幹細胞移植後フォローアップ外来

患者支援センター
療養支援室 予定表

診療日	1階	2階	3階	4階	5階
月	●	●	●	●	●
火	●	●	●	●	●
水	●	●	●	●	●
木	●	●	●	●	●
金	●	●	●	●	●
土	●	●	●	●	●
日	●	●	●	●	●

外来予定表は、
B外来前にあります

ご案内は外来
掲示板にも!



INFORMATION

「糖尿病教室」のお知らせ

- 糖尿病について(村上医師・糖尿病専門医)……4/1(金)、6/3(金)
※5月は休講 ※参加人数により開催しない場合がありますのでご了承ください(電話でお問い合わせください)
- 検査・運動について……4/8(金)、5/13(金)、6/10(金)
- 食事・薬について……4/15(金)、5/20(金)、6/17(金)
- 網膜症・日常生活について……4/22(金)、5/27(金)、6/24(金)
- 食事会……4/20(水)、5/18(水)、6/15(水)

申し込み・お問い合わせは、2号館栄養課まで
TEL.054-254-4311(代) / 内線3103

「腎臓病教室」のお知らせ

- 腎臓病とは……4/26(火) ● 怖い高カリウム血症……5/24(火)
 - 血圧コントロールはなぜ大切な?……6/28(火)
- お問い合わせは、2号館 栄養課まで TEL.054-254-4311(代) / 内線3103

「赤十字講習会」のお知らせ

- 「健康生活支援講習 短期講習」…5/19(木) 13:30~16:00
~高齢の家族や地域の人々に対するこころとからだのケアについて重要なポイントを短時間で学びます~
- 「災害時高齢者生活支援講習」…6/7(火) 14:00~16:00
~被災した高齢者の避難所生活を支援するための知識や技術を学びます~
申し込みは、2号館2階の訪問看護室まで(午前中のみ)



栄養課
考案
1人分
251kcal

おいしい!
早い! 15分7ツキング!

紫色が目にもあざやか
すみれ色
ちらし寿司

炊き上がった黒米ごはん
に寿司酢を加えると、アントシアニン色素とお酢の酸が反応してきれいなすみれ色になります。簡単にできて見た目も春らしい一品です。

材料 4人分

- 米 …………… 2合
- 黒米 …………… 大さじ1と1/2
- 市販の寿司酢 …… 大さじ4
- 卵 …………… 3個
- 砂糖 …………… 大さじ1
- 菜の花 …………… 1/2束
- 人参 …………… 1/4本
- きざみのり …… 適量

1. 米と黒米を混ぜ、洗って炊く。菜の花を茹でる。人参を花形に切り、茹でる。
2. 炊き上がったごはんを寿司酢を混ぜ、冷ましておく。卵に砂糖を加えて炒り卵を作る。
3. 2のごはんをお皿によそい、炒り卵、きざみのり、菜の花、人参を盛り付ける。