

# Happiness 通信

2022  
Spring

iii 三宅医院    iii 三宅医院 問屋町テラス    iii 三宅おおふくクリニック    iii 三宅ハロー歯科    iii hug me



院長

三宅 貴 仁

【お花見に持って行くもの】  
パーベキューセット

## いよいよ不妊治療の保険適応が始まります

不妊症とは、「妊娠を望む健康な男女が避妊をしないで性交をしているにもかかわらず一定期間妊娠しないこと」と定義されます。一般に通常の夫婦生活を送っていれば、半年で7割、1年で9割が妊娠すると言われており、現在では「一定期間」というのは1年が一般的であると定義されています。この定義からは妊娠を望むカップルの1割が不妊状態にある事となり、婚姻年齢の高齢化などにより、その割合は年々増加していると考えられています。

不妊症の治療はタイミング法や人工授精、生殖外科手術、そして体外受精など多岐にわたりますが、これまで人工授精や体外受精は自由診療として行われてきました。通常、病気や怪我で医療機関を受診すると健康保険が適応される保険診療となります。たとえば怪我で受診すると、必要に応じて行われる検査や処置、処方される薬にかかる費用は一部(通常3割)を患者さんが負担して残りは健康保険組合が負担します。その一方で自由診療は検査や処置、処方にかかる費用を全て患者さんが負担する必要があります。その費用負担により十分な治療を受けることが出来ないカップルを支援すべく、2004年から地方自治体による助成金制度(不妊に悩む方への特定治療支援事業)が開始され徐々に拡充されてきました。その結果、体外受精を受ける患者さんも増加し、今では出生する子どもの14人に1人は体外受精によって妊娠した子どもです。

体外受精を受ける患者さんは増加してきたのですが出生数減少は改善する事無く、いまでも我が国の出生数は年々減少の一途を辿っています。これを受けて前政権は不妊に悩むカップルへの支援をより充実するために不妊治療を保険診療とする事を決定し、2022年4月から保険診療としてスタートします。これまでは自由診療ということで引け目を感じて治療に二の足を踏んでいた方も居られるかもしれませんが、保険診療となる事で不妊状態は治療の対象となる状態であるということが周知され、治療に関わるご本人のみならず職場や地域の理解が進むことが期待されます。



三宅医院では1995年から「生殖医療センター」を開設し、体外受精を含めた最先端の治療を行い、多くの患者さんの夢を叶えてきました。不妊治療といえば体外受精と思われる方も居られますが、不妊症の原因は多岐にわたり、最善の治療は体外受精だけではなくその患者さんによってそれぞれ異なります。三宅医院では人工授精や体外受精だけではなく、三宅おおふくクリニックと連携し、それぞれの患者さんの状態や原因に応じて、腹腔鏡手術や子宮鏡手術などの生殖外科手術でより自然に近い状態での妊娠を望むことも出来ます。また歯周病等の口腔内環境悪化が不妊状態と関連するとの報告があり、三宅ハロー歯科と連携し口腔内の検査・治療も行っています。

これからも患者さんの願いを叶えるために、最先端の医療と暖かいサービスを提供し続けていきます。



三宅医院



三宅医院 問屋町テラス

産婦人科  
外来

## 妊娠初期超音波スクリーニング検査

現在、生まれてくる赤ちゃん100人のうち4~5人の赤ちゃんが生まれつき何らかの病気を持っていると言われています。

スクリーニング検査はこのような異常を早期に発見し、赤ちゃんの状態に合わせて安心・安全な出産を迎えていただくための検査です。

当院では従来の超音波スクリーニング検査に加えて、妊娠初期の不安な思いを抱える妊婦さんにとってより安心していただくために、2022年4月より**妊娠初期超音波スクリーニング検査**を行うことにしました。

この検査では、NT（※）や静脈管血流などを計測することで胎児の染色体の病気の可能性や心形態異常、致死的な胎児異常がないかを詳しく診ることができます。NTが通常より厚いことが胎児の染色体異常や心奇形と関連があると言われてはいますが、NTだけで判断することはできません。その他様々な計測を行い、総合的に判断していきます。

※NT(Nuchal Translucency)とは妊娠11~13週頃に認められる胎児の首のむくみの事です。NT自体は多くの胎児に認められます。NT計測には厳密な基準があり、正確な計測が不可欠なため高度な技術が必要となります。

**時期** 妊娠11週0日~13週6日 ※予約制

**時間** 15分~20分

**予約方法** ご希望の方はスタッフまで気軽にお声がけください



## 超音波スクリーニング検査で確認できる胎児の画像



心臓



臍帯動脈



NT



鼻骨



## 産院選び個別相談会のご案内

どこで出産をしようか迷っていたり、新型コロナウイルス感染症の影響で里帰り出産をどうしようか悩まれていますか？

産院選びに対する疑問や出産に向けての不安や悩みを解消していただける個別相談会が始まりました。

お悩みやご不安に寄り添える専門スタッフが個別に対応させていただきご質問にお答えします。

事前アンケートに質問事項をご記入いただくことで、より具体的に担当スタッフにご相談いただけるよう行っております。

実際の病室やお食事などの写真で、入院生活やその後の母乳育児をイメージしていただきやすくなると思います。お気軽にご参加ください。



調理師

横田 淳

[お花見に持って行くもの]  
Bluetooth スピーカー

**日時** 毎月 第1、第3土曜日

**場所** 三宅医院 チャクラホール

**料金** 無料

**定員** 3名様限定(ご家族やご友人と一緒にご参加いただけます)

**内容** 説明会・質問コーナー

※助産師・看護師・管理栄養士・臨床検査技師・臨床心理士・医事スタッフ等に直接ご相談いただけます。

ご予約  
方法

三宅医院・三宅医院問屋町テラス 受付 または お電話 086-282-5100(代)でご予約ください。

※お電話では、①お名前②妊娠週数③連絡先④ご同伴人数をお伺いいたします。

**【締め切り】 先着3名様が決まり次第締め切らせていただきます。**

※新型コロナウイルス感染対策にご協力をお願いいたします。  
ご来院の際には、不織布マスクのご着用をお願いいたします。



☆ 感染対策を行いながら、実施中 ☆

## ＼ 年長さんのお子さんへ ＼



小児科

# 新1年生になる前にMRワクチン(Ⅱ期)を接種しましょう

お住いの自治体よりMRワクチン(Ⅱ期)接種のお知らせ通知が届いていませんか？  
大切なお知らせです、年長さんになったら早めに接種しましょう

1歳のお誕生日を迎えたあとMRワクチン(Ⅰ期)を1度接種されていると思いますが、年長さんの間にもう1度追加で接種する必要があります。定期接種のため、年長さんの間は公費(無料)で接種できます。

MRワクチン(麻疹・風疹混合ワクチン)は、1回だけの接種では十分な抗体が得られなかったり、抗体価が少なくなってきたりする症例が報告されているため、2回の接種が必要となります。

麻疹・風疹は伝染力の強いウイルスで、予防方法はワクチンしかなく、**罹患すると治療法がありません**。なかでも麻疹は、WHOが根絶をめざすほど重篤な疾患です。

麻疹・風疹はワクチンで予防できる病気です。確実に2回接種し、病気からお子さんを守りましょう。

### ●同時に、おたふくワクチン(任意:有料)も接種できます

おたふくかぜは髄膜炎・難聴や男性不妊の原因になる感染症ですが、ワクチンで予防できます。MRワクチン(Ⅱ期)と一緒に追加で接種しましょう。

### ●新型コロナワクチンは5歳から接種可能です

接種をご希望の方は、まず新型コロナワクチン接種(2回)を優先してください。終了後、2週間あければMRワクチン(Ⅱ期)やおたふくワクチンを接種することができます。

※ワクチンが予定通りに終了されていない方、そのほか追加で接種を希望される方もご相談ください。受診の際は、親子手帳を忘れずにご持参ください。



小児科医師

水谷真干子

[お花見に持って行くもの]  
クッション付きのござ



## 母乳育児支援(院内勉強会)

～母乳育児支援のmissionとpassionを胸に～

産婦人科という言葉を聞くと、妊婦、出産というキーワードが出てくる方がほとんどだと思います。三宅医院でも、安心・安全な出産をしていただくために、そして出産が家族にとっての素晴らしいスタート地点となるよう、様々な職種が連携しています。

今回は、三宅医院での『産後の母乳育児』に焦点を当ててご紹介させていただきます。

母乳育児支援で、私たち助産師や看護師が大切に考えていることは、お母さんの「**赤ちゃんにおっぱいを飲んでもらいたい**」という気持ち、赤ちゃんの「**お母さんのおっぱいを飲みたい**」という気持ち、そして、私たち助産師や看護師の「**お母さんと赤ちゃんが幸せになってほしい**」という三者の気持ちです。

お母さん、赤ちゃんにはそれぞれ特性があり、支援の方法は様々です。私たちはそれぞれのお母さんと赤ちゃんに合った支援ができるよう、また理解者になれるような母乳育児支援が大切であると考えています。

母乳育児のスタートは助産師、看護師の全面支援からはじまり、退院近くには、お母さんと赤ちゃんが自立できるように見守っていきます。そして、その見守りは途切れることはありません。

私たちは、そんなお母さんと赤ちゃんの気持ちや特性に寄り添った支援ができるよう定期的な勉強会を開催しています。

赤ちゃんにとって一番信頼できる存在がお母さんであるように、お母さんにとって信頼できる存在でありたいと私たち助産師、看護師は **mission, passion** を胸に日々学び続けています。



助産師

宗 望 恵 子

[お花見に持って行くもの]  
ビールサーバー

### 新人紹介



胚培養士

飯田 杏 実

[お花見に持って行くもの]  
おにぎり

患者さんの気持ちに寄り添いながら、サポートできるよう頑張ります。よろしくお願ひいたします。



事務

松井 明 子

[お花見に持って行くもの]  
ひざ掛けは必須です

私は三宅医院で3児を出産しました。思い入れのある三宅医院でお仕事させていただけることに感謝し笑顔で頑張ります!



## MRI装置が新しくなりました

三宅おおふくクリニックのMRI(磁気共鳴断層装置)装置が2022年4月に新しくなりました。

AI(人工知能AiCE)を搭載した装置で、検査時の騒音を**90%カット**し、高画質で短時間撮像ができるため、今まで以上に検査ニーズや診断能力を向上させる装置です。特に造影剤を使用せずに色々な場所の血管検査もできるので、**患者さんの負担も軽減されます。**

新しいMRI装置は患者さんだけではなく、撮像を担当する検査技師にもメリットがあります。例えば、検査範囲を決めるための「位置決めアシスト」や体動による画像のブレを補正する「体動補正撮影」が色々な部位で使用できます。これにより再度撮影を行う必要がなくなり、検査の時間短縮がはかれます。

MRI検査は、検査目的によっては造影剤を飲んだり静脈注射をすることがありますが、**ほぼすべてのがんの検査ができます。**

当院では、乳腺、肝臓、脾臓、子宮、卵巣、前立腺などCT検査では正常な組織との区別がつきにくい臓器に生じるがんの診断に使用しています。また、整形領域などの軟部組織の診断にも威力を発揮します。

どのMRI検査でも注意しなければならないのは、強力な磁石と電波を使用する装置なので、金属類の持ちこみができないことです。体内に金属が入っていても同様です。その他にも、**カラーコンタクト・ヒートテック素材の下着・入れ墨**などは低温やけどの可能性があるので、検査ができない場合があります。検査前には問診票にて事前チェックを行いますので、ご心配な点があればお申し出ください。

今回導入した最新の装置は格段に撮像能力が上がっています。今後とも、ドック・健診をはじめ、三宅おおふくクリニックで検査を受けていただき、早期発見・早期治療に結びつくように、スタッフ一同、皆様とご家族の健康を守っていけるよう日々邁進していきます。



画像診断部

末森 慎治

[お花見に持って行くもの]  
ホット珈琲



▲ 最新MRI

## 子宮内膜症の代表的な症状は「月経痛」です

子宮内膜症とは、子宮内膜またはそれに似た組織が子宮以外の部位に発生し、痛みや不妊の原因となる病気です。卵巣の機能が活発な20~30代の女性に多く発症し、女性ホルモンの分泌が減少して閉経する頃に症状は治まっていきます。

子宮内膜の組織は、女性ホルモンの影響を受け、正常な子宮内膜と同じように周期的に増殖し出血しますが、その血液が排出されずに腹腔内に溜まり、炎症を起こしたり、周囲の組織が癒着したりすることにより、さまざまな痛みを引き起こします。

代表的な症状は月経痛ですが、月経時以外にも骨盤痛や下腹部痛、性交痛、排便痛などの症状がみられます。



外来看護師

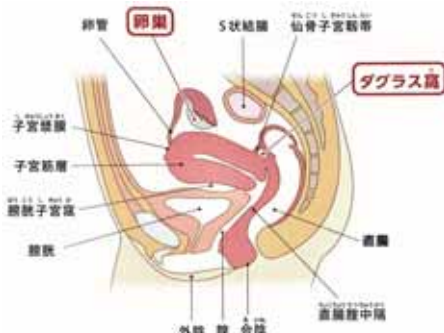
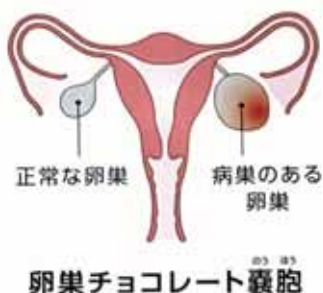
酒井 佳織

[お花見に持って行くもの]  
お菓子

### ● 子宮内膜症の発生しやすい場所

特に卵巣にできた子宮内膜組織は、出血を繰り返すうちにチョコレート色の古い血液が袋のように溜まり、腫れた状態になることから、「チョコレートう胞」と呼ばれています。

(赤い文字の部分が発生しやすい場所です)



### ● 子宮内膜症とその症状に対する治療法

「薬物療法」と「手術療法」があります。治療法の選択は、年齢、妊娠の希望、痛みの程度、卵巣チョコレートう胞の有無や大きさなどを考慮します。

子宮内膜症は、10代から発症する病気です。定期的な子宮がん検診や超音波検査、MRI検査などで発見することができます。月経痛など何か気になる症状があれば、当院婦人科をご受診ください。

# 生活習慣病予防健診



当院は全国健康協会の生活習慣病予防健診の実施機関です。  
年度内に1回、協会けんぽの補助を利用して、  
約4割の健診費用でご受診いただけます。



健康管理課  
小川 晶子

[お花見に持って行くもの]  
野点セット

対象の方は

全国健康保険協会に加入の方ご本人  
一般健診：35～74歳  
子宮頸がん検診：20～38歳の女性

- ▶ 一般健診には、胃がん・肺がん・大腸がん検診が含まれます。
- ▶ 協会けんぽの補助を利用して人間ドックを受けていただくこともできます。
- ▶ 女性の方は、対象年齢であれば同日に、レディースエリアで子宮頸がん・乳がん検診を追加でご受診いただけます。

健診の種類	検査の内容	受診対象年齢	自己負担額(税込)
一般健診	診察・問診・身体計測・血圧測定・尿検査・便潜血反応検査・血液検査・心電図検査・胸部レントゲン・胃部レントゲン・眼底検査 (医師が必要と判断した場合のみ)	35～74歳の方	7,169円
子宮頸がん検診	問診・細胞診	20～38歳の女性	1,039円

※胃部レントゲンは胃内視鏡検査に変更可能 ※差額料4,400円(税込)は自己負担になります

## ★一般健診と合わせて受診できる健診(単独受診はできません)★

付加健診	尿沈渣顕微鏡検査・血液学的検査・生化学的検査・眼底検査・肺機能検査・腹部超音波検査	40歳の方 50歳の方	4,802円
乳がん検診	問診・視触診・乳房X線検査	40～74歳の 偶数年齢の女性	50歳以上 1,086円 40～48歳 1,686円
子宮頸がん検診	問診・細胞診	36～74歳の 偶数年齢の女性	1,039円
肝炎ウイルス検査	HCV抗体検査・HBs抗原検査	C型肝炎ウイルス検査 未受診の方	624円

### 健診の結果に応じて、生活習慣の改善が必要な場合

- 専門の保健師・管理栄養士による健康サポート(特定保健指導)が無料です。
- 食生活や運動習慣等、健康に関してご相談いただけます。
- ★ 当院では、健診日に保健指導を受けていただけます。

### 健診のあとは…

- 「再検査」「精密検査」の判定があった場合、放置せず、早目のご受診を!!
- まず、結果報告書、精密検査依頼書をご持参の上、診察にお越しいただき、これからの検査について決定して参ります。

【ご予約・お問合せ】 三宅おおふくクリニック (☎086-281-2020 ガイダンス1番)

この機会に健診を受け、ご自身の身体を見つめ直してみませんか?

# Ladies Area Renewal

レディースエリア リニューアル

三宅おおふくクリニックレディースエリアを、2021年12月に増築リニューアルいたしました。従来、採血や注射などは内科の処置室で行っていましたが、レディースエリア内に処置室を設けることにより、受付から会計まですべてをレディースエリアから出いただくことなく対応することができるようになりました。ぜひ新しくなったレディースエリアで、1年に一度は乳がん・子宮がん検診をご受診ください。処方せん受け取りの窓口ができました。自動精算機でご精算されたあとにお立ち寄りください。



受付



診察室



処方せん窓口



処置室



## 新人紹介



事務  
林 香奈

[お花見に持って行くもの]  
お花弁当♡

至らぬ点多々あるかと思いますが、一生懸命頑張りますので、よろしくお願いたします。



事務  
財前美希

[お花見に持って行くもの]  
するめ

患者さんに満足していただき、来年も受診したいと思っております。よりよいサービスを提供できるよう日々努力してまいります。よろしくお願いたします。



保健師  
妻鳥零加

[お花見に持って行くもの]  
みんなで盛り上がるゲーム

保健師として働くのは初めてで不慣れなことも多いと思いますが、明るく笑顔で精一杯頑張ります!



画像診断  
藤本佳那

[お花見に持って行くもの]  
お菓子とカメラ

患者さんにより良い検査を受けてもらえるように、笑顔と優しさを大切に頑張ります。よろしくお願いたします。



看護師  
太田佳那

[お花見に持って行くもの]  
レジャーシートとお弁当

明るく元気よく頑張りたいと思います。よろしくお願いたします。



三宅医院



三宅医院 問屋町テラス



三宅おおふくクリニック

## 25歳以下の子宮頸がんワクチン無料接種について

子宮頸がんワクチン(HPVワクチン)は、若い女性を子宮頸がんから守る、大切なワクチンです。

小学6年生～高校1年生相当に受けることが定められた、定期予防接種の一つです。

しかし、副反応に関する過熱報道のために、接種する人が大きく減ってしまいました。

HPVワクチンの安全性は、すでに十分に確認されています。世界中100カ国以上で標準的に接種され、HPVワクチンの普及と検診により、世界の子宮頸がんは減少しつつあります。しかし日本では「何となく怖い」というイメージにより、多くの方がHPVワクチンを接種しないままになっているのが現状です。

厚生労働省はこれを問題として、接種期間を過ぎてしまった人に対しても、無料で接種を行うことを決めました。

本来、HPVワクチンの接種は、高校1年生を過ぎたら自費になります。この度の決定では、令和4年度に17歳～25歳になる人であれば、無料で接種することができます。ワクチンを受ける機会を逃してしまった人が「チャンスを取り戻す」という意味で、キャッチアップ接種と呼んでいます。

HPVワクチンのキャッチアップ接種は、平成9年4月2日～平成17年4月1日生まれの9学年の女性が対象で、期間は令和4年4月から3年間です。また、過去に1～2回のみ接種をして中断した方も、残りの接種を無料で受けることができます。対象者の周知については、各自治体が行う予定です。

現在、20～30代女性のがん第1位は、子宮頸がんです。約70人に1人を襲う、頻度の高いがんです。最近の大阪大学の研究で、HPVワクチンの接種率が低い2000年以降生まれの女性は、子宮がん検診の異常率が増えていることが報告されました。9年前の過熱報道によって、ワクチン接種の機会を逃した女の子が、成人に達した今、すでに子宮頸がんのリスクが高まってしまっているということです。

まだHPVワクチンを受けていない方は、ぜひキャッチアップ接種を利用して、子宮頸がんを防いでください。私たち産婦人科・小児科は、HPVワクチンの接種率向上により、日本でも子宮頸がんがなくなることを願っています。



産婦人科医師

高吉 理子

[お花見に持って行くもの]  
日焼け止め

### 子宮頸がんワクチン(HPVワクチン)をご希望の方への各施設の予約方法

#### 三宅医院

産婦人科診療時間

午前診察 月～土曜日 9:00～12:00

午後診察 月～金曜日 15:00～18:00

※土曜日 14:00～17:00

休診日 日曜日・祝日

[予約方法] 電話(前日までに)

☎086-282-5100

#### 三宅医院問屋町テラス

午前診察 月～土曜日 9:00～12:00

午後診察 月～金曜日 15:00～18:00

土曜日(第1・3・5)

14:00～17:00

休診日 第1・3・5火曜日午後、木曜日午後

第2・4土曜日午後、日曜日・祝日

[予約方法] 電話(前日までに)

☎086-259-4103

#### 三宅おおふくクリニック

午前診察 月～土曜日9:00～12:00

午後診察 月～木曜日15:00～18:00

金曜日16:00～18:00

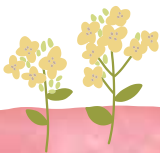
土曜日14:00～17:00

休診日 日曜日・祝日

[予約方法] 電話(前日までに)

☎086-281-2020

[予約時の注意] ワクチン接種後は院内で30分待機していただきます。



## オンライン資格確認が導入されました



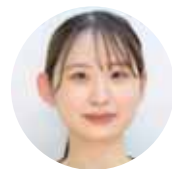
2021年10月より専用のカードリーダーが設置された医療機関や薬局でマイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになりました(オンライン資格確認)。三宅医院グループでもオンライン資格確認を導入しておりますので、ご希望の方は受付窓口でお声かけください。

ご利用いただくには、まず事前に各市町村でマイナンバーカードを作成し、健康保険証利用の申請が必要となります。

医療機関受診時には健康保険証利用ができるマイナンバーカードをご持参いただき、窓口で顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードをかざし、一度登録をしていただきます。登録後ご受診いただく際は、カードリーダーにかざすだけでオンライン資格確認ができます。

健康保険証利用の申請方法がご不明の方は各市町村のホームページ等をご確認ください。

また、マイナンバーカードをお持ちでなくても従来同様に健康保険証のみでもご受診いただけますので安心してお越しください。



医事課

芳川 恭子

[お花見に持って行くもの]  
手作りのお弁当



▲顔認証付きカードリーダー

### オンライン資格確認で受診時に必要なもの

保険証利用登録がお済みのマイナンバーカード





## どうしたらいい？子どものお口のケガ

ハイハイ、つかまり立ち、ひとり歩きなど、できることが多くなると目が離せなくなります。お口のケガも多くなるのは1歳頃です。もしもケガをしてしまったらどうしたらよいでしょう？

### ① 唇・歯肉など軟組織だけのキズ

唾液に混じて出血が多く見え、泣いていることにより血が止まりにくいです。また子ども自身も気になって触ることもあると思いますが、清潔なガーゼをかませるなどをして、圧迫止血を行いましょう。キズの大きさにより、縫合することもあります消毒してキズの治癒を待ちます。



歯科医師

中村 隆子

[お花見に持って行くもの]  
和菓子

### ② 歯のケガ

#### 《乳歯の場合》

骨が柔らかいため、歯自体が折れるより歯の脱臼が多く見られます。歯が奥にめり込んでしまう場合には、永久歯への影響が後から出てくることもあります。位置がずれてしまったときは原則として整復・固定を行います。時間がたってから歯の色が変わったり、歯肉が腫れてくることもありますので、ケガの程度に応じて経過をみていく必要があります。

#### 《永久歯の場合》

乳歯に比べると歯が欠ける、歯が折れることが多く見られます。生え変わりの途中だったり、歯の根っこが完成していないこともあり、大人の場合とは違う処置が必要なこともあります。

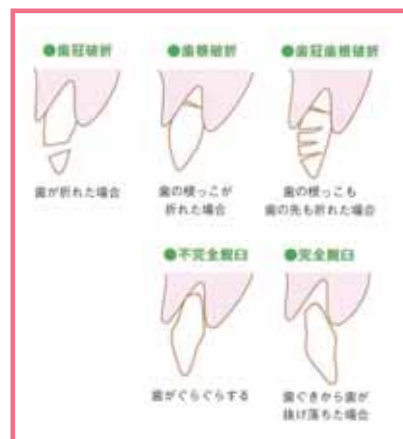
#### 《歯が折れたり、抜けてしまった場合》

折れたり抜けた歯を探してください。

見つかった場合、歯の根に触れず**新鮮な牛乳**につけて保存し、歯科医院に持参してください。

最も大切なことはできるだけ短時間で処置を受けることです。

ケガをしてから**30分以内**に歯の根についている組織が乾燥せずに治療できれば予後が良いと言われています。



もしケガをしたらずまず全身状態の確認をします。意識を失っていたり頭や顔に大きなキズが認められたときは、**脳外科または外科**を受診しましょう。上記のものがみられない場合であれば診察にお越しください。必要であれば他科受診のご紹介も可能です。低年齢の時期はケガや事故に特に気をつけなければなりません。お口のケガをした場合にもその後の成長発育を定期的に見ていく必要があるため、普段からの定期健診をおすすめします。



《参考文献》  
子どもの健やかなお口をつくる GPのための小児歯科診療  
2021年 株式会社松風  
小児の歯の外傷の実態調査  
日本小児歯科学会1996年 小児歯科学雑誌34(1)  
歯の外傷治療のガイドライン  
日本外傷歯学会 平成30年7月

## 抱っこ紐は正しく使用しましょう



抱っこ紐を使用する時お子さんのお口がぼかーんと開いて口呼吸になっていませんか？

### 口呼吸を改善した方が良い理由

- 歯並びやかみ合わせが悪くなり、上手くかめなかったり、のみ込めなくなる
- 顎が上がって猫背になり、姿勢のゆがみにつながる
- 感染症にかかりやすくなる
- 花粉症、ぜんそく、アトピーの一因になる



歯科衛生士

山西 葵

[お花見に持って行くもの]  
レジャーシート

### 抱っこ紐の正しい使用例

- お子さんのおでこにキスできる高さまで引き上げる
- 太ももの裏が保護者の身体に密着し、お子さんのお尻が保護者のおへその位置にくるようにする  
➡ 顎が引けてお口が閉じ鼻呼吸ができるようになります。



### 抱っこ紐の正しくない使用例

- 位置が低い  
➡ 首が後ろに倒れてお口が開きやすく、口呼吸の要因になります。
- 足が伸びていて保護者と身体が密着できていない  
➡ この姿勢だと保護者の腰のけぞって腰を痛める要因となります。



赤ちゃんを抱っこする時はお口を閉じて鼻呼吸ができているかを確認することが大切です。三宅ハロー歯科(小児歯科)ではお子さんの姿勢や歯磨き指導、お食事のアドバイスなどを行っています。1歳頃に歯医者さんデビューもおすすめしています。お気軽にご来院ください。ご来院の際は事前にお電話でのご予約をお願いいたします。



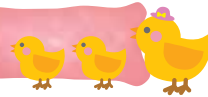
会員制産後サロン

hug me

〒700-0976 岡山市北区辰巳1-107  
【お問い合わせ】tel.086-250-1136  
【ご予約】三宅医院@linkよりご予約ください  
website: <https://miyake-miyakegroup.jp/hugme>



## 4月より新しいスタッフが加わりました！



『hug me』ではオープン3周年を前に、従来スタッフの助産師・看護師・臨床心理士・管理栄養士・エステティシャンに加え、新しく入院中の病棟や託児で関わらせていただいた保育士・病棟アシスタントを増員し、皆さんをお迎えいたします。

『hug me』スタッフは、しっかりと育児に向き合うお母さんと赤ちゃんの成長と一緒に喜びながら、**赤ちゃんの月齢が上がるごとに新たに起こる疑問や不安も気軽に相談できるサロン**を目指しています。そのため、お一人おひとりにしっかりと関わることができるよう1回ずつのクラスは少人数制としています。

4月以降の新たな取り組みとして「産後ヨガ」や「ベビーマッサージ」の後に保育士との育児に関することや月齢に合わせた遊びなど相談できる時間をご用意いたします。また、楽しい企画として、通常クラスにない「親子ヨガ」や「お父さんと赤ちゃん対象イベント」「子どもとの向き合い方 座談会」「ハロウィンパーティー」「季節の野菜を使った離乳食アート」などを計画中です。

『hug me』は、三宅医院でご出産された方を対象とした会員制産後サロンです。私たちスタッフは、いつもお母さんと赤ちゃんがしあわせになってほしいと願っています。なかなか外出ができない方やママ同士の交流する機会がない方も、育児の気分転換、不安の軽減、お子さんとの思い出づくり、ご自身の癒しの時間としてご利用ください。多くの方の参加を心よりお待ちしております。

イベントなど楽しい企画の詳細や時期については、三宅医院グループのSNS (Facebook・Instagram)にてお知らせいたします！



助産師

牧本 玲子

【お花見に持って行くもの】  
お酒



## KOTOMO基金へ 寄付させていただきました

「三宅医院」「三宅おおふクリニック」「三宅ハロー歯科」「三宅医院問屋町テラス」の不織布マスクの売上100,088円を岡山NPO法人センター・山陽新聞社会事業団・山陽新聞社が展開している「KOTOMO基金(ことも基金)」に寄付させていただきました。

子ども応援プロジェクト「KOTOMO基金(ことも基金)」は少額からサポートできる、岡山県に密着した基金です。子どもたちは地域の未来です。困難を抱える子どもたちへ支援を行うための資金として活用していただきます。

三宅医院グループは今後も社会貢献活動に取り組んで参ります。



▲寄付後にピンバッジを送っていただきました

## 備前黒皮カボチャを ご存じですか??

備前黒皮カボチャは日本古来のカボチャで、このカボチャを復活させる取り組みをされている会があります。今回、株式会社大町(日本一の駄菓子売り場)さんが大手まんぢゅうさんとコラボして、備前黒皮カボチャを使った大手饅頭を作られました！

～種を繋ぎ、命を繋ぐ～

『命を繋ぐプロジェクト』として、「命を繋いでくれている方にお礼をしたい」とのことで、三宅医院の入院患者さんとスタッフにカボチャの大手まんぢゅうをプレゼントしていただきました。優しい甘さの中にカボチャの味が感じられ、とても美味しかったです。

2022年6月から一般販売される予定ですので、岡山の味をぜひ皆さんも召しあがってみてください。



### 編集後記

暖かくなりお花見日和の季節になりました。次々と出迎えてくれる桜の景色は仕事や家事でざわついた心をふと落ち着け和ませてくれます。春は花粉症の症状が辛いですがね。感染対策のマスク着用で少しは楽になるといいですね。新型コロナウイルスが流行して随分経ちますが、これからもスタッフ一同感染対策をしっかりしていきたいと思っております！体調には十分お気を付けてお過ごし下さい。(三宅医院 産婦人科 臨床検査技師 小西未由)



女性と家族のトータルライフをサポートし続ける

Happiness 通信

2022  
Spring  
2022年4月発行

【編集長】 奥田 由美  
【編集委員】 坊野 沙織・元本 弥生・佐竹 日奈・小西 未由・横田 淳(三宅医院)  
江國 那津季・五島 りさ・小川 晶子・宮野 桃子 芳川 恭子(三宅おおふクリニック)  
山西 葵(三宅ハロー歯科)  
平川 奈美(韓エステランサ)