

Happiness 通信

2022
Summer

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
[夏祭りの楽しみ]
かき氷

42周年を迎えて

～すべての女性にHappinessを。～

先日2021年の出生数が約81万人で過去最低を更新したとの発表がありました。合計特殊出生率(1人の女性が生涯に出産する子どもの数)も1.30と低い値で推移しており、我が国の少子化は歯止めがかからない状況となっています。出生数から死亡数を引いた人口増減も約62万人の減少となっており、日本全国で毎年、中規模の市町村が1つ消えている計算となります。出生数の減少には婚姻数の減少も影響しており、昨年結婚したカップルの数は50万1116組と戦後最低を記録、これは新型コロナ感染拡大による行動制限や景気後退、社会不安の影響によるものと考えられます。若い世代を中心に、子どもをもつことへの不安や将来への希望が見いだせないなど、大きな社会問題となっています。政府も少子化対策の重要性は認識しており、不妊治療の保険適用や現在議論が進められている出産一時金の増額など様々な方策で出産世代を支援しようとしています。一方で冒頭に示したとおり効果が全く認められず、どうすることが抜本的な解決となるのか、答えが見えていないのが現状だと思います。婚姻数の減少が示しているように、将来に希望が持てる国であることが必要なのではないのでしょうか。

三宅医院グループは1980年の開院以来「すべての女性にHappinessを。」を合言葉に、思春期、妊娠・出産から育児、そしてその後の人生までを含めて女性のトータルライフサポートを継続することで地域の健康としあわせづくりを目指しています。妊娠や出産が目的ではなく、新しい家族を迎えてからの生活を安心して送ることができること、そしてその後の人生が輝かしいものであることが重要です。不妊治療から出産、その後の育児支援まで継続してサポートできる県内でも数少ない施設として、様々な職種の専門家が力を合わせて、高い医療レベルはもちろんのこと、患者さんと家族のしあわせを実現するためにどうすることが最善かを常に考えています。これからも、我々の施設を訪れる方々が何を必要としているか、地域のしあわせを実現するためにどのようなかたちで貢献できるか、日々考えながら成長していきます。

産科

退院後の母乳育児支援

当院では、お母さんと赤ちゃんの特性に合わせた母乳育児を行っていただけるように、妊娠中からの母乳育児支援、出産直後から入院中の母乳育児支援、そして退院後の母乳育児支援へとお母さんと赤ちゃんを見守る支援を途切れることなくスタッフ全員で行っています。退院時のお母さん方からのお声を一部紹介いたします。



助産師

宗 望恵子

〔夏祭りの楽しみ〕
キンキンに冷えたビール



患者さんの声①

『出産直後の体で寝不足の中、なかなか出ないおっぱいを授乳し続けるのは、体力的にも精神的にもしんどい作業だと思います。今回の出産では、おっぱいの状態や抱き方など優しく丁寧に何度も見ていただけて、大変良かったです。退院しても授乳を頑張ろうと思えるようになっていきます。』



患者さんの声②

『産前のおっぱい教室で産後の早い時期からおっぱいを吸わせることの重要性を理解できたから、積極的に取り組むことができました。おっぱいケアは、実際にやりながらアドバイスが受けられ、わかりやすく良かったです。』



患者さんの声③

『母乳が出るか不安でしたが、その都度アドバイスをくれたので活かすことができました。毎回授乳室に行くと、担当のスタッフさんが声をかけてくれるのが嬉しかったです。』

母乳育児の主演は、お母さんと赤ちゃんです。ですが、そのためにはたくさんのサポートが必要です。また母乳育児の不安や悩みは、入院中だけでなく、退院後にも出てきます。実際、退院されたお母さんからの訴えや質問で一番多く聞かれることは、母乳育児についてです。「おっぱいが足りているのか不安」「ミルクを補足しているけど、飲んでくれなくなった」「上の子どもを相手しながらの授乳はどうしたらいいの？」など、母乳育児に関する不安や悩みは尽きることはありません。

退院後の不安や悩みをすべて引き受けて、一緒に考えて個々にあった支援ができるよう、助産師、臨床心理士、小児科医が連携をしています。おっぱいや母乳育児に関する悩みや不安は助産師が、お母さんの心のケアは臨床心理士が、赤ちゃんの成長発達は小児科医が見守り続けています。退院後の母乳育児支援は様々な方面からのアプローチが大切です。それにより、楽しく、長くそして個々のお母さんと赤ちゃんに合った母乳育児を続けていただくことができるのではないかと考えています。



三宅医院では、退院後の母乳育児支援として、退院して2～3日後の『赤ちゃんの体重チェック』、『オンライン母乳育児支援』、『2週間健診』、『産後ケア入院』、『乳幼児健診』、『母乳外来』と、母乳育児を行っているすべての方を対象とした支援を行っています。

『赤ちゃんの体重チェック』



赤ちゃんの体重増加は哺乳量に直結しています。退院後2～3日の赤ちゃんがしっかりと哺乳し、順調に体重を増やすために、赤ちゃんの体重チェックと哺乳状況を助産師が確認します。

『オンライン母乳育児支援』



退院後は様々な不安が出てきます。2週間健診で赤ちゃんの体重増加やお母さんの悩みを伺いますが、それまでの日々がとても長く感じられて待てない、といった方も多いのではないのでしょうか。そんな不安を解消するために、助産師がオンラインでの母乳・育児相談を行っています。

『母乳外来(完全予約制)』



当院で出産いただいた方の産後のおっぱいトラブルに医師・助産師が対応します。「おっぱいが痛い、赤くなっている」「乳腺が詰まった」「卒乳、断乳について相談したい」など、おっぱいに関するお悩みは何でもご相談ください。



『産後ケア入院(生後1か月まで)』



各市町村と連携して行っている取り組みで、母乳のことだけでなく、沐浴やおむつ替えなど育児技術に自信がない方、里帰りができず育児のサポートが受けられないため退院後の生活に不安がある方などが対象です。少しでも不安なく赤ちゃんとの生活を送れるようスタッフがサポートします。

『産後2週間健診・1か月健診』



産後うつなどの予防を図ることを主に、身体的機能の回復や授乳状況、精神状態の把握を行う健康診査です。助産師・臨床心理士・小児科医師が関わりサポートできるのが、三宅医院の2週間健診の特徴です。

新人紹介



看護師

山本 伍未

〔夏祭りの楽しみ〕
打ち上げ花火

産婦人科勤務は初めてですが、自分の出産経験を振り返りながら患者さんの気持ちに寄り添って働きたいと思っております。よろしくお願いいたします。



助産師

長瀬 淳

〔夏祭りの楽しみ〕
ばくだんキャンディー

患者さん・お母さん方の気持ちに寄り添い笑顔マシマシで接するように心がけています。どうぞよろしくお願いいたします。



培養士

葛原 大貴

〔夏祭りの楽しみ〕
金魚すくい

培養士は、ご夫婦から配偶子(卵子・精子)をお預かりして、新しい命をつなげる重要な役割を担っています。できる技術を最大限活かして、ご夫婦をサポートさせていただきますので、よろしくお願いいたします。



メディカルアシスタント

植山野 絵

〔夏祭りの楽しみ〕
焼きそば

小児科に来る子どもたち・保護者の方の気持ちに寄り添い関わっていただけるように頑張ります。



Q: 異所性蒙古斑は保険診療できますか?

A: 臀部以外の部分にある蒙古斑のことを、異所性蒙古斑といいます。異所性蒙古斑と診断された場合、当院のレーザー治療は保険適用の対象となります。

Q: 生まれた時から青いアザのようなものがあります。形成外科を受診してもよいですか?

A: 形成外科で診察させていただきます。生まれつきの青いあざの場合は異所性蒙古斑の可能性がありますが、一度ご相談ください。

Q: レーザー治療は赤ちゃんにとって痛いですか?

A: ゴムを、ぱちんとはじいた時のような痛みがあります。事前に、麻酔のテープを貼ることで照射時の痛みをおさえられます。照射後の痛みもほとんどありません。

Q: 何回の照射で色が薄くなって治療終了しますか?

A: 濃さや広さにより異なりますが、3~6か月おきに3~5回で終了することが多いです。

Q: 副作用やデメリットはありますか?

A: 照射後まれに、一時的な色素沈着や白抜け、まだらになることがあります。



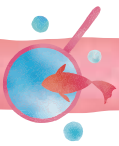
形成外科医師
松本久美子
[夏祭りの楽しみ]
手持ち花火

形成外科では各種あざに対するレーザー治療を行っております。皮膚がうすい新生児期の方が効果が高いこともあり、生後1か月から必要に応じて治療を開始いたします。異所性蒙古斑はほとんどは10才頃までに自然に消退しますが、境界がはっきりしているものは残りやすいとされています。当科では色調が濃くはっきりとした自然消退しない可能性が高い症例や露出部の症例では早期からレーザー治療を行っております。ぜひご相談ください。

レーザー
治療例



生後2か月~11か月頃まで、3回照射治療を行いました。



セミナー開催のお知らせ



妊娠・出産・育児期の皆さんが病院に行くほどではないけど気になっていること、ネットの情報に惑わされてしまっただけが正しいのか不安になってしまうことはありませんか?

三宅医院グループの専門家がそれぞれの立場から分かりやすく説明、お話しするセミナーを開催いたします。

今後の開催予定のセミナー

臨床心理士	不登校をするとき子どもに何が起きているか
産婦人科医	思春期の娘さんをもつお母さんの悩みや疑問にお答えします
管理栄養士	食を育む～食べ物の持つ力～ hug meキッチン
小児歯科医	子どもの姿勢と歯並び、食生活について



助産師
友野康江
[夏祭りの楽しみ]
浴衣で屋台のはしご

セミナーの詳細はホームページに順次掲載いたします。この機会にぜひご参加ください。

【応募ページ】 <https://miyake-miyakegroup.jp/kensyu/seminar/>

【問い合わせ先】 三宅医院グループ事務局 TEL 086-282-7532



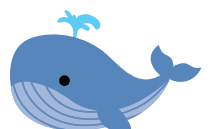
第95回日本超音波医学学会に参加しました



2022年5月20日~22日に名古屋国際会議場で行われた「第95回日本超音波医学学会」へ医師、臨床検査技師の7名で参加し、最新の超音波機器を用いての研究や症例報告など、11演題を発表しました。11演題出している施設は他にはなく、学会での発表と参加は、超音波検査の知識と技術向上に繋がりました。また、2022年4月より初期超音波スクリーニング検査を導入し、妊娠初期の検査にも力を入れています。三宅医院を受診される患者さんに精度の高い検査を提供し、安心して出産を迎えていただけるようにこれからもスタッフ一同、研鑽を続けていきたいと思っております。



臨床検査技師
川原知美
[夏祭りの楽しみ]
花火





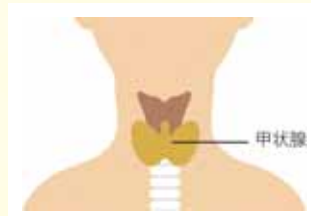
乳腺・甲状腺専門の新しい医師が加わり、 4月から乳腺・甲状腺外来が拡大しました



医師
齋藤 互
[夏祭りの楽しみ]花火

≪資格≫
日本外科学会外科専門医
日本内分泌学会内分泌甲状腺外科専門医
日本甲状腺学会認定専門医
日本乳癌学会乳癌専門医
日本マンモグラフィ精度管理委員会読影認定医

4月から乳腺・甲状腺疾患を担当いたします。
患者さんに分かりやすく、また患者さんが質問をしやすいような
診療を心がけていきますので、よろしくお願いいたします。



2022年4月から甲状腺専門外来が月・木・金・第1土曜日の午前に拡大されました。今回は甲状腺疾患について少しだけご紹介させていただきます。

甲状腺疾患は本邦で500~700万人、そのうち治療が必要な患者さんは240万人と推定されています。しかし、実際に治療を受けている患者さんは約45万人であり、未治療患者さんが多くいるのが現状であります。

甲状腺とは首の前にある20g程度の臓器であり、甲状腺ホルモンを産生・分泌します。甲状腺ホルモンは代謝や成長・発達に関与しています。甲状腺ホルモンが足りない(甲状腺機能低下症)と倦怠感、寒がり、体重増加、便秘、月経異常などを、甲状腺ホルモンが多すぎる(甲状腺機能亢進症)とイライラ、動悸、多汗、体重減少、下痢、月経異常などの症状が出ることがあります。また、ホルモン異常以外にも甲状腺の中にしこりができることがあります。しこりによっては甲状腺癌の診断に至るものもありますが、しっかりと治療をすれば予後良好な癌です。甲状腺ホルモン異常を疑う症状があったり、首にしこりのような感覚があれば、積極的にご来院ください。

また、近年は甲状腺ホルモンと妊娠、流産との関連もいわれております。妊婦さんと不妊治療をしている方は、より積極的に甲状腺ホルモンを測定し、必要であれば甲状腺ホルモンの補充を行っております。今後妊娠を考えている方や妊娠成立後まだ甲状腺ホルモンをチェックしていない方のご来院もお待ちしております。

甲状腺専門外来診療日

診療日	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	×	×	○	○	○ <small>※第1土曜のみ</small>



带状疱疹はワクチンで予防できます

水ぼうそうにかかったことがある人は、すでに水痘(すいとう)・带状疱疹ウイルスに対する免疫を獲得していますが、年齢とともに弱まってしまうため、改めてワクチン接種を行い、免疫を強化することで带状疱疹を予防します。予防接種は带状疱疹を完全に防ぐものではありませんが、たとえ発症しても重症化を抑えることができます。**三宅おおふくクリニックでも带状疱疹ワクチン「シングリックス」が接種できるようになりました。**



メディカルアシスタント
江國那津季
[夏祭りの楽しみ]
食べ歩き

ワクチンの種類:シングリックス

2020年1月に带状疱疹専用の予防接種として認可されたものです。
予防効果:50歳以上97.2%、70歳以上89.8%
带状疱疹後神経痛:PHN(*2)に対する予防効果は88.8%
9年間は効果が持続するといわれ、従来の水痘生ワクチンより高い効果が期待でき、再発予防としても有効です。

対象:50歳以上

発症率は50歳以上で増加し、80歳までに約3人に1人が带状疱疹を発症するといわれています。
带状疱疹後神経痛(PHN)への移行リスクも加齢とともに高くなるといわれています。

ワクチンの副反応

注射部位の痛み、発赤、腫れがみられます。他のワクチンと比較して局所性副反応の頻度は高いですが、いずれも3日前後で消失することがわかっていますので、安心して接種いただけます。

接種回数	2回 (1回目から2か月後に2回目を接種)
費用	22,000円(税込)/回 2回接種で44,000円(税込)
接種予約	お電話にてご予約ください。 TEL:086-281-2020(ガイダンス②) 完全予約制です

*1 带状疱疹
带状疱疹とは、水痘(すいとう)・带状疱疹ウイルスが活動を再開することで発症します。ピリピリ刺すような痛みから始まり、小さな水ぶくれと発疹が帯状に現れることから、带状疱疹という病名がつけられています。日本人成人の90%以上は带状疱疹の原因となるウイルスが体内に潜伏しており、带状疱疹を発症する可能性があります。加齢、疲労、ストレスなどによる免疫力の低下が発症の原因となることがあります。6.4%の人に再発が認められます。

*2 带状疱疹後神経痛(PHN)
多くの場合、皮膚症状が治ると痛みも消えますが、神経の損傷によってその後3ヵ月以上も痛みが続くことがあり、これは「带状疱疹後神経痛(PHN)」と呼ばれ、最も頻度の高い合併症です。50歳以上で带状疱疹を発症した人のうち、約2割がPHNになるといわれています。

岡山市検診、今年も始まっています！

今年も6月より、岡山市検診が始まっています。

岡山市検診は、岡山市に住み票があり該当年齢にあたる方を対象に行っています。

当院は岡山市で数少ない、全検診が実施可能な医療機関です。同じ日にすべての検診を受けていただくこともできます(完全予約制の検診もございますので、下記表をご確認ください)。

10月以降は市検診を受けられる方が多くなり、予約のご希望にそえず長時間お待ちいただく可能性があります。早めのご受診をおすすめいたします。1年に一度、定期的に検診を受け、病気を早期発見し、健康寿命を延ばしましょう。また、岡山市以外でも対応している市町村もございます。詳細はお気軽にお問い合わせください。



医事課
高澤 遥
[夏祭りの楽しみ]
花火

【受診期間】 2022年6月1日(水)～2022年12月29日(木) 午前中まで

【持参物】 健康保険証、対象の方のみ無料券・クーポン券

検診名	内容	自己負担金(税込)		対象者 ※1
		70歳未満	70歳以上	
胃がん ※要予約	バリウムを飲んでのレントゲン検査	¥3,370	¥1,130	・50歳以上の偶数年齢の方 ※前年度未受診の場合は奇数年齢でも受診可
	胃内視鏡検査	¥4,810	¥1,540	
乳がん	視触診+マンモグラフィ ※2	¥500		・40歳以上の偶数年齢の女性 ※前年度未受診の方は奇数年齢でも受診可
子宮頸がん	頸部	¥2,220	¥720	・20歳以上 30歳～65歳(毎年受診可) (20歳代及び66歳以上は偶数年齢のみ) ※前年度未受診の場合は奇数年齢でも受診可
肺がん	胸部レントゲン検査	¥500	¥310	・40歳以上の方
大腸がん	便潜血検査(専用の容器をお渡しします)	¥1,170	¥410	・40歳以上の方
肝炎ウイルス	C型+B型	特定+¥1,430 別途 ¥2,550	¥410 ¥820	・40歳以上で今まで市検診で 肝炎ウイルス検査を受けたことがない方
	C型のみ	特定+¥1,120 別途 ¥2,240	¥310 ¥710	
	B型のみ	特定+¥920 別途 ¥2,140	¥310 ¥710	
特定健診	身長測定・採血・尿検査・腹囲など			保険者により異なる

※1 令和5年4月1日時点での年齢 ※2 7月は毎週土曜日のみ予約可。詳細はHPをご確認ください。

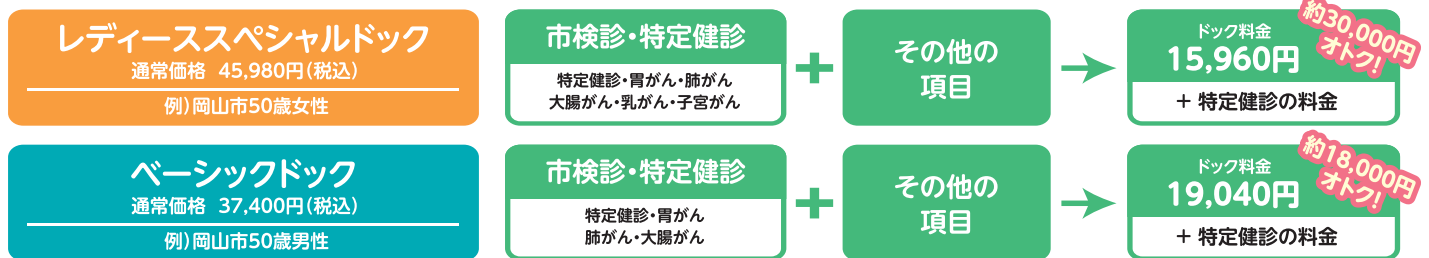
人間ドックを
お得に...

市検診を利用した市検診プラスドックのご案内

レディーススペシャルドック 45,980円(税込)
ベーシックドック 37,400円(税込)



これらを通常のドックの価格より
1～3万円程度お得にご受診いただけます
※対象年齢等によって異なります



【対象者】

特定健診受診券をお持ちで、市検診対象の40歳以上の方
(国民健康保険・社会保険被扶養者)

自己負担金はそれぞれ異なるため、お気軽にお問い合わせください。
保険証・特定健診受診券をご用意してお電話をお願いいたします。

ココが充実します!!!

- ① 腹部超音波検査、眼底・眼圧検査など、充実した検査
- ② 血液検査・尿検査のより詳しい検査
- ③ 専門の保健師・管理栄養士による健康サポート(保健指導)
※食生活や運動習慣など、健康に関してご相談いただけます
- ④ 管理栄養士監修のもと、和食職人が調理した和御膳
- ⑤ 全身マッサージ・フットケア・フェイシャルケアからお選びいただける癒しのリラクゼーション



ご予約
お問い合わせ

三宅おおふくクリニック
☎086-281-2020

ドック・検診のご予約 → ガイダンス①
診察のご予約 → ガイダンス②

予約システム
「@link」からも
ご予約できます





『月経困難症』 ～いわゆる生理痛について～



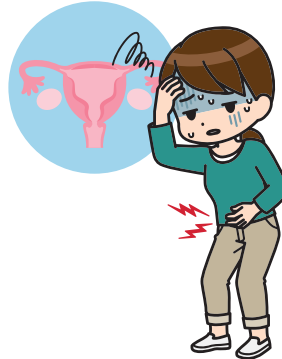
生理の時に生じる痛み「生理痛」は、3人に2人の女性がある程度自覚するといわれています。昔から「生理痛は仕方がない」「病気じゃないから我慢する」「薬を飲んだら癖になる」などといわれているのを耳にされたこともあるかもしれませんが、決してそうではありません。中には、「毎回寝込んでしまう」「痛みで何も手につかず家事ができない」「学校や仕事に行けない」など、日常生活の質に影響を及ぼすことも見られます。このような場合は、「月経困難症」という保険診療の対象となる状態なので、我慢しないで婦人科を受診してください。

生理痛の原因の大半は、『プロスタグランジン』という子宮を収縮させるホルモンが通常より多いためと考えられていますが、何らかの病気が原因のこともあります。

「月経困難症」は、病気が原因ではないのに日常生活に支障のある症状が出現するものを「機能性月経困難症」、子宮内膜症・子宮筋腫・子宮腺筋症などの病気が原因で起こるものを「器質性月経困難症」といい、2種類に分類されます。

三宅医院問屋町テラスでは、問診など（自覚症状・日常生活への支障の程度など）と内診（経腔超音波検査で子宮筋腫などの確認）を行い、診断します。内診が困難な方には、経腹または経直腸超音波検査やMRIなどで検査を行うことも可能です。

治療は、基本的には痛みを我慢せずに痛み止めを服用していただきます。痛み止めが効かない場合は、機能性か器質性月経困難症を考慮の上、低用量ピルなどのホルモン治療や漢方薬の服用などを検討していきます。（※子宮筋腫・卵巣嚢腫などで手術療法が適している場合は手術を優先します）生理痛により日常生活に差支えがある場合は、我慢をせずにいつでもご相談ください。

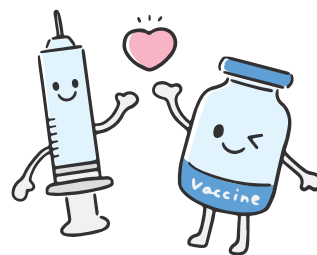


三宅医院問屋町テラス 院長
小國 信嗣
[夏祭りの楽しみ]
花火



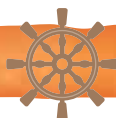
ワクチン(予防接種)デビューは2か月のお誕生日から

やっと1か月健診も終えて・・・と思ったとたん、次にはじまるのがワクチン(予防接種)です。赤ちゃんのワクチンデビューは生後2か月よりはじまります。そしていまの赤ちゃんたちは、1歳になるまでに17個以上の予防接種を受けるという超過密スケジュールになっています。もちろん同時接種を行っていくのですが、健診ともあわせながらできるだけ効率的にワクチンを受け、万が一の体調不良などで予定が変更になってしまった場合でも余裕をもって対応できるよう、そして、子どもたちが早めに免疫を獲得していくことができるよう、問屋町テラス小児科でも三宅グループオリジナルの「健診予防接種スケジュールカード」で管理を行っています。小さなお子さんのお世話に忙しい毎日を送られているとなかなか予定通りにすまないこともあります。お子さんの状況にあわせて随時対応しています。もちろん来院時に次回のご予約も可能です。三宅医院問屋町テラスの予防接種・乳幼児健診にはいつも助産師がいます。体重増加、哺乳量、離乳食の進め方、発達や日常のかかわり方についての相談や指導もあわせて行っています。お気軽にご相談ください。



小児科医師
水谷 眞千子
[夏祭りの楽しみ]
ふうせん釣り





口腔インプラント治療をご存知ですか？



口腔インプラント治療をご存知でしょうか？ネットやテレビなどで目や耳にしたことがある方もおられるのではないかと思います。インプラント治療について簡単に解説させていただきます。

口腔インプラントとは

歯の欠損に対して生体適合性を有する材料で作られたインプラント体を用いて口腔組織に支持を求め、これに支持された上部構造を用いて機能と審美性の回復を図ることです。

分かりやすくいうと、むし歯や歯周病、歯の破折などで抜けた歯に代わって咬み心地や見た目の生体適合性に優れたインプラントを用いて回復をするといった治療法です。(図1)



(図1)少数歯欠損した方に適するインプラント



歯科医師
三海晃弘
[夏祭りの楽しみ]
屋台のはしご

【メリット】

- ブリッジや義歯のように残っている歯を削る必要がない
- 義歯のように取り外しの面倒や口の中の違和感がない
- 残っている歯に対する負担が少ない
- ご自身の歯と同様の咬みごたえがある

【デメリット】

- 保険適用外のため治療費が比較的高額
- 治療期間が長い
- 外科的な処置が必要になるため全身状態や服薬による治療適応の制限がある

インプラントは少数歯欠損してしまった方のみならず、多数歯を喪失した方にも入れ歯の下に埋入することで入れ歯の動きを抑制するというような治療(オーバーデンチャー)も可能になっています(図2-ab)。

ご不明な点や詳細に関しましては是非歯科にご相談ください。

多数歯欠損した方に適するインプラント



(図2-a) 装着時



(図2-b) 土台

参考文献:日本口腔インプラント学会 口腔インプラント活動指針2020



歯冠補綴物(しかんほてつ)ってなに？



みなさん「歯冠補綴(しかんほてつ)」という言葉をご存知でしょうか？歯冠補綴とは、むし歯で歯を削ったり、歯を失ったりした部分を、クラウンやブリッジなどのかぶせもので補うことです。

自費の補綴物の特徴

【メリット】

- 見た目がきれい(より自然な歯の色)
- 変色しにくい
- 耐久性があり、割れにくい
- 金属アレルギーを起こさない
- プラーク(歯垢)むし歯になりにくい



【デメリット】

- 保険適用外のため治療費が高い

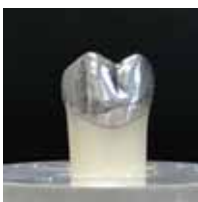
保険適用の補綴物の特徴

【メリット】

- 保険適用のため治療費が抑えられる

【デメリット】

- 白いかぶせもあるが、部位によっては銀歯しか入れられない
- 変色しやすい
- プラークが付着しやすいため、むし歯になりにくい
- 銀歯は金属アレルギーを起こす可能性がある



歯科衛生士
松原 ゆかり
[夏祭りの楽しみ]
花火



歯冠補綴物には色々な種類があり、保険適用のものや自費治療になるものがあります。保険適用の補綴物にも、耐久性や審美性に優れたものがありますが、人からよく見える前歯や大きな口を開けた時に意外とよく見える下の奥歯などは、割れにくく自然な色の自費の補綴物がおおすすめです！

自費の補綴物は保険の補綴物より高価ですが、耐久性や審美性に優れており長持ちするため、長い目でみると変色しにくく頑丈な物の方がお得なこともあります。

しっかり納得して決めていただくために、歯科医師やスタッフが歯の模型を用いてしっかり説明をさせていただいています。患者さんのお口の状態によっては、合うものと合わないものがありますので、まずはご相談にお越しく下さい。



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>



保育士も『hug me』での育児のサポートをしています

ベビーマッサージクラスでは、ゆったりとした雰囲気の中でお子さんとの触れ合いを楽しんでいただきたいという思いから、クラスの始めに保育士からお子さんの興味を引くような簡単な手遊びや絵本の読み聞かせを行います。その後、ベビーマッサージを受けていただき、クラス終了後には個別で相談できる時間を設けています。「この子とどうやって関わったらいいの?」「これ位の月齢の子にはどんな遊びがあるの?」「保育園に入園予定だけど、何かしておくことは?」など、普段子育てをする中で疑問に感じていることや兄弟についての悩みなど、何でもお気軽にお話しください。



保育士

新山知美

【夏祭りの楽しみ】
浴衣を着て花火大会!

また、お母さん方が『hug me』でリフレッシュし、ご自宅での生活を笑顔で過ごせるような託児付きの運動クラスとリラクゼーションをご用意しております。育児をしていると、ときには気持ちが疲れてイライラしてしまうことがあると思います。『hug me』のクラスは、お母さんが産後の体をケアしたり、子育ての息抜きにリフレッシュしていただけるような内容です。クラス中は、安全面に配慮した託児室で大切なお子さんをお預かりさせていただきますのでご安心ください。



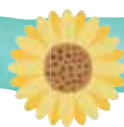
「お子さんと一緒に参加するクラス」「託児を利用したお母さんのリフレッシュクラス」、お好きなクラスをご利用いただき『hug me』での時間をお楽しみください。答えのない子育てが楽しいと思えるよう、保育士も全力でサポートいたします!!

special refreshment of healing

癒しの空間 リフレ

〒701-0204 岡山市南区大福393-1 三宅おおふくクリニック3F
【ご予約・お問い合わせ】tel.086-281-8612(9:00~17:00)
【定休日】日曜/祝日
website: <https://ofuku-miyakegroup.jp/refre>

夏のおすすめメニュー



紫外線も強くなり、汗や冷房でお肌のダメージが気になる季節です。乾燥やシミ予防におすすめなのが『超音波イオン導入』。ビタミンA・ビタミンC・コラーゲンやヒアルロン酸などの保湿成分などをブレンドした美容液を、微量の電流と超音波でお肌に浸透させていきます。お化粧のりもよくなりますので、お出かけやイベントの前にもどうぞ。

セルフ洗顔

肩首頭マッサージ(10分)

超音波イオン導入(10分)

日焼け止め保湿クリームの塗布



肩首頭マッサージ

超音波イオン導入

¥4,400(税込)



鍼灸あん摩マッサージ指圧師

平川奈美

【夏祭りの楽しみ】
雰囲気



sunsorit ionsonic-07

■最後に日焼け止め入りのクリームをご用意しておりますが、お化粧をして帰られる方はメイク道具をお持ちください。

■妊娠中の施術はお受けできません。

編集後記

太陽が照りつける季節がやってきました。帽子や日傘が必需品になってきますね。子どもが被っている麦わら帽子を見ていると夏祭りや海水浴などの楽しかった思い出がふと蘇ることがあります。僕の地元では盆踊り大会がものすごく盛り上がり、毎年楽しみにしていたのを覚えています。まだまだ暑い日が続きますが夏の食材、茄子やトマトには体を冷やす効果があるので、献立に取り入れてみてください。入院患者さんにはいろいろなレシピを配布させていただいているので是非お声かけください。
(エスペランサ キュイジヌ 和食職人 横田淳)



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7月発行

【編集長】 奥田 由美

【編集委員】 坊野 沙織・元木 弥生・佐竹 日奈・小西 未由(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(三宅おおふくクリニック)
山西 葵(三宅ハロー歯科)
平川 奈美・横田 淳(執エスペランサ)