

知ったより

CHITTAYORI

Vol.132

2024.1



| P.3-4 | 特集 |
知多厚生病院で出産できます！
総合病院だからできること

| P.1 |
令和6年 年頭挨拶

| P.2 |
災害医療体制の
構築にむけて

| P.5 |
やらなきゃ損！
ムセと肺炎知らずの
ノドの筋トレ
～いつまでも美味しく食べて
元気に過ごしましょう～

| P.6 |
美浜町・武豊町産業まつり
に参加しました！
お鍋でポカポカ腸活
ごぼうとれんこんの団子鍋
| 裏表紙 |
インフォメーション

◆◆◆ 令和6年 年頭挨拶 ◆◆◆

新年あけましておめでとうございます。

昨年も前半は新型コロナウイルス感染症の対応に追われましたが、5月に感染症5類相当に変更されてからは比較的落ち着いた対応が取れるようになりました。

ただ、本年もインフルエンザ、コロナウイルス感染症は少なからず発生するものとは予想されます。引き続き感染対策には十分留意して日々の診療を続けていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

さて、コロナ禍の終息が近づくことにもない
当院の理念にもあるように「保健・医療・福祉の活動を通じて、地域住民が安心して暮らせる地域社会づくりに貢献すること」が期待されている
と思います。

その期待に応えるためには以下の点を昨年以上に重視して日々の診療を進めていきたいと考えています。

- ①地域の救急体制を維持するために「断らない救急」を目指すこと
- ②外来および入院患者さんへの適切な医療と看護、療養環境を提供すること
- ③自宅療養されている方の支援と介護されている方の負担軽減のために地域包括ケア病棟でのレスパイト入院を積極的に利用していただくこと
- ④入院患者さんへの栄養療法やリハビリテーションを通し体力の維持回復を図り退院後も日常生活にスムーズに戻れるように支援すること
- ⑤地域住民の皆さまが安心して安全な生活がおくれるように近隣の医療機関や行政機関の皆さまとの連携を強化していくこと

以上の点を当院の指針として職員一同、日々の診療に尽力して参りますので、本年も何卒皆さまのご理解、ご支援、ご協力をお願い申し上げます。

最後に皆さまにとってよい一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

令和6年元旦
知多厚生病院 病院長
高橋 佳嗣



災害医療体制の構築にむけて



令和5年10月28日(土)に、美浜町・南知多町・半田保健所・知多南部消防組合消防本部・渡辺病院・みどりの風南知多病院と合同で、地域災害拠点病院災害連携訓練を実施しました。

訓練は「震度7の大地震が発生した際、行政や病院がどのように行動し、災害医療体制を構築していけばよいのか」また「治療困難な患者を他病院に搬送するためには、どのようなことを考えればいいのか」を課題として取り組みました。

美浜町・南知多町役場では、救護所立ち上げ訓練、トリアージ・応急救護を行い、当院まで搬送する訓練を実施しました。半田保健所から両町に保健師を派

遣する訓練も併せて行いました。

半田市立半田病院からはDMATが応援にかけつけ、救護エリア等での情報整理方法について助言をいただきました。

みどりの風南知多病院と知多南部消防組合消防本部は、当院敷地内に仮想病院を設置し、トリアージ、応急救護、当院までの搬送訓練を行いました。

また、渡辺病院は自院にてトリアージを行い、搬送が必要な患者を当院へ搬送する訓練を実施しました。今後も地域全体で大規模災害に対応できるよう、行政や他病院と連携体制を強化するとともに、災害医療体制の強化に取り組んで参ります。



知多厚生病院で 出産できます!

総合病院だからできること



- 産婦人科だけでなく、他科の専門医もおり安心して出産できる医療体制を整えています
- 小児科医・整形外科医による新生児診察
- 退院後も母乳育児相談や産褥健診、小児科外来で継続的サポート
- 里帰り出産の受け入れもしています

妊娠から出産までの流れ

01 妊娠したら…

妊娠と診断されていない場合

当院への受診が初めての方は中央受付にお越しください。スタッフがご案内します。

当院に受診されたことがある方は再来受付機にて受付後、2B受付へお越しください。

★女性医師(十河・加藤)を希望される場合は、受付でその旨をお伝えください

★これから妊娠を希望される方、分娩場所を迷われている方などもお気軽にご相談ください。

02 分娩予約

当院で妊婦健診から出産までご希望される場合は、妊娠確定後に分娩予約を行います。受診方法について助産師から説明がありますのでご安心ください。

他の産院で出産される場合も妊婦健診のみの通院も可能です。里帰り出産も受け入れておりますので、ご希望の方は産婦人科外来へお問い合わせください。

03 妊婦健診

産婦人科医師が定期的に母子の健康状態を確認します。



助産師との相談が可能

妊娠や分娩について分からないことや悩み、産後の生活、育児についての不安があれば健診時にお申し出ください。個別で助産師が対応させていただきます。

04 妊娠中のサポート

パパママ教室

対象……妊娠8~9ヶ月頃
開催日……毎月第4木曜日 14:00~16:00
内容……小児科医から赤ちゃんの発育や予防接種のお話、助産師から出産や育児のお話をします。
料金……無料

マタニティヨガ

対象……妊娠5~10ヶ月頃
開催日……毎月第2月曜日 14:00~15:00
内容……妊娠中に起きやすい腰痛・肩こり・冷えなどの症状を緩和し、リラクセスを体験してもらいます。
料金……無料

予約は産婦人科外来までお問い合わせください。

05 出産・入院生活

入院時から完全個室でゆっくり過ごしていただけます。出産にはご家族(小学生以上)の立会いもでき、出産翌日より母児同室が始まります。安心して赤ちゃんとお過ごせるよう看護師、助産師が24時間育児習得のサポートをします。また、お母さんの疲労や睡眠不足の回復のため昼夜問わず赤ちゃんのお預かりもいたします。



専門医による新生児診察

入院中に小児科医、整形外科医が赤ちゃんの診察をします。

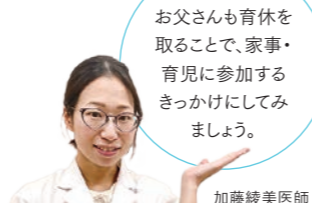
お母さんに寄り添ったケアと指導

- 抱っこ仕方からおっぱいの飲ませ方までお母さんに合わせて丁寧に指導をします(母乳ケアも行っています)。
- 病棟には常勤助産師が5名と夜勤パート助産師が1名で交代で勤務しており、24時間妊産褥婦を手厚くサポートします。産後の悩みや不安を何でもご相談ください。



新米パパのひとこと

お父さんも積極的に育児を取りましょう! 新生児期を家族で過ごすことができ、とても貴重な経験ができました。



加藤綾美医師

06 退院後のサポート

退院後は、ご希望に応じて助産師が電話訪問や母乳相談、2週間健診を行っています。他院で出産された方も受け入れておりますので、お気軽にご相談ください(当院で出産された方は初回母乳相談無料です)。

退院後も赤ちゃんを継続的にサポート

小児科で予防接種や乳児健診、病気や成長発達などのお悩みにも応じています。



ベビーマッサージ

お父さんやお母さんの手で赤ちゃんの肌に直接触れ合うことで親子の絆が深まり、赤ちゃんやお父さんお母さんの情緒の安定につながります。触れ合うことの心地よさをぜひ体験してください。

他院で出産された方も受けられます。
日時……毎月第1木曜日 13:30~15:00
参加費……1,000円(税込)

産後ケア

出産後、手伝ってくれる人がなくて不安、授乳が上手くいかない、赤ちゃんのお世話の仕方がわからないなど産後に不安のあるお母さんのサポートを行う母子支援制度です。入院期間の延長や病院を退院後も利用できます。



対象期間……産後3ヶ月まで利用可能
ケア内容……母子の健康診査、授乳指導・母乳相談、おむつ交換や沐浴指導など育児全般をご相談ください。お部屋は完全個室になっており、食事付きでご利用いただけます。
料金……1泊2日 35,000円(税込)(個室利用、食事、おむつ、ミルクなどの育児用品の使用料込み)
入院期間1日延長ごとに17,500円追加(双子の場合は1日につき5,000円追加)

日帰り利用も可能です

10:00~16:00までケアを受けて10,000円(個室利用、食事、おむつ、ミルクなどの育児用品の使用料込み)

美浜町・南知多町・武豊町にお住まいの方は行政から補助があります。詳細はこちらをご覧ください。



お問い合わせ先

産婦人科外来
TEL.0569-82-0395

分娩費用について

- お部屋 個室……1日3,000円(非課税)
- 経陰分娩(7日間)……約50万円
- 帝王切開(10日間)……約38万円
(限度額認定証一般所得に該当する場合)

出産育児一時金の直接支払制度をご利用の方は、入院費用合計より50万円を差し引いた差額をお支払いいただけます。

当院は「産科医療補償制度」加入機関です。産科医療補償制度について詳細はこちらをご覧ください。



厚生労働省 産科医療補償制度について

思春期の月経相談

産婦人科への受診に抵抗があるかもしれませんが、ご希望があれば女性の医師が対応いたします。月経不順や月経に伴う苦痛、身体の悩み、妊娠、避妊、性感染症、子宮頸がんワクチンなどについてもお気軽にご相談ください。



十河千恵医師

／ やらなきゃ損! ／

ムセと肺炎 知らずのノドの筋トレ

～いつまでも美味しく食べて元気に過ごしましょう～

これだけは知っておきたい飲み込みの仕組み

ノドには気道と食道が交わる場所があり、通常は気道が開いていて、食道が閉じています。食べ物が入ってくると反射が起き、ノドの筋肉が働いて気道に蓋をして飲み込むことができます。この時声帯がぴったりと閉じること、蓋がしっかりとされるのが大事です。歳をとるとノドの筋肉が衰えて、隙間から食べ物が入り誤嚥性肺炎を起こしてしまいます。飲み込みに関わるノドの動きで特に重要なのはノドの筋肉がよく動くことと声帯の柔軟性があることです。ノドの筋トレこそ健康寿命を延ばす近道です。

筋トレの目的

- 声帯を含めたノドを引き上げる筋肉の萎縮を予防する
 - 誤嚥して気道に入り込んだ食べ物をはき出そうとする力の低下を予防する
- ノドの飲み込みの力を維持するには足や手と同じように、筋トレが必要です。

人間は何歳になっても筋トレは有効です。90歳代でも効果がみられると言われています。

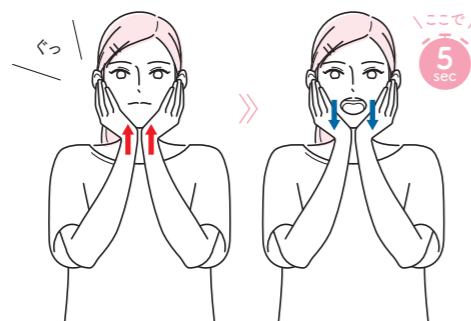
筋トレの進め方

- 強度：**日常生活活動で加わっている負荷よりもちょっと強めでちょっと疲れる位がちょうどいい
- 頻度：**最初は週2回のペースで開始。間隔を4日以上空けずに疲労が回復したら間隔を短くしていく。最終的には週5ペースが目標（毎日でもOK）

筋トレの内容

1 口を開ける筋のトレーニング

両手の手のひらを顎の下にあてがい、上に向かって押し上げる。
その状態で手の力に負けずに口を5秒間開け続ける。

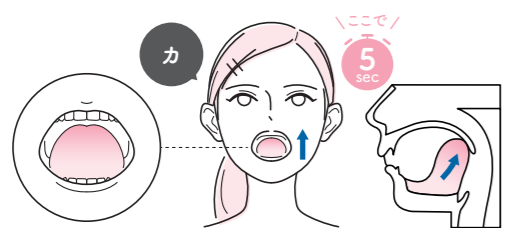


2 発声持続トレーニング (できるだけ長く5回)

大きく息を吸って出来るだけ大きな声で長く「アー」と声を出し続ける。

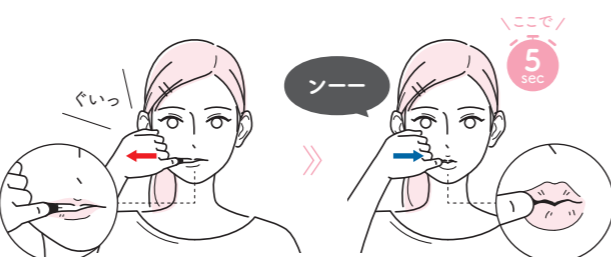
3 舌の筋力アップトレーニング

- ・「タ」と発音する口の形で、舌先を歯茎に向かって5秒間押し上げて、「タ」と発音する。
- ・「カ」と発音する口の形で舌の奥を口の天井の奥に向かって5秒間押し上げてから、「カ」と発音する。



4 くちびるの力を鍛えるトレーニング

口の右口角に小指を入れて、小指を外側に向かって引き、指で引く力に抵抗するように「ンー」と発声しながら、くちびるを閉じ続けるように努力し、その状態で5秒間持続し5回行う。



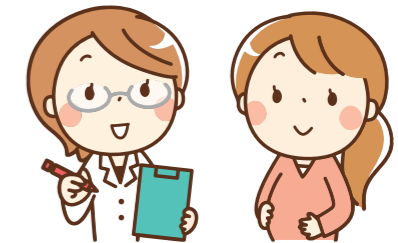
美浜町・武豊町 産業まつりに 参加しました

令和5年11月12日(日)に美浜町、11日(土)・12日(日)に武豊町で産業まつりが開催され、当院も健康管理活動の一環として参加しました。

出展内容は美浜町では骨密度測定、血糖測定、認知症チェック、訪問看護相談を行い、武豊町では骨密度測定、認知症チェック、産科・婦人科相談、赤ちゃんのお世話体験を行いました。

多くの方に体験していただき、大変嬉しく思います。今後とも皆さまの健康維持・増進をサポートさせていただきます。

健康管理支援センター 職員一同



お鍋でポカポカ腸活

ごぼうとれんこんの団子鍋



<材料>2人分

- | | | | | |
|---------------|---|----------------|---|----------------|
| ごぼう..... ½本 | A | 鶏ミンチ..... 150g | B | だし汁..... 600cc |
| れんこん..... ½本 | | 卵..... 1個 | | 酒..... 50cc |
| 人参..... ½本 | A | 鶏ガラ..... 小さじ½ | B | 味噌..... 大さじ2 |
| 玉ねぎ..... ½個 | | 片栗粉..... 5g | | |
| キャベツ..... 50g | | 白ごま..... 5g | | |
| キノコ..... 50g | | 酒..... 大さじ½ | | |
| 豆腐..... 50g | | | | |

鶏料理は冷えた体を芯から温めてくれます!

<作り方>

- 1 ごぼう、れんこん、人参、玉ねぎをみじん切りする。
- 2 キャベツ、キノコ、豆腐を食べやすい大きさに切る。
- 3 Aと①を混ぜ合わせる。
- 4 鍋にBを入れ、煮立たせる。
- 5 ③を丸く形成してだし汁に入れる。
- 6 キャベツ、キノコ、豆腐を入れ、火が通るまで煮る。

ごぼう
食物繊維が多い野菜ランキングトップクラスです。噛み応えがあり、満腹感が得られます。

れんこん
食物繊維のほかに、ビタミンCや、カリウムなどを多く含みます。美肌効果や血圧を下げる効果も期待できます。

新任医師のご紹介



内科 **田村 洋樹**

10月より半年間、内科で勤務いたします。地域医療に貢献できるよう努力していきますのでよろしくお願い申し上げます。



外科 **矢野 智紀**

前任地の愛知医科大学では呼吸器外科の臨床・研究・教育に従事しておりました。知多厚生病院で地域医療を勉強させていただくとともに当院の発展に寄与したいと思っております。



外科 **上田 晶彦**

「良い医療」を提供できるように日々研鑽を積んでおります。どんなことでも気軽にご相談ください。

知多厚生病院でいっしょに働きませんか！

知多厚生病院では、下記の職員を募集しております。詳細は総務課までお気軽にお問い合わせください。

TEL **0569-82-0395**(代表)



正職員

看護師.....5名 薬剤師.....1名
病棟アシスタント...2~3名

パート

看護師.....2~3名
病棟アシスタント...2~3名

診療日案内

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

■ 休診日(土曜日・日曜日・祝日)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

知多厚生病院

私たちは保健・医療・福祉の活動を通じて、地域住民が安心して暮らせる地域社会づくりに貢献します。

予約専用

TEL. **(0569)82-4394**

〒470-2404 知多郡美浜町大字河和字西谷81-6

TEL (0569)82-0395 E-mail c-hospital@chita.jaaikosei.or.jp

FAX (0569)82-4333 ホームページ <https://chita.jaaikosei.or.jp/>

健康管理支援センター

TEL. **(0569)82-4604**

南部知多訪問看護ステーション

TEL **(0569)82-4602** FAX **(0569)82-6173**

篠島診療所

TEL. **(0569)67-2267**