

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 小児歯科・矯正歯科 iii hug me

三宅医院生殖医療センターがJISART認定施設となりました

健康なカップルが妊娠を希望して1年以上妊娠しない場合、不妊症と定義されます。

我が国では晩婚化などの影響により、妊娠を希望するカップルの10~15%が不妊状態にあるといわれており、これは決して珍しい状態ではありません。2022年4月からは、妊娠を望むカップルを国として支援するため、一般不妊治療および生殖補助医療が保険適用となりました。これにより、不妊症が治療を必要とする状態であることが広く認知され、治療費用の負担軽減も相まって、不妊治療を希望して当院を受診される方が増えています。

三宅医院生殖医療センターは1995年の開設以来、多くのカップルにご利用いただいております。

体外受精や顕微授精といった生殖補助医療は比較的新しい分野です。



治療成績(妊娠率、生産率)を向上させるためには、常に新しい情報を収集し、患者さんにとって最善の治療法を提供することが必要です。それぞれのカップルが置かれた状況はさまざまです。不妊の原因や年齢、これまでの妊娠歴などを総合的に評価し、最も適した治療方法を選択していきます。当センターでは、グループ施設を含めて、一般不妊治療や生殖補助医療だけでなく、腹腔鏡手術や子宮鏡手術などの生殖外科手術も行っています。当センターの強みは、多様な専門家によるチーム医療を提供し、一人ひとりに最適な治療法を選択できることです。

開設から29年を迎える生殖医療センターですが、今後も医療の質と患者サービスの向上を目指し、日本生殖補助医療標準化機関(JISART)の認定施設となりました。JISARTは、全国の不妊治療を専門とするクリニックによって結成された組織です。現在、30施設が加盟しており、その活動の中心は「日本の生殖医療(不妊治療)の品質を守るため、国内トップクラスの実績を誇る不妊治療クリニックが集まり、厳しい実施規定に基づいて相互に審査を行い、医療品質の優れたクリニックを認定すること」にあります(JISART HPより抜粋)。この審査には、医師や看護師、培養士などの医療職だけでなく、患者団体による患者サポートやカウンセリング体制の評価も含まれます。今回の認定取得に際し、現在の医療や患者支援体制についてハード面とソフト面の双方から見直しを行いました。既に十分なレベルに達している点もあれば、改善の余地がある点もあり迅速に対応を行いました。今後も3年ごとに認定施設の審査が行われます。自分たちの自己評価だけでは、医療品質と患者サービスが本当に十分であるか正確に判断することは難しいと考えます。外部の審査を通じて自分たちの医療レベルや患者サービスの質を再確認し改善することで、最先端で質の高い医療を提供し続ける体制を整えています。また当院では事業継続計画を策定しており、施設やスタッフに不慮の事態が発生した場合でも、患者さんにご迷惑をおかけすることなく診療を継続できるよう、可能な限りの対策を行っています。

我々の使命は一人でも多くの妊娠を希望するカップルの願いを叶え健康なお子さんを迎えていただくことです。今後も地域の皆さんからの信頼に応えることができる様に成長を続けてまいります。



三宅医院 院長
医療法人緑風会 理事長
三宅 貴仁





生殖医療センター

不妊治療の先進医療について



胚培養士

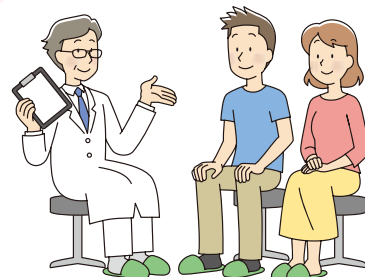
小見山 純一

先進医療とは、厚生労働大臣が承認した高い医療技術で、保険診療と併用可能することができる技術です。先進医療自体には費用がかかってしまいますが、大きなメリットがあります。保険医療機関が実施する項目ごとに厚生労働省へ申請し認定を受けることで、本来なら不可である混合診療が可能となり、保険診療部分は3割負担で受けることができるようになります。

また、国が認めた有効性・安全性が高い治療を受けられることもメリットのひとつです。

三宅医院では、精子選別、着床環境などに関して以下の先進医療の認可を受けております。保険診療に加えてより必要な治療を受けやすい環境を整えていますので、ぜひお気軽にご相談ください。

※自費診療のため、高額医療費制度(限度額)の対象にはなりません。



三宅医院で実施している先進医療



名称	略名	概要	費用(自費 税込)
子宮内膜擦過術	子宮内膜スクラッチ	胚移植を行う予定の前周期に子宮内膜のスクラッチ(局所内膜損傷を与える)を行い、翌周期に胚移植を行う技術	20,000円
子宮内膜受容能検査1	ERA	子宮内膜を採取し、次世代シーケンサー(※1 細菌を遺伝子レベルで解析する装置)を用いて遺伝子の発現を解析し、内膜組織が着床に適した状態であるのかを評価する検査	135,000円
子宮内膜受容能検査2	ERPeak	子宮内膜組織の着床能に関する遺伝子のうち着床期に特異的に変化する48遺伝子を解析し、「着床の窓」が開いている期間であるかを調べる検査	110,000円
子宮内細菌叢検査1	EMMA/ALICE	子宮内の細菌叢が正常かどうか、またその菌の種類組成を判断する検査	80,000円
子宮内細菌叢検査2	子宮内フローラ	次世代シーケンサー(※1)で子宮内腔液に含まれる子宮内膜を解析して、子宮内の細菌叢が正常かどうかを調べる検査	55,000円
膜構造を用いた生理学的精子選択術	ZyMöt	遠心分離を用いず、特殊な膜構造を用いた装置を使って、精液から運動性の高い機能的な精子を選別する技術	35,000円
ヒアルロン酸を用いた生理学的精子選択術	PICSI	ヒアルロン酸を含有する培地を用いて、成熟精子の選択を行う技術	27,000円
タイムラプス撮像法による受精卵・胚培養	タイムラプス	培養器に内蔵されたカメラによって、胚培養中の胚を一定間隔で自動撮影し、培養器から取り出すことなく、正確な胚の評価が可能となる技術	33,000円
流産産検体を用いた遺伝子検査	NGS	流産や死産の主な原因の一つに胎児の染色体数の変異(異数性)があることが分かっており、流産や死産の時、胎児や絨毛(じゅうもう)などの染色体を調べる検査	150,000円

★TRIO検査(ERA+EMMA/ALICEを同時に行う検査):193,000円(税込)

ダニアレルギーの舌下免疫療法を始めました

舌下免疫療法とは

アレルギーの原因となっている物質(アレルゲン)を少しずつ、長期間にわたって体内に取り入れていくことで、体をアレルゲンに慣らしていき、アレルギー反応を弱めていく治療法です。アレルゲンを含んだ薬を舌の下に投与するので、「舌下免疫療法」と呼ばれます。対象となるのは、スギ・ダニに対するアレルギーで、当院ではダニに対する治療を行っております。血液検査を受けダニアレルギーと診断された場合に、保険診療で治療を受けることができます。
※対象:5歳～13歳



舌下免疫療法



小児科 医師
アレルギー専門医
山崎 利佳

治療の効果について

- アレルギー症状の改善
くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみなど
- アレルギー治療薬の効果
治療を始めてから、3か月程で効果が実感できるといわれています。

使用する薬について

- **ダニアレルギー**
「ミティキュア」という、ダニのエキスから作られた薬を使います。季節を問わず、いつからでも始められます。



薬の飲み方について

- 1日1回、舌の下に薬を置いて1分間そのまま保持し、その後に飲み込みます。これを毎日続けます。服用後5分間は、うがいや飲食を避けるようにします。最初は少量から始め、副作用などの問題がなければ、2週目から通常の量に増やします。
- 治療期間は、当院では4年間です。その間、毎日服用する必要があり、途中でやめると効果が薄れてしまいます。



アレルギー外来でご相談をお受けします。(要予約)

アレルギー外来 ⑨⑤9:00～12:00、16:00～17:00 ⑩13:30～14:30

妊婦さんのRSウイルス母子免疫ワクチン接種について



看護師
熊田 美香

RSウイルス母子免疫ワクチン(アブリスポ®)は、妊婦が接種することで新生児および乳児のRSウイルス感染症を予防することができる新しいワクチンです。

RSウイルス感染症の半数以上が1歳までに感染するといわれています。代表的な症状は発熱・咳・鼻水で重症化し、入院することもあります。

アブリスポ®は、妊婦に接種することで、母体の免疫を通じてRSウイルスに対する抗体を産生して臍帯を介して胎児に移行させることで母子免疫を獲得することができます。この抗体によって、新生児および乳児におけるRSウイルス感染症の発症と重症化を防ぎます。

しかし、母体から抗体が産生されるのに時間がかかるため、ワクチン接種後14日以内に出産した場合、新生児および乳児のRSウイルス感染症の予防効果が不十分な可能性があります。

ワクチン接種による副反応として、注射部位の痛み・腫れ・頭痛・筋肉痛・関節痛・疲労などが報告されていますが、早産のリスクや胎児への影響は認められていません。

接種対象の週数になりましたら、早めの接種をおすすめします。

- 【接種対象】妊娠24週から36週の妊婦さん(推奨28週から32週)
- 【持ち物】親子手帳
- 【接種方法】1回(筋肉注射)
- 【接種費用】33,000円(税込)※自費
- 【ご予約】外来受診時か、お電話

妊婦健診と合わせてのご予約も可能です。詳しくは、産婦人科外来までお問い合わせください。

10月1日からインフルエンザ予防接種が始まりました@三宅医院グループ各施設

今季もインフルエンザワクチンの予防接種を推奨します。今年より鼻へ噴霧するタイプのインフルエンザワクチンが発売されました。2～19歳未満の方が対象で、接種回数は1回です。

下記の方は、特にワクチン接種が重要です。

- 65歳以上の高齢者
- 学校や職場で人との接触が多い方
- 心臓や肺などに慢性の持病がある方
- 高度の肥満の方
- 悪性腫瘍で治療中の方
- 5歳未満のお子さん
- 上記に当てはまる家族と同居の方

三宅医院グループの各施設で接種できる方は上記の通りです。詳細は各施設HPをご覧ください。流行し始めると、予約が取りにくくなります。早めの接種をおすすめします。

三宅医院 (要予約)	防腐剤フリーワクチン (妊婦さんのみ)
	通常ワクチン 0歳6か月～13歳未満(2回接種)
	通常ワクチン 13歳以上 鼻への噴霧型ワクチン
三宅医院 問屋町テラス (要予約)	防腐剤フリーワクチン (妊婦さんのみ)
	通常ワクチン 0歳6か月～13歳未満(2回接種)
	通常ワクチン 13歳以上 鼻への噴霧型ワクチン
三宅おおふくクリニック (予約不要)	通常ワクチン 15歳以上



メディカルアシスタント
大櫃 真由





女性の9人に1人は乳がん!

乳がん検診を受けましょう

乳がんは日本人女性の中で罹患率が最も高く、生涯発症率は10.6%とされており、9人に1人が罹患します。また、30歳後半から45歳頃までに罹患率が急激に増加し、45歳から69歳までに罹患のピークを迎えます。このように乳がんは仕事や子育てで非常に重要な年代に発症するがんです。一方、早期発見早期治療により良好な予後が期待できます。そのため乳がん検診は重要です。40歳以上のマンモグラフィ検査により、乳がんの死亡率を減少させることが科学的に証明されておりますが、超音波検査だけでは乳がんの死亡率を減少させることは証明されていません。しかし、マンモグラフィ検査に超音波検査を併用することで早期乳がんの発見率の上昇がみられます。自治体によって違いはありますが、1~2年に1度のマンモグラフィ検査を必ず受診(任意で超音波検査を追加)しましょう。



乳腺外科 医師
齋藤 互

ブレスト・アウェアネスについて

以前は自己触診(セルフチェック)によるしこりの発見を目指していましたが、最近ではブレスト・アウェアネスが推奨されています。ブレスト・アウェアネスとは『乳房を意識した生活習慣』という定義であり、下記のように4つのポイントが挙げられています。

- ① 自分の乳房の状態を知る → 月経周期に連動した乳房の変化を知っておくこと
- ② 乳房の変化に気をつける → 異常を探すというよりも変化に気付くことが重要
- ③ 変化に気付いたらすぐに医師に相談する
- ④ 40歳になったら2年に1度の検診を受ける

ぜひ、ブレスト・アウェアネスを日常生活の中に取り入れてください。

日本における乳がんの年代別罹患率



年に一度、日曜日に乳がん検診が受けられます!



診療放射線技師
井田 侑希

J.M.S(ジャパン・マンモグラフィサンデー)は、子育て・介護・仕事・家事などで忙しく、平日に病院へ行けない女性の皆さんが日曜日に「乳がん検診」を受けられるよう、全国の医療機関とNPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)が協力して毎年10月第3日曜日に行っている取り組みで、当院も毎年参加しています。

当院では子宮がん検診も同じ日に受けられます!!

【実施日】2024年10月20日(日)9:00~12:00、13:00~17:00

【検診内容・費用】 ※オプションで視触診の追加(+2,200円税込)が可能です。視触診のみの検診は行っていません。

基本プラン(視触診なし)

マンモグラフィ検査もしくは乳房超音波検査
5,500円(税込)+検査結果郵送料

しっかりプラン(視触診なし)

マンモグラフィ検査+乳房超音波検査
9,350円(税込)+検査結果郵送料

《市検診もご利用いただけます》

市町村により、金額・対象年齢が異なります。お住まいの市町村のホームページをご確認ください。

受診券をお持ちの方は必ずお持ちください。

市町村から配布される無料券・無料クーポン券をご利用いただけます。

検診内容は視触診とマンモグラフィ検査です。

オプションで乳房超音波検査も追加できます(+3,850円税込)

※検査結果は郵送いたします。別途郵送料をいただきます

【対象の市町村】

岡山市・倉敷市・早島町・瀬戸内市・赤磐市・備前市・和気町・直島町に住居票のある方

【注意事項】

●痛みや気になる症状がある方はこの日は受診できません。

通常の診療日にお越しください。

●妊娠中の方はマンモグラフィ検査はできません。

【ご予約・お問い合わせ】

ホームページ、@linkからご予約ください。

乳房超音波検査をご希望の方のみお電話でのご予約をお願いします。

予約QRコード



普段お忙しい方、乳がん検診・子宮がん検診を受けたことのない方、ぜひこの機会に受けてみてはいかがでしょうか。



女性のQOLの向上に!

膣・外陰部の不快感でお困りの方におすすめ「モノリザタッチ」

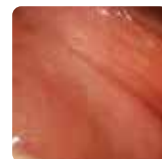
閉経関連尿路性器症候群(GSM)

閉経してエストロゲンが低下すると膣・外陰部・下部尿路に萎縮が生じて様々な症状を起こします。そうした症状の総称をGSMといい、下記のような症状が出てくることがあります。

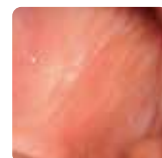
- 外陰部症状 → 陰部の乾燥・灼熱感・かゆみ・異臭
- 排尿に関連した症状 → 頻尿・尿意切迫感・尿漏れ、排尿時痛
- 性交時の症状 → 膣分泌物低下・痛み・不快感

モノリザタッチとは顔のリフトアップやたるみ改善に使われている炭酸ガスフラクショナルレーザーを膣・外陰部に照射することで、膣粘膜の繊維芽細胞が活性化され、コラーゲンが生成。「ふっくらとした厚み」や「ひだ」のある潤い豊かな膣に生まれ変わります。その結果、膣・外陰部の不快な症状が軽減され、生活の質(QOL)が向上するとともに、長期にわたり快適にお過ごしいただけます。

皮膚粘膜の写真



(施術前)



(施術後)

モノリザタッチ施術後の患者さんの声をご紹介します。(効果については個人差があります)



60代前半

乾燥・かゆみ、灼熱感は感じなくなりました。1回目・2回目でかなりストレスがなくなりました。受けてよかったです。

【症状】乾燥・かゆみ・灼熱感・におい・性交痛・分泌物増加



50代前半

1回目後は、何となく良い時があるかなという感じでした。2回目終了後かなり症状がよくなりました。排尿前後の違和感が軽度あるのみとなりました。

【症状】乾燥・灼熱感・分泌物の減少・排尿後の痛み、違和感・膣の痛み



50代前半

2回目施術後は尿漏れが改善されたように思います。不快な思いが少なくなりました。

【症状】かゆみ、尿漏れ



50代前半

乾燥がなくなりました。

【症状】乾燥・分泌物の減少・性交痛

家族のいびきが気になっていませんか？



そのいびき、睡眠時無呼吸症候群(SAS)かもしれません！



臨床検査技師
尾崎真美



ご家族やご自身にこのような症状はありませんか？

- 大きいいびき
- 日中の眠気
- 起床時の頭痛
- 夜中に何度も目が覚める

気になる方は一度内科をご受診ください

睡眠時無呼吸症候群(SAS)のリスク

睡眠中に無呼吸状態が繰り返される病気です。この病気が深刻なのは、寝ている間に生じる無呼吸が、起きている時の活動に様々な悪影響を及ぼすことです。放っておくと集中力の低下や倦怠感が原因で居眠り運転による交通事故を引き起こしやすくなります。さらに高血圧、糖尿病、心不全、脳血管障害といった病気のリスクも高まります。

ご自宅でSASの検査ができます！

当院での問診・診察後、ご自宅に機器取り扱い業者から簡易検査装置が送られてきます。2日間簡易検査を行っていただき、返却2週間後以降に呼吸器内科専門医から結果と治療方針をご説明します。

自宅でできる検査ってどんなもの？

※症状のある方は保険診療で検査できます。



問診・診察・申し込み



機器取り扱い業者から携帯用検査装置が自宅に送られてきます



手順書に従い簡易検査を2日間実施
検査終了後に返却

業者へ返却



呼吸器内科専門医による結果説明
検査結果により治療法の決定や精密検査(入院検査)へ
※入院検査は当院でも実施可能

検査返却から2週間後以降で再診

主な治療法について

CPAP療法(持続陽圧呼吸療法)

鼻に装着したマスクから送り込んだ空気の圧で気道を広げる治療法です。

CPAP治療の効果

- 強い疲労感の軽減
- 日中の眠気の改善
- 集中力や注意力低下の軽減



歯並びが悪くなるお口の癖～あなたのお子さんは大丈夫？～



矯正歯科医師
田中 敦子

歯並びが悪くなる原因には、大きく分けて生まれる前の先天的なもの、生まれた後の後天的なものの2種類があります。歯並びが悪くなる後天的な原因の一つとして、**口腔習癖(こうくうしゅうへき)**と呼ばれるものがあります。今回はその口腔習癖についてご紹介します。

口腔習癖とは、日常生活の中で無意識に行っているお口の“くせ”のことです。

歯並びはお顔まわりの頬や唇などお口の外側の筋肉と、内側の舌の力のバランスによって成り立っています。そのため、口腔習癖があるとその力によって歯やあごの骨の正常な成長発育が阻害され、様々な不正咬合を引き起こす原因となります。さらに矯正治療の進行を妨げたり、矯正治療後の後戻りを引き起こしたりする場合があります。

代表的な口腔習癖について

① 吸指癖 (きゅうしへき)

いわゆる“指しゃぶり”のことで、親指以外にも様々なパターンがあります。3歳頃までの吸指癖に関しては大きく影響しないといわれていますが、3歳を過ぎても継続しているものに関しては治療介入が必要といわれています。吸指癖は上あごの幅が狭くなる**狭窄歯列**やそれに伴う**交叉咬合**(咬み合わせが横方向にズレている)、**開咬**(歯が咬み合っていない)や**上顎前突**(出っ歯)を引き起こす原因となることがあります。



② 咬唇癖・吸唇癖 (こうしんへき・きゅうしんへき)

主に下唇を歯で咬んだり、吸ったりすることを指します。上の前歯が外側へ、下の前歯が内側へ倒れることで出っ歯になったり、上の前歯がすきっ歯になったりすることがあります。上唇を咬む場合と下唇を咬む場合で歯並びへの影響が異なってきます。



③ 弄舌癖 (ろうぜつへき)

話す時や飲み込む時に舌を無意識に咬んだり、突き出したりする“くせ”のことを指します。舌で上下の前歯を押すため、**開咬**や**すきっ歯**、上下の前歯が外側へ出る原因となることがあります。



④ 口呼吸

鼻炎やアデノイドなどによって正常な鼻呼吸ができず、口呼吸となることがあります。口呼吸が長期間続くと**口唇閉鎖不全**(日常的に口が開いてしまっている状態)や、**出っ歯**となることがあります。また、顔周りの筋肉のバランスが崩れることで、あごやお顔の成長に影響が生じる可能性もあります。

【 矯正治療の対象となる歯並び 】



上顎前突
(じょうがくぜんとつ)



下顎前突
(かがくぜんとつ)



過蓋咬合
(かがいこうごう)



開咬
(かいこう)



交叉咬合
(こうさこうごう)



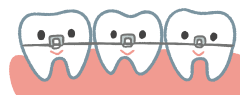
すきっ歯



叢生
(そうせい)



お子さんだけでなくご家族のお口の癖にお気づきの場合はぜひお気軽にご相談ください。



三宅ハロー歯科
インスタグラム





フェムゾーンのご相談は三宅医院問屋町テラスへ

『フェムゾーン』とは、以前はデリケートゾーンといわれていた「膣」「外陰部」「会陰」「尿道」「肛門周り」の場所のことです。

常に下着に覆われているため湿度や温度が高まり蒸れやすく、約8割の方がフェムゾーンのトラブル経験をお持ちです(※1)。悩みを抱えていても、人に相談しにくいので症状も改善されず長期間我慢をしている方も多く見られます。

(※1)10～60代女性 4,582人(2023年10月 花王フェムケアラボ調べ)

婦人科では、様々なお困り事やお悩みで相談を受けることがあります。年齢に応じてお困りの内容は違ってくるのですが、40代以降になると女性ホルモンの減少に伴い特にトラブルが増えてきます。まだ生理がある年齢のときは、膣内に自浄作用があり、うるおいも保たれ雑菌を退治できるためトラブルは起きにくいですが、更年期以降は女性ホルモンが減少するためトラブルが急増します。代表的な症状は以下の通りです。

- 外陰部の痛み
- 陰部のかゆみ
- 臭い
- 尿漏れ
- 膣のゆるみ・硬さ
- 不規則な出血
- 骨盤臓器脱
- 乾燥や性交痛

これらの多くを現在ではGSM(閉経関連尿路性器症候群)と称しています。

放置しておくとなら日々の生活の質(QOL)に影響するため、上記のようなフェムゾーンの症状があれば、三宅医院問屋町テラスへ遠慮なくご相談ください。

症状に応じて、産婦人科と形成外科が連携して適切な方法で解決していきます。

三宅医院問屋町テラスで行える検査・治療・ケア

検査	血液検査、子宮頸がん・体がんの検査、ホルモン剤投与(膣剤・内服)
治療	VIO脱毛、小陰唇縮小術、副皮除去術、 黒ずみ:ピンクインティメイト(ピーリング) 臭い:外陰部ボトックス
ケア	フェムゾーンケア相談・骨盤底筋体操の指導



モノリザタッチ(膣・外陰レーザー治療)は、三宅おおふくクリニックで行っています。

寒い季節が来る前に赤ちゃんのお肌をツルツルに ~赤ちゃんのスキンケア~



小児科 医師

水谷 真 千 子

赤ちゃんの肌はいつも綺麗でツルツルのイメージがあるかもしれませんが、実はとってもデリケート。トラブルも起こりやすいため、頭を悩ませているママ・パパもいらっしゃると思います。日々のスキンケアを正しく行うことで、紫外線や乾燥から肌を守るのももちろんですが、細菌やウイルスなどが身体に侵入するのを防いでくれる効果もあります。

これから初めて寒い冬を迎える赤ちゃんもいます。冬は冷たい風だけでなくお部屋の暖房により、肌のバリア機能が弱くなるシーズンです。バリア機能の低下はアレルギーの感作にも影響します。赤ちゃんの肌は大人に比べて乾燥しやすいので、この時期からしっかりとスキンケアを行い、冬の乾燥シーズンを乗り切りましょう。

スキンケアの大切な3ポイント『洗浄』・『保湿』・『紫外線対策』

洗浄

赤ちゃんの肌にあった低刺激の洗浄剤を使いましょう。洗浄剤はよく泡立てて使用すると肌への刺激が少なくなります。泡タイプのももイイですね。ご家族の手でやさしく洗ってあげましょう。ここで大切なことは、泡を塗るのではなく、手のひらや指の腹でやさしく洗うことです。洗った後は、洗浄剤が残らないようにしっかりとすすぐことが大切です。そのあと、柔らかいタオルで押さえ拭きをします。

保湿

冬は乳液やクリームタイプがおすすめです。ティッシュが張り付くぐらいたっぷり塗りましょう。1日2~3回の保湿がおすすめです。

紫外線対策

寒いシーズンでも紫外線対策をしましょう。冬の寒い風が直接あたることも、お肌にとっては紫外線と乾燥のダブルパンチです。帽子やベビーカーのホコ、UVカットフィルムを利用して、肌の露出部分や直射日光に注意しましょう。



10月15日から
乳幼児健診・予防接種の
診療日が増えました。

火曜日
午前(9:00~12:00)
担当医師 水谷

三宅医院問屋町テラスでは、赤ちゃんのスキンケアのご相談をお受けしています。スキンケアの方法だけでなく、保湿剤の選び方や塗り方なども、それぞれのご家庭の状況にあわせて対応いたします。早い時期からお手入れをはじめると、赤ちゃんがご機嫌に過ごせるようお手伝いします。スキンケアのご相談だけでも受診していただけます。お子さんのお肌が気になる方はいつでもスタッフへお声かけください。



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>



秋の旬食材で離乳食作り

「食欲の秋」といわれるほど、秋に旬を迎える食材はたくさんあります。年中手に入る食材であっても、旬だからこそ、美味しく、また栄養を豊富に取り入れることができます。離乳食に使用できる食材もたくさん！離乳食のポイントをおさえながら、ぜひ取り入れてみてください♪



管理栄養士
多田 瞳



さつまいも	初期～	離乳食では初期から重宝される甘みのある食材。皮に近い部分にアクが多く含まれるため、皮は厚めに剥き、しっかり水にさらしてから調理しましょう。
里芋	中期～	粘り気が強いと赤ちゃんは食べにくいいため、中期からがおすすめです。皮つきのまましっかり茹でることで、皮も剥きやすく、アク抜きもできます。とろみつけ食材としても○。
鮭	中期～	白身魚に分類されますが、脂肪分が多いので、中期からがおすすめです。塩鮭ではなく、生鮭を。お刺身用のサーモンは脂が多いため、なるべく脂身が少ないものを選択してみてください。
きのこ類	中期～ 様子を見ながら	くる病を予防するビタミンDや食物繊維などが豊富に含まれる食材。ただ、弾力があり、加熱をしても柔らかくならないため、しっかり細かく刻んで調理をしましょう。最初はしいたけの傘の部分や弾力の少ない舞茸がおすすめです。



《後期おすすめ手づかみレシピ》

貝だくさん鮭のふわふわがんも風

【材料】 約8個分

- ・生鮭(皮・骨なし) ……40g
- ・木綿豆腐 ……40g
- ・しいたけ(傘の部分) ……1/4個
- ・ひじき(水戻し) ……5g
- ・お好みの野菜 ……30g程度
- ・片栗粉 ……小さじ1
- ・サラダ油 ……少々

【作り方】

- 1 鮭は茹でて、5mm程度の角切りにする。
- 2 しいたけは細かいみじん切りにし、柔らかく戻したひじきも刻む。
- 3 お好みの野菜は柔らかく茹で、それぞれみじん切りにしておく。
- 4 豆腐をボウルに入れて手で潰し、123と片栗粉も入れたらしっかり混ぜ、8等分にする。
- 5 温めたフライパンにサラダ油をひき、4を弱火で両面焼く。中まで火が入れば出来上がり♪

玉ねぎや人参、葉もの野菜などがおすすめ

離乳食講座では、旬の食材を取り入れながら、さまざまなレシピを紹介しています。初期クラス・中後期クラスがあり、お子さんの成長に合わせてのご参加をお待ちしています。

中後期は手づかみメニューもあり!!
8ヶ月以降の参加がオススメ!



hug me
予約はこちらから

新人紹介



三宅医院

助産師

摺河 朋子

「またここで産したい！」と思っただけのケアを行いたいと思います。よろしくお願いいたします。



三宅医院

助産師

長谷川 莉子

誠心誠意頑張りますのでよろしくお願いいたします。



三宅医院

看護師

枝光 遥

患者さんに寄り添う関わりができるように、日々勉強して頑張っています。よろしくお願いいたします。



三宅医院

看護師

小林 幸季

短い入院期間の中で、お母さんが育児って楽しいと思えるように、専門性を高めながら患者さんと関わっていきたく思います。よろしくお願いいたします。



三宅医院

臨床検査技師

酒井 りな

患者さんに正確かつ迅速に対応できるように、精一杯頑張ります。よろしくお願いいたします。



三宅医院

公認心理師

小川 香織

患者さんのニーズ、心の声にしっかり耳を傾けて、寄り添った対応をしていけるよう努めてまいります。よろしくお願いいたします。



三宅医院

公認心理師

井芹 彩香

一人ひとりに寄り添った心理サポートを心掛けます。よろしくお願いいたします。



三宅おおふくクリニック

臨床検査技師

坂上 奈津美

職員の一員として、力になれるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。

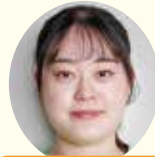


三宅おおふくクリニック

診療放射線技師

岡本 雅恵

おもいやりの心をもって、一生懸命仕事に取り組んでいきます。よろしくお願いいたします。



三宅ハロー一歯科

歯科衛生士

石川 佳奈

患者さんに寄り添い、明るく笑顔で一生懸命頑張ります。よろしくお願いいたします。

2024

Autumn
2024年10月発行

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

iii 三宅医院

iii 三宅医院 開屋町テラス

iii 三宅おおふくクリニック

iii 三宅ハロー一歯科 小児歯科・矯正歯科

iii hug me

