

Happiness 通信

2021
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



医療法人緑風会理事長
三宅医院院長
三宅 貴仁
[行ってみたいところ]
ギアナ高地

高い専門性による最善の医療を

三宅医院グループでは「女性のトータルライフサポートを通じて地域の健康と幸せを支える」の合言葉のもと、様々な面から患者さん一人一人のお悩みや不安を解消することを目指しています。不安を抱えた患者さんに少しでも安心していただける温かみのある対応・サービスはもちろんですが、その裏付けとなる医療レベルの向上にも力を入れています。

近年の医学の発展は著しく、診療の場で用いられる治療法や技術も年々変化してきました。その結果、内視鏡手術のように身体への負担が少ない方法を選ぶことが可能となりました。

当グループの強みはそれぞれの分野の**専門家**が、それぞれの立場から患者さんについて最善と考えられる治療法を検討することが出来る点です。

たとえば、妊娠を希望して三宅医院を受診された方についてどの治療法が最善であるか、それぞれの患者さんの状況や検査結果から検討します。その結果、腹腔鏡手術や子宮鏡手術などの**生殖外科手術**が望ましいと考えられた場合には、隣接する三宅おおふくクリニックで手術を受けていただくことができます。手術後に三宅医院で手術中の所見を参考にしながらタイミング法や人工授精などの治療を継続することが可能です。また、**高度生殖医療**が必要と考えられる場合には、体外受精へと進むことも出来ます。反復着床不全など、適応となる患者さんには**着床前診断**を受けていただくことも出来ます。また、歯周病と不妊や周産期合併症の関連も指摘されています。**歯周病専門医**により歯周病のチェックならびに治療を行う事で妊娠率の改善を期待することも出来ます。妊娠中には超音波での**胎児スクリーニング**を受ける事ができ、出産後には経験豊富な**助産師**からの母乳育児支援を受ける事ができます。重度の乳腺炎などで外科的治療が必要となれば**乳腺外科専門医**により治療を受けることができます。あくまでも一例ではありますが、この様に一人の患者さんについて複数の**専門家**が高い専門性を持ち、それぞれの面からサポートする事で、患者さん一人一人にとって**最善の治療**を行う事が出来ると考えています。

医療の発展とともに、それを習得し維持するのにもこれまで以上に時間と経験が必要とされています。専門家により構成される学会では、それぞれの分野について認定制度を作り、十分な研修を受け技術と知識を備えると判断された医師や医療従事者を認定してきました。当グループでも各施設が以下の研修プログラムに認定されています。

三宅医院

日本生殖医学会認定研修施設
日本産科婦人科学会着床前診断実施施設
日本超音波医学会認定超音波専門医制度研修施設
日本専門医機構産婦人科研修プログラム連携施設

三宅おおふくクリニック

日本産科婦人科内視鏡学会認定研修施設
遺伝性乳がん卵巣がん総合診療協力施設
マンモグラフィー健診施設・画像認定施設
乳がん精密検診機関

三宅ハロー歯科

日本歯周病学会認定研修施設

これらの認定を継続するためには診療実績、学術論文、学会発表などが必要とされるのですが、患者さんにより良い医療を提供できるようにスタッフ一丸となって日々努力しております。

三宅医院グループはこれからも成長を続け、さらなる医療の質とサービスの向上に努めて参ります。





産科

母子支援を通じて新しい人生の始まりを応援します

出産は赤ちゃんが誕生して終わりなのではなく、新しい生活の始まりです。妊娠して少しずつお腹も大きくなり赤ちゃんの存在を実感するとともに、予定日が近づいてくるとお産のことで頭がいっぱいになる方も多くいらっしゃると思います。出産まではとにかく元気な赤ちゃんを産む事が目標となります。しかし出産はゴールではなく、赤ちゃんとの新しい生活のスタートです。そして、育児こそが最も尊いことですがとても大変な事、思い通りにいかない事ばかりで、思い悩むことでもあると思います。

三宅医院での出産は、産むことがゴールでは無くその後の赤ちゃんとの新しい生活のスタートとして、産後の母子支援まで継続したサポートを医師・助産師・看護師など多職種間で連携しながら行っていきます。

【妊娠期から主体的にご自身の出産・育児に向き合う】

妊娠期から出産や母乳育児についてお母さん自身が主体的に考えて実践していただく機会として、妊娠中のクラスや助産師相談、そして「パースプラン」の作成を行っています。パースプランは、妊婦さんが出産や授乳、産後の生活についての希望や避けてほしいことをあらかじめ助産師と相談しながら妊娠中から作り上げていく設計図のようなものです。例えば、いきみ方のアドバイスをしてほしい、早期母子接触をしたい、できるだけ会陰切開はしないでほしいなど自由に記載していただいてもかまいません。出産・育児に対する考えや想いを伝えていただくことでお母さんお一人おひとりに寄り添い、新しい命の誕生をお手伝いさせていただきます。

【出産直後から始まる母子への絆づくりへ】

産後は、母乳育児を通じて母子の絆づくりを応援しています。

私たちの考える母乳育児とはただ母乳をあげればよいということではありません。一番大切なのは赤ちゃんをしっかり抱いて目と目を合わせ、やさしく語りかけながら母乳やミルクをあげることなのです。そうすることで母と子の絆が作られていきます。赤ちゃんにとって何が大切なことを考え、一生懸命に取り組むことが私たちの考える母乳育児です。

【退院後も継続してサポート】

入院中にご自宅に帰ってからの赤ちゃんとの生活を安心して過ごせるように、退院後の生活をイメージしながら母乳育児できるようにサポートしています。入院中になるべく不安を解決して頂き、自信を持って退院できるようにしていますが、実際にご自宅で過ごしてみると思ったようにいかない、これで大丈夫なのかな？という不安が出てくると思います。退院してから1週間ちょっとで2週間健診がありますが、それまでの間、ちょうど退院してから3日くらいで様々な不安が出てくるとも多いです。この様な2週間健診までに出てくる様々な不安や悩みについて、ご自宅にいながら助産師に相談していただける様に「オンライン育児相談」の機会を設けています。

2週間健診では、小児科医、助産師、臨床心理士を中心に赤ちゃんの発育や健康状態だけでなく、お母さんの身体と心の状態を確認し、母乳育児支援を行っています。

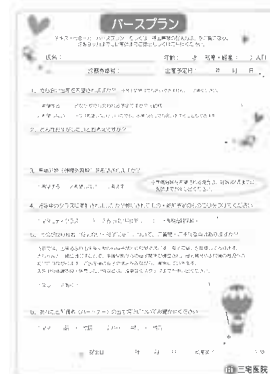
乳幼児健診、予防接種のスケジュールをお母さんと一緒にすすめていくことで、共にお子さんの成長発達を見守ります。

三宅医院での出産は産んで終わりではありません。妊娠中から出産、そして退院後の継続支援まで一貫して行う事で、すべてのお母さんと赤ちゃんが楽しく長く育児を続けられるように、お母さんの心と身体そして赤ちゃんへの継続支援を行っています。



看護師

元木 弥生

[行ってみたいところ]
スイス

臨床心理室

「うちの子の発達は大丈夫かな・・・」

三宅医院には心理臨床室があり、6名の心理士がいます。

心理士の仕事は皆さまの心が健やかでいられることのお手伝いをすることです。

最近、乳幼児健診の時に「自分の子どもの発達は大丈夫だろうか？」と心配している親御さんを多く見かけます。お子さんが元気いっぱいだと、「動きすぎるんじゃないか？落ち着きがないんじゃないか？」と心配になったり、家では何の心配もしていなかったのに保育園の先生から園での様子を聞いて、急に「他の子と違うんじゃないか」と心配になったり・・・。そんなとき、真っ先にスマホで検索してしまいがちですね。でも、インターネットの情報は一般論であり、間違った情報が含まれていることもあります。さまざまな情報が世の中にあふれすぎていて、インターネットで検索していたら怖くなってしまったと言われる方は少なくありません。お子さんの発達の仕方やペースは一人一人ちがっています。同じお腹から生まれた兄弟でもちがっていて不思議はありません。我が子の成長過程で育ちの気になるところが、「かわいい」と思ってそのまま見守っていてよいものなのか、心配して早めに治療をした方がよいものかどうかをスマホとにらめっこして1人で苦しめないでください。私たち心理士は、親御さんたちが安心して子育てを楽しんでいけるよう、お話を聞かせていただき、そのご家族のお気持ちや状況に合わせた育児サポートをさせていただきたいと思っています。

悩みを人と比べる必要はありません。「こんなこと聞いて良いのかな？」「たったこれぐらいのことで相談して良いのかな？」と遠慮なさらず、お気軽にお話をお聞かせください。



臨床心理士

利守 愛子

[行ってみたいところ]
月

「スポットビジョンスクリーナー」での簡易視覚スクリーニング検査が始まりました！

当院では乳幼児健診時に、「スポットビジョンスクリーナー」を導入し、簡易視覚スクリーニング検査を行っています。この機器では弱視（眼鏡をかけても視力が十分でない状態）の危険因子となる斜視、および屈折異常（近視、遠視、乱視、不同視）を僅かな時間で検査することができます。（視力の測定ではありません）

対象：1～3才以下のお子様（乳幼児健診時のみ） ※完全予約制

詳しくはホームページをご覧ください。



看護師
熊田美香
[行ってみたいところ]
沖縄

薄着になる季節、わきの汗ジミができて人目が気になったり、汗ジミが目立たない衣類の色を選ばないといけなかったり、汗が気になり勉強や仕事に集中できないということはありませんか？

多汗症とは、日常生活で困るほど汗が多くなる病気です。わきや手のひら、顔など、体の一部だけの多汗症と、全身の多汗症があります。何か他の病気や障害が原因となって汗の量が多くなることもあります。特に明らかな原因が見当たらないことも少なくありません。

多汗症の治療には、塗り薬、注射、レーザーなど様々な方法があります。

「エクロックゲル」は本邦で初めて保険で認可された多汗症の外用剤です。（わきの多汗症のみの適応となります）1日1回両わきに塗ることで、有効成分が皮膚に浸透して、交感神経から汗を出す指令を受け取る部分をブロックすることで、発汗を抑えることが期待できます。わき汗にお悩みの方はぜひ形成外科にご相談ください。



形成外科医師
松本久美子
[行ってみたいところ]
オーロラを見に行きたい

当院では入院中の患者さんにお食事を楽しんでいただけるよう味はもちろんのこと、見た目にもこだわったお料理を提供しています。今回はその一部をご紹介します♪



料理長
石井伴明
[行ってみたいところ]
ニュージーランド

朝食



中華粥

お腹に優しい中華粥
たくさんのお味をのせて食べると疲れた体に染み渡ります



焼きたてオムレツ

配膳直前に料理長が一つ一つ丁寧に焼いています



セレクトサンド

お好きな具材で作れるサンドイッチ・おむすびに加え、副菜・スープ・ドリンクも豊富なメニューから選べるようになりました

この他にも行事食・お祝い料理など
工夫をこらしたお料理でおもてなししています。
これからも私たちが作る食事が
患者さんの楽しみになり、癒しになり、
良き思い出になるよう心を込めて
提供させていただきます。

味も見た目もこだわった一皿

和・洋・中・エスニックと幅広いメニューと楽しんでいただけます



ピッツァマルゲリータ

イタリア産のトマト・チーズを使用し、無農薬のバジルを使ったこだわりのピッツァです



瓦そば

山口県のご当地メニューの瓦そば、茹でた茶そばを一度焼いているのでより茶そばの風味を楽しんでいただけます



ナシゴレン

インドネシアの屋台メニューで人気のナシゴレン
これからの暑い夏にぴったりの一皿です

新人紹介



管理栄養士
緒方佐也子
[行ってみたいところ]
北海道

産婦人科で働くのは初めてですが、お母さん赤ちゃん共に満足していただけるよう心掛けていきます。



三宅医院・三宅医院問屋町テラスが提案する不妊治療

そろそろ妊活を始めようかな。2人目がなかなかできない… 妊娠しない理由がわからないなあ。

こんなお悩みをお持ちの方はいらっしゃいませんか？

当院では、三宅医院・三宅おおふくクリニックと連携し、妊娠しにくい原因について一通り調べ、患者さん一人一人に適したより良い治療計画をご提案させていただいています。

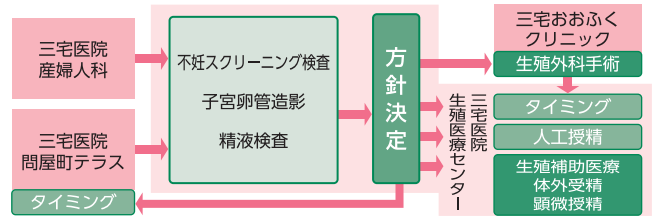
たとえば、卵管の調子が良くない場合や、精液の調子が良くない場合、タイミング療法を続けていても妊娠につながらないことがあります。

女性はだれしも年齢とともに妊娠しにくくなっていくため、不妊治療は効率的に行っていくことが重要です。



看護師
古市こゆき
[行ってみたいところ]
北海道

右図の様に、当院と連携している三宅医院生殖医療センターでは、妊娠しにくい原因を詳しく検査し、必要に応じステップアップならびに治療期間に応じて随時方針の見直しもご提案させていただいています。当院でのタイミング指導・三宅医院生殖医療センターでの体外受精・三宅おおふくクリニックでの腹腔鏡手術なども一貫して対応可能です。まずはご相談からお気軽に受診ください。



先生教えて！ 予防接種後のよくあるギモン

Q 当日の生活は普通にしているの？

A 過激な運動は避けましょう。

- * 幼児の公園遊びは制限ありません。
- * 学校の運動部の激しい練習などはお休みをしましょう。
- * スポーツ(スイミングや体を動かすお稽古ごとなど)は避けましょう。
- * 保育園など接種後30分以降には登園可能ですが、先生に接種したことは伝えましょう。

できれば24時間はゆっくり過ごし、注意して様子を見ましょう。

Q お風呂は入っているの？

A 当日、一般に接種1時間後(BCGは接種3時間後)には入浴可能です。ただし、接種した場所を強くこすらないようにしましょう。



小児科医師
水谷真千子
[行ってみたいところ]
南プロバンス

Q 副反応ってなに？ なにか気をつけることはあるの？

A ワクチン接種後には様々な症状が認められることがあり、ワクチンの関係を否定できない症状を「副反応」と言います。

ワクチンの種類によっては30分以内に症状が出るものもあれば、24時間後から出たり、3週間以内に出るものもあります。特にアナフィラキシー症状には気をつけて、症状がみられる場合は速やかに医療機関を受診または救急要請をしましょう。

《おうちでこんな症状が起こったら！》

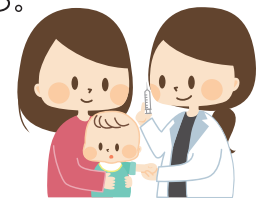
- 赤み、腫れ、しこり → 冷たいタオルで冷やすなどし、経過を見ましょう。これらの症状は数日で治まることが多いですが、心配であれば医療機関受診をしましょう。
- 発熱(37.5℃以上) → 機嫌がよく、哺乳がいつも通りであれば24時間は様子を見ていただけますが、心配であれば医療機関受診をしましょう。
- 発疹・蕁麻疹、腕全体(肘まで)の腫れ → 医療機関受診をしましょう。
- 痙攣、意識がない → 速やかに医療機関受診または救急要請をしましょう。

アナフィラキシー症状とは

- ① 不機嫌 ② 顔色が悪い ③ 嘔吐
- ④ じんましん ⑤ 咳や息苦しさ



①～⑤の症状が30分以内に出た場合はアナフィラキシーの可能性がありますが、接種後30分はできれば院内で過ごし、経過をみていただくことをおすすめします。

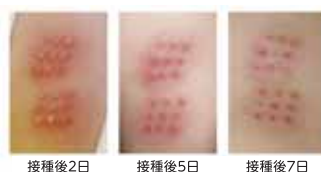


BCGとロタワクチン接種後は特に気をつけて!!

以下の症状がある場合は速やかに医療機関を受診しましょう。

● BCG

症状: コッホ現象
接種後翌日から1週間以内に接種皮膚面が赤くなり、注射針の痕に化膿・膨らみが認められることがあります。夜間に救急受診は不必要ですが、写真を撮り、接種した医療機関の受診をしましょう。



● ロタワクチン

腸重積を疑う症状
症状: ・接種後泣き続けたり不機嫌になったりを繰り返す
・嘔吐を繰り返す
・ぐったり顔色が悪くなる
・血便がある

予防接種
心配なときはここへ相談!!

○接種を受けた医療機関(診察時間内)

○小児救急電話相談(夜間) ☎#8000 平日 19:00-翌朝8:00 土日祝(年末年始) 18:00-翌日8:00

○岡山県予防接種センター(川崎医科大学総合医療センター内)

☎086-225-2355 毎週火曜日・金曜日 13:00-16:00(6月1日、祝日、年末年始は除く)



家族みんなで楽しめる離乳食のご紹介

～ Baby-Led Weaning 赤ちゃん主導の離乳食 ～

離乳食という「食材を潰したり、裏ごししたり、家族の食事とは別で作らないといけなくて大変そう(大変だった)」というイメージをもたれている方が多いのではないのでしょうか。
厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』(2019年3月)によると、離乳について何かしらの困りごとを抱えていると回答した人は74.1%であり、『作るのが負担、大変』と回答した人は33.5%であった、と報告されています。
離乳は、赤ちゃんが母乳やミルク以外のものをはじめて口に、幼児食へと移行する期間です。その数か月間の貴重な期間を家族みんなで楽しめる離乳法として、今回ご紹介させていただきたいのが**BLW(赤ちゃん主導の離乳)**です。



歯科医師
菅原 貴子

【行ってみたいところ】
スーパー・ニンテンドー・ワールド (USJ)

BLWって何？

BLWはBaby-Led Weaning(ベイビー・レッド・ウィーニング)の略でイギリスの保健師であり助産師でもあるGill Rapley氏によって提唱されました。現在では20か国以上の国でお母さんたちから愛されています。
BLWでは、食べる量・ペース・順番などを赤ちゃん自身が決め、赤ちゃんが自分で食べます。お母さんは食材を提供するだけです。スプーンで食べさせたり、裏ごしをする必要はありません。赤ちゃんの準備が整ったら、家族で食卓を囲み、最初は食材に触れることから始まり、手づかみで食材を口に運べるようになり、徐々に食器を使って食べるようになっていきます。これにより、赤ちゃんは食材本来の味や食感、においを楽しみ、家族と一緒に食卓を囲むことで食事への意欲が生まれます。

BLWをすると何がいの？

赤ちゃんの意思を尊重することができ、自分で食べることを学び、経験を積み重ねることで自信と自尊心を育むことができます。また、赤ちゃんが持っている能力をしっかりと引き出せます。
その他以下のようなメリットがあります。

- ◎赤ちゃん自身が安全に食べることを学ぶ
- ◎手先や神経をしっかり使う
- ◎離乳食を作る負担が減る
- ◎「食べてくれない」と悩むことがなくなる
- ◎家族の食事も健康的になる

BLWを始める前にやってほしいこと

- ・手で物(口の中に入らないサイズの大きなゴム製のおもちゃなど)をつかみ、口へもっていき、なめる・かむという動きを積極的にさせる
- ・赤ちゃんがまっすぐな姿勢で足の裏をつけて1人で座ることができる椅子の準備
- ・汚れ対策の準備(汚されても気にしない!という心の準備も)
- ・母乳や人工乳は続ける

簡単に紹介させていただきましたが、BLWは歯科医療の観点から注目されている新しい離乳法です。
ひとつの選択肢として離乳食を考えるきっかけとなり、育児中の方が無理なく楽しく幸せな離乳食タイムを過ごせるようになっていただけたら幸いです。
BLWについて詳しく知りたい方、BLWで離乳食をはじめようかなとお考えの方は以下の書物や日本BLW協会のHPを参考にされることをおすすめします。

<参考文献> ・「自分で食べる!」が食べる力を育てる 赤ちゃん主導の離乳(BLW)入門 ジル・ラプレイ トレーシー・マーケット 著 坂下玲子 監訳
・BLW(赤ちゃん主導の離乳)をはじめよう! 一般社団法人日本BLW協会 著

基本的なルール

1. 栄養のある食べ物を提供
2. 少なくとも1日1回は5大栄養素の食品群の中から1品目(鉄分を多く含む食材は積極的に与える)
3. 1週間単位で色々な種類の食べ物を提供
4. 赤ちゃんが食べられる大きさや形のものを提供

安全のために必ずやってほしいこと

- ☆食事中は必ず目を離さない!!ひとりにしない!!
- ☆まっすぐに座る
- ☆小さくて丸いもの(豆類、ミニトマト、ぶどうなど)はそのままの形状で与えない
- ☆窒息事故への応対処法(119番通報、背部叩打法、胸部突き上げ法)を熟知しておく!!
- ※通常の離乳食とBLWとでは窒息イベントの有差はありません。赤ちゃんは食事中以外で小さなおもちゃなどをのどに詰まらせることもあります。窒息対応については離乳法に関係なく、育児中の方全員が知っておく必要があります。窒息対応の講習会への参加や動画をみて必ず学んでおきましょう!
- ☆避けるべき食品は与えない
 - ×塩分や糖分を多く含むもの
 - ※果汁100%ジュースや野菜ジュースでもむし歯の原因になるだけではなく、栄養失調や味覚への悪影響につながるのを避けましょう。水分は、母乳か人工乳もしくは水で十分です。
 - ×ファストフードのように添加物を多く含むもの
 - ×よく火を通していない肉や魚
 - ×はちみつ



電動歯ブラシの当てかた、使いかたのコツは？

歯ブラシを押し付けると音波水流が発生しにくくなり、歯ブラシの消耗の原因にもなります。電動歯ブラシは、歯に毛先を当てるだけでOKです。
手磨きのようなストロークはいりません。歯列に沿ってゆっくり動かすのが効率よく磨くコツです。
音波水流を効果的に発生させるため、歯ブラシは濡らしてから使いましょう。
ブラシヘッドの交換は3か月に1度程度で毛先が退色したらそろそろ交換時期です。

低発泡・低研磨の歯みがき剤を！

むし歯予防の効果を上げるには、フッ素が1000~1450ppm入った歯みがき剤を使うのが理想です。発泡剤・研磨剤が強い歯みがき剤だと泡立ちすぎて磨きにくく、電動歯ブラシに向きません。
たっぷり使用しても磨きやすい、低発泡・低研磨の歯みがき剤がおすすめです。



歯科助手
小林 知世
【行ってみたいところ】
ハウステンボス

新人紹介



保育士
小山 由美子
【行ってみたいところ】
大阪

「明るく元気に」をモットーに頑張ります。よろしくお願いたします。



4月より、内科に新しい先生をお迎えしました！

コロナ禍で、三宅おおふくクリニック(内科)ができること！



内科医師

さ の ふみ のり
佐野史典

[行ってみたいところ]ディズニーランド

初めまして(*^-^*)

三宅おおふくクリニックに「ずっと居る内科医」として、4月から働かせていただいております佐野史典です(^^)一人一人の患者様の立場や思いを大切に、自分にできる精一杯の医療をおこなっていくよう努力していきます！どうぞよろしくお願いたします。

今、入院施設をもった岡山の全病院が協力しながら、新型コロナウイルスと必死に戦ってくださっています。

それらの病院の大きな悩みのひとつが、新型コロナウイルス感染症以外の病気にかかってしまった患者様が、自宅療養や内服治療では難しく、入院治療が必要と判断された時に、入院する部屋の確保が難しくなっていることです。

三宅おおふくクリニックができることは、患者様が入院しなければいけない状態になる前に、早い段階で診療や治療をすることであると考えています。

小さな症状でも、ご不安に思われたことがありましたら、受診してお話ししてください。小さなことから、大事に至ることを防ぐことはたくさんあります。もちろん、私の能力不足で、どうしてかな？わからないな？ってことがあると思います。ただ、お命にかかわるような病気を、早い段階で発見できるように心がけて診療させていただきます。

早期に内服や点滴などで治療し、こまめな外来での経過観察をさせていただくことで、大きな病院への受診や入院を回避できるよう努めていくことが、今、三宅おおふくクリニックがしていけることだと考えています。

また、私は以前、川崎医科大学付属病院の緩和ケア病棟・緩和チームで多くの患者さんのサポートをしていました。がんなどの命を脅かす病気にかかっている患者さんやご家族は、心と体の痛みやつらさなど、さまざまな問題に直面されます。緩和ケアとは、そういった苦痛や問題をやわらげ、その人らしさを大切に考える考え方です。私が緩和チームから学んだ経験を活かし、おおふくクリニック内科でもお手伝いさせていただきますことができると思います。

コロナ禍でかかりつけの病院へ受診がご不安な時には、どうぞ遠慮なくご相談ください。

「コロナ禍だから、病院行きたくないわ。」「しばらくしていたら、よくなるわ。」「こんなことで受診したら、怒られるわ。」

なんて、思わないでください！患者様に寄り添った診療を心掛けます。



生活習慣病専門外来



糖尿病、高血圧、脂質異常症、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病を治療する外来です。生活習慣病とは食事の不摂生や運動不足、肥満、喫煙、飲酒、ストレスなどの生活習慣が原因で引き起こされる病気です。

生活習慣病は自覚症状が無いことが多く、病気が進むと心筋梗塞や脳梗塞などの合併症を引き起こす大変危険な病気です。たとえ症状がなくても健康診断で異常を指摘された方は適切な治療を受けることをおすすめします。

管理栄養士による栄養指導、生活指導もしておりますので何か心配な点がございましたら、お気軽にご受診ください。

血液内科専門外来 Gastroenterology

定期的かつ細やかな経過観察が必要な血液の病気

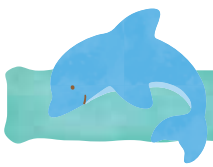
血液の病気には、良性のものから悪性のものまで幅広くあります。血液内科専門医のもとで診断され治療を継続中の良性疾患の患者さま、また治療後寛解となり定期的な外来通院中の悪性疾患の患者さま、専門病院が遠方であったり、待ち時間が長かったりなどの場合には、その病院さまと連携しながら可能な外来診療をおこなっていきます。

甲状腺専門外来 Thyroid specialized outpatient

婦人科疾患や単なる不調と間違われやすい甲状腺の病気

甲状腺は新陳代謝や身体の成長・発達、心身のバランス調整などに関わる、甲状腺ホルモンを作る組織です。甲状腺ホルモン異常は、疲れやすい、体が冷える、イライラする、やる気が出ない、動悸や多汗などの様々な症状を引き起こしますが、日常的に起こりがちな症状であることから、病気を疑わず我慢してしまう方も少なくありません。婦人科疾患やうつ病の症状と混同される場合もあります。

【診療日】 火・金 9:00~12:00



岡山市検診、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、岡山市に住民票があり該当年齢にあたる方を対象に行っています。

当院は岡山市でも数少ない、全検診が実施可能な医療機関ですので、同じ日にすべて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。下記表をご覧ください。)

年末になるにつれ、患者さんが増え長時間お待ちいただく可能性がありますので、早めのご受診をおすすめいたします。



医事課

山地 祐莉

[行ってみたいところ]

シンガポール

【受診期間】 2021年6月1日(火)～2021年12月29日(水)

【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
		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 ※前年度未受診の方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	¥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) ※前年度未受診の方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	¥310	
		別途 ¥2,140	¥710	
特定健診	身長測定・採血・尿検査・腹囲など	保険者により(被扶養者・任意継続)		

乳がん検診無料クーポン券 41歳(S55.4.2～S56.4.1生まれ)の女性にお送りしています。

子宮がん検診無料クーポン券 21歳(H12.4.2～H13.4.1生まれ)の女性にお送りしています。

ご予約
お問い合わせ

三宅おおふくクリニック ☎086-281-2020

(ガイダンス1番)

ぜひこの機会に検診を受け、早期発見に努めましょう！

また、岡山市以外でも対応している市町村もございますので詳細は当院までお問い合わせください。

今年もやります！『市検診プラス』

各市町村の市検診及び特定健診の利用に、自費の検診を追加するだけで人間ドック相当の健康診断が受けられるプランです。

【対象期間】 各市町村の特定健診・市検診期間

【対象者】 40歳以上の特定健診・各市町村の市検診が全項目対象の方



癒やしのリラクゼーション
おいしいお食事つき♪

新人紹介

市検診

特定健診

+ 自費検査

= 三宅おおふくクリニックの
人間ドック相当の健診へ

通常の間ドック費用に比べて約1～3万円(ご年齢・市町村により異なります)お安く受けられます！

三宅おおふくクリニック人間ドックの場合

男性 38,280円(税抜価格34,800円) 女性 45,980円(税抜価格41,800円)

健康診断を受ける機会の少ない方
にもおすすめな健診です。
お気軽にスタッフまで
ご相談ください★



健康管理課

栗坂 有紀

[行ってみたいところ]

オーロラを見ることが出来る国

健康管理課に勤務させていただ

いております。

患者さんに安心して来院いた

けるよう日々努力し、明るく元

気に頑張ります。

よろしくお願いたします。



健康管理課

景山 敦子

[行ってみたいところ]

沖縄

笑顔で精一杯頑張ります。

よろしくお願いたします。



2周年を迎え、リニューアルをしました

産後サロン「hugme」はオープンから2周年を迎え、リニューアルしました。三宅医院で出産したお母さんと赤ちゃんが笑顔で健やかに過ごせるよう、より一層充実した産後育児支援を提供していきたいと考えています。いまだからできること、ここでできないこと、伝えたいことがたくさんあります。スタッフ一同皆さんに安心してお越しいただけるよう感染症対策も徹底してお待ちしています。



お母さんと赤ちゃんが一緒に楽しむクラス

- ベビーマッサージ
- 離乳食(初期・中後期)
- わらべうたと絵本の読み聞かせ



月齢の近い赤ちゃんが集まるよ〜♪

お母さんと赤ちゃんの肌と肌の触れ合いを通じてコミュニケーションやスキンシップをはかる事で愛着形成を育んでいきます。また、赤ちゃんはお母さんの声を聞くことで安心したり、お母さんやお父さんと同じ空間で一緒に過ごすことは、親子の絆や信頼関係を築きます。そんな過程と一緒に過ごせるクラスを提供します。



2ヶ月からOK!
寝ていてもはいはいしても平気だよ〜★

お母さんと赤ちゃんが自然と笑顔になれる内容をご紹介します

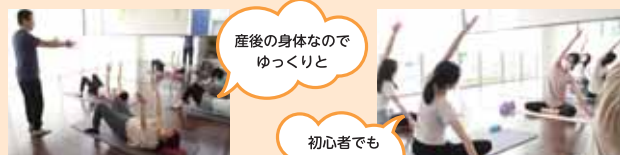
お母さんのごほうびリフレッシュクラス

- mom's yoga
- mom's fitness
- リラクゼーション



リラクゼーションは
 ・オイルトリートメント
 ・リンパマッサージ
 ・フェイシャルエステ
 ・エンダモロジー
 の4つのメニューからお選びいただけます

産後の身体は、授乳や抱っこにより生じる肩こりや腰痛など悩むお母さんも多いと思います。その様な悩みを少しでも軽減・解消できるように、ストレッチや体を動かすプログラムを用意しています。いつも頑張っているお母さんに、リフレッシュやリラックスしていただきたい思いで作られたクラスになっています。



産後の身体なので ゆっくりと

初心者でも大丈夫!!

【予約方法】

こんな時期だからこそ、三宅医院で出産したママと赤ちゃんが笑顔で健やかに過ごせるよう、感染防止に十分な対策を取りながら、より一層充実した産後育児支援を提供していきます。

三宅医院@linkより
ご予約ください→



【スケジュールの変更】7月からのクラスは以下のとおりです。

	火	水	木
ベビーマッサージ			9:30-10:20
読み聞かせ	10:00-11:00(月1回)		
離乳食	13:30-15:30(第2・4)		
ヨガ			11:00-12:00
フィットネス		14:00-15:00	
リラクゼーション	10:00-11:30 13:00-14:30	10:00-11:30 13:00-14:30	10:00-11:30 13:00-14:30

編集後記

朝から汗ばむ日が増え、マスクがづらい季節になってきました。皆さん熱中症には十分お気をつけください。今号は「サポート」をテーマに作成いたしました。当院でも新型コロナワクチンの接種が順次始まりました。皆さんが安心して過ごせる日々が早く戻りますよう、地域医療の現場としてスタッフ一同全力で努めてまいります。(三宅おおふクリニック メディカルアシスタント 五島りさ)



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

2021
Summer
2021年7月発行

- 三宅医院 三宅医院 尚屋町テラス 三宅おおふクリニック 三宅ハロー歯科 hug me
- 編集長 江田 のどか
- 編集委員 坊野 沙織・元木 弥生・小西 未由・岡 裕子・立本 恵美・河内 植美・渡邊 美沙(三宅医院) 柴田 汐花・五島 りさ(三宅おおふクリニック) 山西 葵(三宅ハロー歯科) 平川 奈美・本田 桃子(株式会社エスプランサ)