



産婦人科医師
酒本 あい

[[か]からはじまるおいしい食べ物]
カマンベールチーズ

NIPT(非侵襲性出生前遺伝学的検査)がはじまりました

NIPT(非侵襲性出生前遺伝学的検査)は、妊娠10週以降で行う血液検査で、血漿中に存在する胎児のcfDNA(染色体が細かく分解されたもの)を分析し、胎児の一部の染色体疾患(21トリソミー、18トリソミー、13トリソミー)の可能性を判定する出生前検査です。

このNIPTが9月から三宅医院でも受けられるようになりました。

NIPTは2013年4月から日本産科婦人科学会の臨床研究として限られた施設で(岡山県では岡山大学病院のみ)臨床での運用が始まりました。検査について広く知られるようになり希望者が増える一方でしたが、検査を受けるには一定の条件を満たす必要があり、希望されても受けることができない場合も多くありました。学会の認可を受けずに検査を行う無認可施設も出現しましたが、その様な施設では検査結果の説明や検査後の対応が十分ではなく、検査を受けた後に患者さんが困ってしまうケースが後を絶たず、全国的に問題が指摘されていました。そのような事態を打開すべく日本医学会はNIPT実施の認可施設を拡充することとなり、三宅医院も川崎医科大学附属病院の連携施設として認証を得ました。

NIPTは以前より実施しているクアトロ検査などと比較し精度が高い点が特徴です。また、今回の変更で検査を受けるための年齢制限がなくなり、希望される妊婦さんは年齢にかかわらず受検いただくことができます。

ただ、血液検査なので気軽にとらえられる患者さんもいらっしゃるかもしれませんが、結果によっては重い選択に直面する場合があります。そのため、検査を受けられる前にはご夫婦で十分な遺伝カウンセリングを受けていただき、検査の内容やその後の方針について十分理解・検討していただいたうえで受けていただくことが必要です。また、NIPTは胎児の染色体疾患の確定的検査ではなく、NIPTで陽性と判断された場合には羊水検査による確定診断が必要となります。三宅医院では、臨床遺伝専門医による遺伝カウンセリングや、産婦人科専門医、母体保護法指定医による管理、臨床心理士による心理相談など各種専門家が揃っており、ご夫婦のいかなる選択もサポートさせていただける体制が整っています。

なお、NIPTに限らず出生前検査はいずれも希望される方が受けることができるものであり、すべての妊婦さんに推奨されるものではありません。ご夫婦で話し合わせ、希望される場合にはお声かけください。





思春期の子ども向け医療脱毛もうすぐスタートします

今冬、三宅医院問屋町テラスで思春期の子ども向け「医療脱毛」がスタートします。医療脱毛とは、医療機関でしか取り扱うことのできない高出力の医療レーザーを使用し、毛を生やすもとなる組織を破壊する行為です。エステ脱毛に比べ、短期間で確実に脱毛を完了することができます。(効果には個人差があります)

今回導入する「メディオスターモノリス」は厚生労働省より医療機器として効果と安全性を認められた次世代のレーザー装置です。

蓄熱式という方式で従来の脱毛レーザーより大幅にお肌へのダメージを抑え、脱毛時の不快な痛みを低減させることができます。また、2波長同時照射の特徴により色白の方から色黒の方まで様々な色調のお肌に対応可能です。

初めて脱毛される方や痛みの苦手なお子さんでも安心して施術を受けていただけます。

医師がしっかりとカウンセリングを行ったうえ、1か月半～2か月に1回の頻度で繰り返し照射を行います。

また、三宅医院グループ内に形成外科を併設しておりますので、万一のトラブルにも対応可能です。お気軽にご相談ください。



痛みが少ない

施術のスピードが速い

やけどのリスクが少ない

診療時間

第1・3・5 土曜日 14:00～17:00

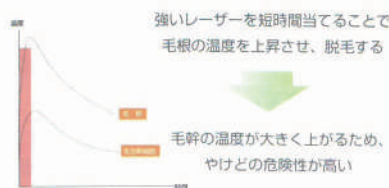
お電話にて要予約 ☎086-259-4103

※予約の開始についてはホームページをご覧ください

三宅医院問屋町テラス

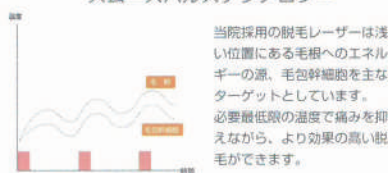
検索

従来の脱毛方法



当院採用の脱毛方法

スムーズパルステクノロジー



三宅医院グループ各施設で10月1日からインフルエンザ予防接種がはじまりました

一般社団法人日本感染症学会から一般の方々へ「2022-2023年シーズンのインフルエンザ対策について」提言がなされました。(2022/8)

内容の項目は下記の通りです。

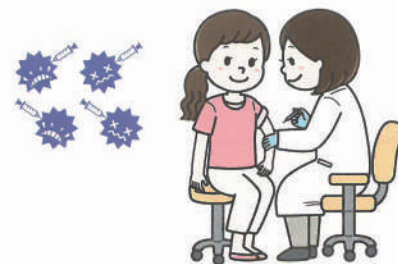
- 2022-2023年シーズンは、インフルエンザの流行の可能性が大きいです
- A香港型の流行が予想されます
- 今季もインフルエンザワクチン接種を推奨します
- ワクチン接種が是非必要な人

65歳以上の高齢者、5歳未満のお子さん、そして年齢には関係なく、心臓や肺などに慢性の持病のある方、悪性腫瘍で治療中の方、高度の肥満の方です。また、これらの方と一緒に生活されておられる方、学校や職場で人との接触の多い方も積極的に受けていただきたいと思います。

● 例年通りのインフルエンザ対策が必要です

インフルエンザに対しては、他の呼吸器感染症と同様に、一般的な予防も大切です。手洗い、マスク、咳エチケットを普段から心がけることが重要です。

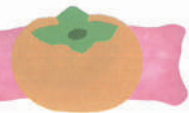
三宅医院グループの各施設で接種できる方は右記の通りです。詳細は各施設HPをご覧ください。流行しはじめるとワクチンが不足したり、予約が取りにくくなります。お早めの接種をおすすめいたします。



インフルエンザ予防接種のお知らせ

三宅医院 (要予約)	産婦人科	防腐剤ワクチン(妊婦さんのみ) 通常ワクチン
	小児科	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
	生殖医療センター	通常ワクチン
三宅医院 問屋町テラス (要予約)		防腐剤ワクチン(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
		通常ワクチン 13歳以上
		通常ワクチン 15歳以上

※新型コロナウイルスワクチン接種を受けられる方は、接種日の前後2週間は接種できません。
※三宅医院小児科・三宅医院問屋町テラスの接種時間は通常の診療時間と異なります。詳しくはHPをご覧ください。



小皿料理いっぱい!!

和食の「彩り膳」と洋食の「タパスランチ」

コロナ禍で制限の多い入院生活の中でも、お食事の時間を楽しみたいひとときにしてほしいという思いから、料理長が食材、調理法、料理の質や量にこだわり考案した、ちょっと贅沢な昼食をご紹介します。火曜日には和食の「彩り膳」を、金曜日には洋食の「タパスランチ」をご用意しています。どちらも10種類以上の小皿をのせた華やかなメニューです。秋が旬の食材であるかぼちゃ、きのこ類などを多く取り入れて、味だけでなく目でも楽しんでいただける内容になっています。



〈彩り膳〉



〈タパスランチ〉



和食職人

横田 淳

「か」からはじまるおいしい食べ物
患者さんのお食事



月曜日と水曜日の朝食は、握りたてほかほかおにぎりと作りたてとろとろオムレツをご用意しています!!

入院患者さんの朝食では、週に2回お好きな具材で作る握りたてほかほかおにぎり、作りたてとろとろオムレツを茶居夢(2階フードスペース)で召し上がっていただけます。感染対策を万全に行い、目の前で調理できたての料理をご提供しています。あたたかいお料理と一緒に患者さん同士、会話を楽しんでいただける空間はとても好評いただいています。



「ほかほかおにぎり」



「作りたてとろとろオムレツ」



栄養課スタッフみんなで作ります



茶居夢での様子

診療後すぐ帰れる「クイック会計システム」

- 診療後の会計を待たずにそのまま帰れるサービスです。
- 妊婦健診・産科診療費用を出産後の退院時にまとめて精算できます。
- 当院で分娩予約をされた妊婦さんに限ったサービスです。



1
分娩予約
分娩予約金50,000円を
お支払い



2
クイック会計
お申込み
同意書記入



3
診療終了
クイック会計お申込み後は…
そのまま帰宅



4
出産後
分娩費用精算時に
まとめてお支払い



*領収書は診療の日付で発行され、領収印は精算時の日付になります。 *お薬処方がある場合は、受付より処方箋または、お薬をお渡しいたします。
*お住まいの自治体によっては、証明等が必要なため、お時間がかかる場合があります。



管理栄養士
川染 未来
「か」からはじまるおいしい食べ物
カツカレー

患者さんの食事のサポートをする中で、笑顔を大切に患者さんの気持ちに寄り添っていきたく思います。よろしくお願いたします。



管理栄養士
中野 陽菜
「か」からはじまるおいしい食べ物
鯉のタタキ

笑顔を大切に、患者さんや周りの方から信頼していただける管理栄養士を目指して頑張ります！よろしくお願いたします。



医療事務
岡 依吹
「か」からはじまるおいしい食べ物
蟹

いつも笑顔で患者さんに寄り添えるように頑張りたいです。よろしくお願いたします。



三宅医院グループ総務
服部 夏実
「か」からはじまるおいしい食べ物
カルボナーラ

至らぬ点も多いと思いますが、一生懸命頑張ります！よろしくお願いたします。





乳がんについて知ってほしいこと

乳がんは乳房に生じるがんのことで、日本の女性がかかるがんの中で最も多く、2018年のデータに基づく**9人に1人**がかかるといわれています。主な原因は女性ホルモン「エストロゲン」の関与や肥満、飲酒、喫煙などの生活習慣があげられるほか、乳がんの患者さんのうち5-10%は遺伝性であるといわれており、遺伝的な要因で乳がんになりやすい方もいます。

2020年には遺伝性乳がん卵巣がん症候群(HBOC)に対する予防的対側乳房切除や予防的卵管卵巣摘出術が保険適用となり、遺伝的に乳がんになりやすい方への乳がん予防の道筋も立つようになりました。近年、治療法の進歩によって乳がんの10年生存率は79.3%(出典:がん情報サービス)と向上し、早期に発見・治療を行えば比較的治りやすいがんと考えられています。早期発見のため、厚生労働省では40歳以上の女性に対して2年に一度の乳がん検診の受診を推奨しています。

また、乳がんは自分で触って異常を確かめることのできるがんです。入浴やシャワーで体を洗うとき、乳房は撫で洗いましょう。自分の乳房がいつもと変わらないか意識する時間をもつことが早期発見につながります。気をつける変化は「以前より硬い」です。乳房の変化を感じたらすぐに専門医を受診しましょう。

2年に一度の乳がん検診はマンモグラフィが基本ですが、当院も参加した厚生労働省の臨床試験J-STARTの結果から、40歳代においては乳房超音波検診を追加すると乳がんの発見率が**約2倍**に増加することがわかっており、当院では自己負担になりますが、マンモグラフィに乳房超音波検査を加えた併用検診を推奨しています。特に遺伝性乳がん卵巣がん症候群(HBOC)の方は若くして乳がんを発症することも多いので、これも自己負担になりますが30歳からのマンモグラフィ・乳房超音波併用検診が望ましいと思います。また、従来の検診方法に加えて、新しい検査方法も研究されています。「リキッドバイオプシー」といって、血液の中に含まれているがん細胞や、がん細胞由来の物質の遺伝子を解析する技術が目覚ましく発展してきて、血液検査によってがんを早期発見することができるようになるのも遠い未来ではないと期待しています。

乳腺外科専門医
伊波茂道「か」からはじまるおいしい食べ物
カップヌードル

年に一度、日曜日に乳がん検診が受けられます

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休日の日曜日に「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。

【実施日】 2022年10月16日(日) 9:00~12:00、13:00~17:00

【検診内容・費用】

基本プラン …… 視触診+マンモグラフィ検診または乳房超音波検診 5,500円(税込)

しっかりプラン …… マンモグラフィ検診+乳房超音波検診(★視触診なし) 9,350円(税込)

★ご希望の方は視触診も受けていただけます(プラス料金なし)

<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。お住いの市町村のホームページ等でご確認ください。

市から配布される無料券・無料クーポン券も使用可能です。

検診内容は、視触診とマンモグラフィ検診です。

オプションで乳房超音波検診も追加できます(3,850円(税込))

【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・直島町に住民票のある方

【注意事項】 痛み等の症状がある方はこの日は受診できません。通常の診察日にお越しください。

【ご予約・お問合せ】 ホームページ、@linkからご予約をお願いします。乳房超音波検診をご希望の方はお電話でご予約を。

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



人間ドック 新春プランのご案内

期間中に限り、人間ドックを特別価格で受診していただけます。

【期間】 2023年1月4日~2023年4月28日

【一例】 ■ レディーススペシャルドック 45,980円(税込) ➡ 36,784円(税込)

(子宮がん・乳がん検診が入ったプラン)

■ メンズスペシャルドック 38,280円(税込) ➡ 30,624円(税込)

(前立腺がん検診が入ったプラン)

その他、MRI検査が入ったプランもご用意しております。詳細はホームページでの確認をお願いします。

健康管理課
財前美希「か」からはじまるおいしい食べ物
カルバッチョ

期間の後半は、特に予約がとりにくくなりますので早めのご受診をおすすめいたします。ぜひこの機会に人間ドックを受診してみませんか。



緩和ケア診療をご存知ですか？



がんは、日本人の死因で最も多い病気で、2人に1人が、がんにかかるといわれています。がん患者さんは、がん自体の症状に加えて、痛みなどのいろいろな身体的な症状や、落ち込みや悲しみなどの精神的な苦痛症状を経験されます。がん患者さんだけではなく、ご家族も、心や身体の苦しみやつらさを経験されます。「緩和ケア」とは、がんと診断されたときから同時に始める、身体的・精神的な苦痛をやわらげ、その人らしさを大切にするケアです。「緩和ケア」は、がん治療ができなくなった終末期の医療とされている方が多くおられますが、そうではありません。がん治療の最初から一緒に受けるケアであり、「緩和ケア」を受けることで、がん治療中に経験する苦痛を緩和し、がん治療へのパワーを取り戻すことができ、ご本人やご家族の心のつらさなどをやわらげることができたりします。それに加えて、痛みだけでなく食欲不振・嘔気・腹部膨満・息苦しさ・咳が止まらない・全身のだるさ・全身のむくみ・やる気が起こらない・眠れないなどの不快な症状に対しても、「緩和ケア」を受けることで症状を緩和させます。「緩和ケア」は、治療を受けている大きな病院だけではなく、近所の医院やクリニック、自宅でも受けることができます。

三宅おおふくクリニックで、私は「緩和ケア」を通じて、患者さんやご家族の苦痛や問題をやわらげるお手伝いをさせていただくことができたらと思っています。「大きな病院で治療しているのに、相談もなしに、近くのクリニックに相談していいのだろうか？」「こんなこと相談しても仕方がないか・・・」などと思わず、どんなことでも相談していただけたらと思います。治療中の病院に情報提供をいただき、相談するなど、病院との架橋になることもできると考えています。

「緩和ケア」についてご相談がありましたら、まずは内科にお電話ください。



内科医師

佐野 史典

「か」からはじまるおいしい食べ物
カスタードタルト



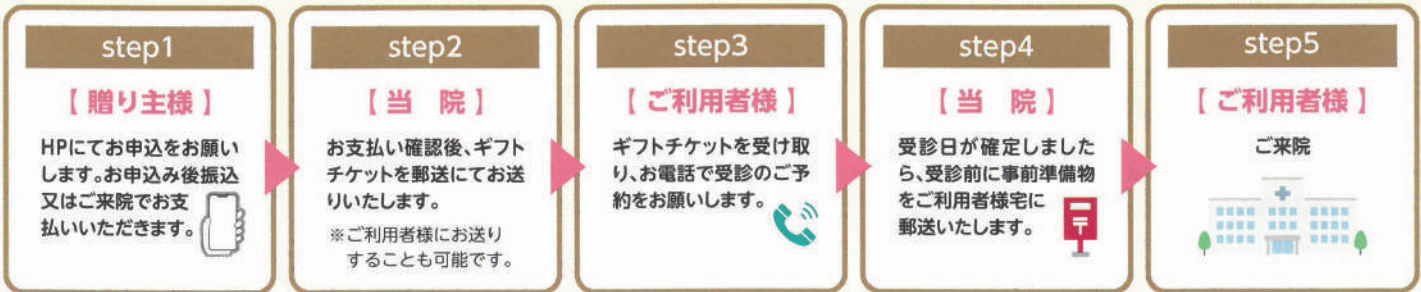
人間ドックを大切な人にプレゼントしませんか？



当院では大切な人の健康を願う気持ちにお応えするために、人間ドック「ギフトチケット」の販売を開始いたしました。お誕生日や還暦のお祝いなど、人生の節目の記念日や、パーティーの景品など、様々なシーンでご利用いただけます。チケットと一緒にメッセージカードをお付けしてお届けいたします。ギフトチケットの詳細・お申し込みは専用HPをご覧ください。お電話でのお申し込みは受け付けておりませんのでご注意ください。



特設お申込みサイト▶



※新春プランなどの特別プランでは、ご利用いただけません。

学会表彰

三宅おおふくクリニック 宮木 康成院長が発表した演題が下記2つの学会で表彰されました

第4回 日本メディカルAI学会学術集会
2022年6月10日～6月11日
優秀一般演題賞受賞
[AIによる4D超音波の胎児表情認識と時系列解析]

令和3年度 中国四国産科学会 学会賞受賞
2022年9月17日(土)
第74回 中国四国産科婦人科学会総会ならびに学術講演会にて
学会賞記念講演:「人工知能によるコルポスコピー診断」



新人紹介



医事課
安東 凜

「か」からはじまるおいしい食べ物
カヌレ

明るく笑顔で丁寧に対応することを心掛けて頑張ります！よろしくお願ひいたします。



放射線技師
中藤 夕歌

「か」からはじまるおいしい食べ物
蟹

4月から放射線技師として働かせていただいています。診断に役立つ画像が提供できるよう頑張ります。



放射線技師
岡本 恵莉奈

「か」からはじまるおいしい食べ物
柿

今年度から放射線技師として入職しました。患者さんから信頼していただけるよう努力していきたいです。



メディカルアシスタント
大櫃 真由

「か」からはじまるおいしい食べ物
海鮮丼

患者さんに笑顔で丁寧に丁寧に対応することを心掛けて頑張りたいと思います。よろしくお願ひいたします。



メディカルアシスタント
清水 若菜

「か」からはじまるおいしい食べ物
蟹

患者さんに笑顔で丁寧に丁寧に対応し、向上心を持って仕事に取り組めます。よろしくお願ひいたします。



メディカルアシスタント
浜田 理美

「か」からはじまるおいしい食べ物
カヌレ

少しでも早く、質の良いアシストが出来るようになりたいです。日々精進して参ります。



形成外科

シミ・肝斑対策の塗り薬・飲み薬のご案内

シミの治療としてレーザー治療がよく知られていますが、中にはレーザー治療はちょっと怖い、ダウンタイム（治療から治るまでの回復期間）が許容できない、肝斑があると言われたからレーザー治療ができない…など、レーザー治療に踏み出せない方もいらっしゃると思います。

そんな方の声にお応えし、以前からご好評いただいている「ハイドロキノンジェル」に加えて、肝斑・シミ対策に「トラネキサム酸ローション」や「トレチノインオイルジェル」の販売を開始しました。

レーザー治療の代わり、もしくはレーザー治療と併用し、ご自身の生活スタイルにあった治療をはじめてみませんか？

塗り薬	ハイドロキノンジェル	メラニン色素が沈着してできてしまったシミ・ソバカスや傷・ヤケドあなどの色素沈着などを改善します。お肌の漂白剤ともいわれます。
	トラネキサム酸ローション	メラニンの生成を阻害し、炎症を抑制します。シミ・肌荒れを改善し、透明感のあるなめらかな肌に仕上げます。肝斑にも効果があるといわれています。
	トレチノインオイルジェル	角質をはがし、表皮の細胞分裂を促進、皮膚再生を促し、シミを薄くする効果があります。妊娠を希望される方や妊娠中は使用できません。
飲み薬	シナール	ビタミンC配合剤 ※副作用：胃不快感・吐き気・嘔吐・下痢など
	トランサミン	肝斑治療の第1選択です ※副作用：食欲不振・吐き気・嘔吐・痒痒感など
	ユベラ	ビタミンE ※副作用：便秘・胃不快感・下痢・発疹など

メディカルアシスタント
人見友佳子[「か」からはじまるおいしい食べ物]
カルパッチョ

医師の診察の上、処方いたします。肌のターンオーバーとともにお肌が変わってきます。数か月単位で、経過を確認させていただきながら、使用していただきます。

産科

日帰り産後ケアが利用できるようになりました

産後ケア事業は、2015年より母子に対して、「母親の身体的回復と心理的な安定を促進するとともに、母親自身がセルフケア能力を育み母子とその家族が、健やかな育児ができるよう支援すること」を目的とした事業です。三宅医院でも、生後1か月までの母子を対象として宿泊型産後ケアを行っています。さらに多くの方に利用していただけるよう、**日帰り型の産後ケア**もはじめました。

対象	生後1か月までの母子	
	日帰り型	宿泊型
料金	1日 8,000円 *各市町村より助成金あり	1泊2日～ 20,000円(1泊) *各市町村より助成金あり
実施時間 食事	10時～16時 昼食付き	入院 14時 退院 10時 夕食・朝食付き
ケア内容	<ul style="list-style-type: none"> ① 母親の身体的ケア及び保健指導、栄養指導 ② 母親の心理的ケア ③ 適切な授乳が実施できるためのケア(乳房ケア含む) ④ 育児の手技についての具体的な指導及び相談 ⑤ リラクゼーション(希望者のみ・別途料金) 	<ul style="list-style-type: none"> ① 母親の身体的ケア及び保健指導、栄養指導 ② 母親の心理的ケア ③ 適切な授乳が実施できるためのケア(乳房ケア含む) ④ 育児の手技についての具体的な指導及び相談 ⑤ 生活の相談、支援 ⑥ リラクゼーション(希望者のみ・別途料金)
特徴	<ul style="list-style-type: none"> ● 経産婦におすすめ (上のお子さんが日中は保育園などで過ごしている間に利用) ● 母乳の分泌具合が心配という方におすすめ 	<ul style="list-style-type: none"> ● サポートが少ない方 ● ゆっくりと育児技術を習得していきたい方におすすめ ● 母乳の分泌具合が心配という方におすすめ

*産後ケア入院の申請方法や詳細については各市町村にお問合せください。

育児とは、祖父母から父母へ、父母から子どもたちへと綿々と受け継がれてきた世代間伝達であり、文化です。近年は、核家族化が進み、その大切な世代間伝達が難しくなっています。

妊娠・出産・育児を家庭のみに任せるのではなく、生活している地域で様々な関係機関が支援していくことが重要です。

三宅医院では、妊娠から育児までをトータル的に様々な専門職が支援していきます。



助産師

宗 望恵子

[「か」からはじまるおいしい食べ物]
から揚げ

新人紹介



看護師

黒崎 優花

[「か」からはじまるおいしい食べ物]
カニクリームコロッケ

早く業務に慣れるように頑張りたいです。



医療事務

南里 歩実

[「か」からはじまるおいしい食べ物]
瓦そば

患者さんのご案内、お困りの方のお力になれるよう心がけていこうと思っておりますので、よろしくお願いたします。



助産師

佐々木 麻帆

[「か」からはじまるおいしい食べ物]
カルビ

分娩や母乳育児など少しずつ業務に慣れていくことが増えてきました。まだまだ未熟な部分が多々ありますが、ご指導いただきながら日々患者さんに寄り添い頑張っていきたいと思っています。



助産師

岡本 侑紀

[「か」からはじまるおいしい食べ物]
から揚げ

4月から入職し、仕事も少しずつできるようになってきました。これからは三宅医院に集まれる患者さんすべての方から、信頼される助産師を目指して今以上に頑張っていきたいと思っています。



むし歯予防にはフッ素が効果的です



むし歯予防にはフッ素が効果的といわれますが、なぜでしょうか？フッ素には、むし歯予防において次の3つの効果があります。

①むし歯菌の作用を抑える

むし歯菌は、酸を作り歯を溶かしてしまいます。フッ素の抗菌作用により、むし歯菌を弱め歯を溶かす酸を作りにくくします。

②歯のエナメル質を強くする

エナメル質とは、歯の表面を覆っている組織です。フッ素は、エナメル質の主成分と反応して酸に溶かされにくい結晶となることで、エナメル質を強くします。

③歯の再石灰化を助ける

むし歯になりかけの歯は、歯からカルシウムなどの成分が溶け出している状態です。フッ素は、歯から溶け出したカルシウムなどと反応してエナメル質に戻るよう働きかけ、むし歯になりかけの歯を修復します。このようにして、歯から溶け出した成分を再び歯に戻す「再石灰化」という現象を助けてくれます。



では、フッ素をどのように使用するのが良いでしょうか。

家庭で使用できるフッ素入りの歯磨き粉やジェルがあります。年齢に合わせて、適切な濃度のフッ素入りの歯磨き粉やジェルを、日々のむし歯予防に取り入れましょう。

さらにおすすめなのが、フッ素を歯の表面に塗る「フッ化物歯面塗布」です(以下、フッ素塗布と記載します)。

フッ素塗布は、使用するフッ素濃度が高いため、歯科医師又は、歯科衛生士が行い、高いむし歯予防効果があります。

特に、乳歯や生えただばかりの永久歯は、エナメル質が弱くできているため、ダメージを受けやすく、むし歯になりやすいです。しかし、ダメージを受けやすい反面、フッ素を取り込みやすいため、フッ素塗布の効果も高くなります。

お子さんはもちろん、大人の方も定期的に健診を受けて、フッ素塗布を受けましょう！

ただし、フッ素塗布を受けるだけでは、むし歯を完全に予防することはできません。磨き残しのないように歯を磨き、甘い物を食べる頻度にも気をつけましょう。

当院では定期健診とフッ素塗布を組み合わせた歯科健診(小児歯科「たけのこクラブ」一般歯科「美歯クラブ」)を3~4カ月に一回のペースで受診されることをおすすめしています。予約制ですので、興味のある方はお気軽にお声かけください。



ベッドサイド歯科健診を受けてみましょう！

ベッドサイド歯科健診とは、三宅医院で出産されたお母さんのお部屋に、三宅ハロー歯科の歯科医師が訪室して行う歯科健診のことです。出産後2日目(帝王切開の方は4日目)にお部屋へうかがいます。

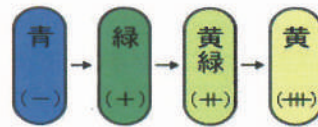
歯が生えていない赤ちゃんのお口の中にはむし歯菌は存在しません。お母さん、お父さんをはじめとする周りの方の唾液を介して、むし歯菌は赤ちゃんに感染してしまいます。

ベッドサイド歯科健診では、むし歯菌の強さを調べる「シーエーティー21テスト(※)」を行います。

「シーエーティー21テスト」は歯の汚れを利用して、その中にいるむし歯の原因となる細菌が酸を出す強さがどれくらい強いかを調べるテストです。今むし歯になりやすいのか、心配ないかの目安になります。結果は後日ハガキで郵送いたします。

むし歯菌の検査後は、歯科医師が口腔内を診察し、目で確認できるむし歯の有無や、歯茎の腫れ、歯石などお口の中の様子や状況に応じたアドバイスをします。

お母さんの診察だけでなく赤ちゃんの歯科受診の時期や、ご家族の歯科に対する疑問があればなんでもご相談ください。



(※)シーエーティー21テスト(むし歯活動性試験)とは、お口の中の歯垢を綿棒で拭い、試験液の入ったアンプルに投入し、37度に設定された培養器の中に48時間培養して現時点でのむし歯菌の活動性を判定します。



歯科助手
大地 由起

「か」からはじまるおいしい食べ物
煙のたつき

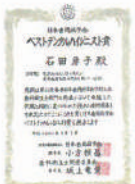
三宅ハロー歯科 歯科衛生士 石田 房子さんが
発表した演題が下記学会で表彰されました

学会表彰

第65回 春季日本歯周病学会学術大会
2022年6月3日~6月4日(東京)

日本歯周病学会ベストデンタルハイジニスト受賞

「急激なHbA1cの値の悪化に重度歯周炎の関与を疑った一症例」





ご好評につき、離乳食クラスを拡大しました！

季節の食材を使って、簡単においしい！離乳食作りをママと一緒にいきます。
 調理後は赤ちゃんにママに試食していただき、形態・味などを確かめていただきます。

初期クラス



毎月第1・2火曜日
 《対象》生後5・6か月頃～
 定員：3組



中後期クラス



毎月第3・4火曜日
 《対象》生後8・9か月頃～
 定員：3組



管理栄養士
 藤井さおり
 「か」からはじまるおいしい食べ物
 職

中後期によく聞かれる質問にお答えします!!

Q: 口に入れたら嘔まずにすぐに飲み込んでしまう…

A: 9か月頃から舌を左右に動かして歯ぐきに食べ物を持っていき、すりつぶして食べられるようになります。大きさ・柔らかさが、赤ちゃんの噛む力にあっているかチェックしてみましょう。固すぎたり、柔らかすぎると、舌でつぶづらく、丸呑みすることがあります。また、お母さんが急いでスプーンを運ぶことも、丸呑みに繋がります。お口の動きをみて、お口の中がなくなってから、次の一口をあげましょう。

Q: 食べる量にムラがある

A: 食事・母乳(ミルク)の間隔は一定ですか？大人も同じですが、お腹が空いてないと食欲はわきません。4時間くらいは間隔をあけて食事しましょう。また、3回食になったら、なるべく食事時間を同じ時間帯にして、生活リズムを整えていきましょう。食事中にテレビやおもちゃが気になって集中出来ず、ムラ食いになっているようなら、環境を整えてあげることも大切です。1回の食事で一言一壘せず、1週間で4日程度、1回の食事が8割程度食べられていればOK!

Q: 手づかみ食べはいつからしたらいい？

A: 「自分で触ってみたい!」「自分で食べてみたい!」と食に興味が出始める、9か月頃からお勧めです。はじめは上手にお口に入らず、ポイッと投げてしまうかもしれませんが、広い心で、成長を見守ってあげましょう。お子さんが握りやすいサイズや固さで、かじりとれるようなスティック野菜やパンケーキなどがおすすめです。食事に1品は付けてあげると良いですね!

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>

子宝のお灸

不妊にお悩みで、ご自身の身体の調子を整えて治療に臨みたい方へ、リフレではお灸とマッサージを組み合わせ赤ちゃんが過ごしやすい子宮環境、妊娠しやすい身体づくりをお手伝いします。お灸には自律神経やホルモンバランスを整え、血行を促進したり心身をリラックスさせる効果があり、温かいお灸で足や腰などを温めることで子宮や卵巣周囲のめぐりをよくします。

不妊治療は心身ともにストレスがかかることが多いので、冷え性や肩こり・腰痛、むくみ、気分の落ち込みやイライラなど不定愁訴の軽減にもお役に立てください。

お灸は、基本的に人が本来持っている自己治癒力を高めることを目的として行います。そのため、ほとんど身体に負担をかけない施術です。体調に合わせて無理のない体勢と内容で行いますが、不安のある方は医師にご相談のうえお越しください。

子宝のお灸(40分) 3,850円(税込)



鍼灸あん摩マッサージ指圧師
 平川 奈美
 「か」からはじまるおいしい食べ物
 社職

編集後記

暑さも落ち着いて涼しい季節がやってきました。秋といえば、食欲の秋、読書の秋などありますが皆さんは何を思い浮かべますか？私は一番に紅葉を思い浮かべました。毎年秋になると山に紅葉を見に行っています。山を流れる川の音や綺麗な紅葉を見ることで、落ち込んでいても、とても気持ちが明るくなります。コロナ禍で多く制限がある中でも日々の生活や季節のイベントで幸せや楽しみを見つけ、リフレッシュしてみたいはかでしょうか？
 (三宅おおふくクリニック 医事課 芳川恭子)



MIYAKECLINICGROUP

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 Autumn 2022年10月発行

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

【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・小銭 理江(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 愛(三宅ハロー歯科)
 平川 奈美・横田 淳・伊野田 芳美(株式会社)