

Happiness 通信

2023
New Year

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

2023年を迎えて



医療法人緑風会理事長
三宅医院院長

三宅 貴仁

【生まれ変わったらなりたい職業】
宇宙飛行士

新年明けましておめでとうございます。

2022年はウィズコロナでの日常生活への回復、新しい生活様式の確立へと大きく動いた年でした。新型コロナウイルス感染拡大により加速されたIT化、リモート勤務やオンライン授業、セミナーなどの利便性を実感する一方、久しぶりに行われた現地開催のイベントや会合など、人と人のつながり、コミュニケーションの重要性を再認識することとなりました。これからは最新技術による利便性と対面でのぬくもりの両立を考えていく世の中になるでしょう。

昨年も三宅医院グループ各施設に多くの患者さんにお越しいただきました。

三宅医院では多くの新たな命の誕生に携わることができました。院内感染対策設備の更新も無事に終了し、立会分娩やファミリーステイを再開することができました。また生殖医療センターにも妊娠を希望される患者さんに受診いただき、多くの喜びの声をいただいています。

新型コロナウイルス感染拡大による経済停滞、円安による物価高騰など、我々の日常生活にも様々な影響が及び社会不安は続いています。昨年秋に発表された2022年上半期の出生数は約38万人と遂に大台である40万人を割り込みました。単純に2倍して考えると年間出生数が76~78万人と80万人を下回る計算になります。1971年~74年の第二次ベビーブームの頃の出生数が200万人以上、1989年でも出生数は125万人だったことを考えると、ここ20年の出生数減少は著しいです。この様に出生数が減少する中で、多くの方に信頼して我々の施設を選んでいただけることは我々の喜びであり、またその責任に改めて気が引き締まります。

妊娠を望む方の夢を叶えること、安心して出産・育児できる環境を整えること、そして幼児期・思春期から年齢を重ねていく全ての段階で抱える不安を解消する為に各施設、診療科が連携して女性のトータルライフサポートを行うことが我々の使命です。

これからも地域に信頼される医療機関としてグループ一同日々の成長を積み重ねていきます。

最後になりましたが2023年が皆さんにとって幸せな一年となることを願っています。



産婦人科
外来

FMF認定資格(妊娠初期超音波資格)を取得しました

この度、当院臨床検査技師がFMF(*1)が認定する資格を取得しました。この資格は、正確に胎児評価ができることを証明する超音波の国際資格です。資格には検査の項目ごとに数種類あり、当院にはそのうち以下の4種類の資格を取得した検査技師が在籍しています。

NT(nuchal translucency)を計測する資格(NT certificate)

NTとは妊娠初期に認められる胎児の首のむくみのことで、その厚みは染色体異常、胎児奇形、胎児死亡との関連が認められています。NT計測には厳密な基準があり、正確な計測が不可欠なため高度な技術が必要となります。

鼻骨の有無を確認する資格(NB certificate)

鼻骨は赤ちゃんのお鼻の骨で、骨の有無も染色体異常のひとつのチェックポイントです。

静脈管血流を測定する資格(DV certificate)

赤ちゃんがお腹の中にいるときだけ、へその緒から酸素を多く含んだ血液を脳へ優先的に送るための静脈管があります。この静脈管に逆流がみられる場合は、染色体異常や心奇形との関連が報告されています。

三尖弁血流を測定する資格(TR certificate)

三尖弁は心臓の右心房から右心室へ血液が流れる時の弁で、逆流波形がないかを観察します。静脈管逆流と同じく心奇形との関連性が報告されています。

当院ではFMF認定資格や日本超音波医学会認定資格を持った臨床検査技師が妊娠初期から複数回の胎児スクリーニングを行い、安心して出産を迎えられるようお手伝いさせていただきます。

(*1)FMF(The Fetal Medicine Foundation):胎児医療の研究と教育を通して妊婦・胎児の健康向上を行うことを目的にイギリスで設立され、胎児の正常発達や病気の成り立ちの理解、妊娠中の胎児の観察・治療などに関する多くの研究を行ってきた団体です。

産婦人科外来 臨床検査技師
坊野 沙織[生まれ変わったらなりたい職業]
動物に関わる仕事

胎児スクリーニングについて

胎児スクリーニングとは、胎児の先天奇形・先天異常の有無を超音波で詳しく調べる検査です。胎児の先天奇形・先天異常のなかには、妊娠中・出生時・出生後に緊急を要するものがあります。中でも先天性の心奇形は頻度・緊急度・重症度ともに高く、現在、100人に1人の赤ちゃんが先天性の心奇形(心雑音を含む)を合併し、重症例は1000人に3~4人といわれています。胎児スクリーニングはこのような異常を早期に発見し、赤ちゃんの状態にあわせて安心・安全なご出産を迎えていただくための検査です。妊娠初期、中期、後期の計3回行っており、週数に応じた項目のチェックを行います。

胎児スクリーニングは三宅医院および三宅医院問屋町テラスにて妊婦健診を受けていただいている妊婦さん対象です。

県内でも妊娠中に3回の胎児スクリーニングができる施設は多くありません。

1)妊娠初期スクリーニング

妊娠11週~13週で行い、NTや鼻骨、静脈管血流などを計測します。NTが通常より厚いことが胎児の染色体異常や心奇形と関連があるといわれていますが、NTだけで判断することはできません。その他様々な計測や赤ちゃんの形態を観察し、総合的に判断していきます。

2)妊娠中期スクリーニング

妊娠18週~20週で行い、チェック項目は頭部、顔面、胸腹部、外性器、心臓など多岐にわたります。

3)妊娠後期スクリーニング

妊娠28週~32週で行い、中期とほぼ同じ検査項目を再確認しますが、妊娠中期では特に問題がない場合も、後期になり赤ちゃんが育つにつれて形態の変化が出てくる場合もあります。



妊婦健診の超音波では、主に赤ちゃんの向きや大きさ、羊水の量などを確認しています。一方、胎児スクリーニングでは健診時の項目に加えて、赤ちゃんに大きな異常が無いが、外表や臓器など多くの検査項目をひとつひとつ確認しています。所要時間も約20分と少し長めなので、ゆっくり超音波を見ていただくことができます。ただし、超音波検査で全ての異常が見つかるわけではありません。もし異常が見つかった場合は、超音波専門医による「精査外来」で精密検査を行い、赤ちゃんの病態に応じた分娩施設でご出産いただけるようにサポートさせていただきます。

スクリーニングの対象となる週数が近づきましたら、スタッフよりご案内させていただきます。ご不明な点がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

新人
紹介三宅医院産科助産師
松本 麻衣[生まれ変わったらなりたい職業]
白バイ乗員
お客様一人ひとりに寄り添えるよう働きたいと思っております。よろしくお願ひします。事務局長
小銭 理江[生まれ変わったらなりたい職業]
特空管理員
人と人を繋ぎさっかけになるようなものが作れたら、と思います。よろしくお願ひします。エスプレッサリフレ
酒榮 佑美[生まれ変わったらなりたい職業]
専業主婦
「来たことで」と思い出しでもらえるように、心を込めて自然・対話・笑顔作りで働いていきたいと思っております。



医師

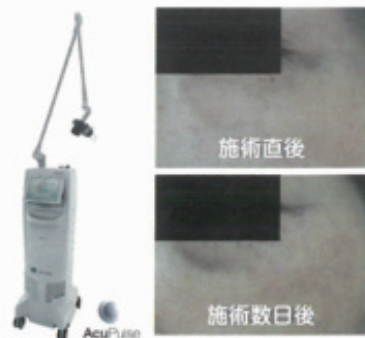
松本久美子

[生まれ変わりたいならいっしょ] 伝統工芸人

12月よりフラクショナル機能を搭載した炭酸ガスレーザーを導入しました

肌の表面へドット状に細かく炭酸ガスレーザーを照射する施術です。照射した部位は傷になり、皮膚はその傷を修復するために細胞分裂を盛んにして治癒活動を開始し、コラーゲンやエラスチンが増生され、新しい皮膚が再生されます。この、肌の生まれ変わりを利用して肌をきれいにしていく治療法です。また、ドット状に当てることで従来の面状に照射する方法に比べて治癒までの期間が早く、傷跡も作らずに治療できます。

ニキビ跡の凸凹などの癒痕や毛穴の開大、小じわの改善や肌質改善などの美容効果はもちろん、妊娠線や帝王切開や腹腔鏡手術の傷跡などにも効果があるといわれています。気になることがあればぜひご相談ください。



ニキビ跡

小じわ改善

肌質改善

お肌の引き締め

所要時間

約60分 (表面麻酔30分、
施術後クーリング15分を含む)

ダウンタイム

施術後3日間は赤みがあります。
その後1~2週間皮膚のざらつきが残ります。

安心した出産に向けて、ご家族と個別相談会に参加してみませんか?

人生の中で大きな出来事となる「妊娠・出産・育児」。安全・安心で、満足した妊娠、出産、産後を過ごすためにも、産院選びはとても大切です。「どこで出産しようかな」、「三宅医院とほかの病院の違いはなんだろう?」など、お悩みの方のために、三宅医院では産院選び個別相談会を開催しています。

個別相談会でよくある質問をいくつかご紹介します!

Q1

無痛分娩について

A. 当院では岡山大学病院麻酔科医師と連携し、24時間365日無痛分娩に対応します。麻酔は、陣痛が5分間隔になり子宮口が3~5cm開大したころに始めることが多いです。(※痛みが強まりご希望があれば始めることもできます。) 麻酔科医師が、麻酔を入れた後も患者さんの状態(麻酔の効果や血圧、呼吸などの全身状態)を確認します。無痛分娩により、痛みをコントロールすることで、穏やかな気持ちでお産することが可能になります。また、分娩中の体力を温存できるため、産後の身体の回復も早くなります。ご希望の場合は、32週までにお声かけください。35週以降で無痛分娩に備えた検査を行います。



Q2

立ち合い出産はできますか?



A. 現在は新型コロナウイルス感染対策のため、お産が進んできたタイミングから産後2時間までご家族の方(大人1名と実子のみ)が立ち合い可能です。病室は、全個室でファミリーステイ対応のお部屋もあり、産後もお部屋でご家族そろって一緒に過ごすことができます。ファミリーステイ中の上のお子さんは、平日は敷地内にあるたいよう保育園の入院託児もご利用可能です。個別相談会では、お部屋の見学も行っていきます。

初めての出産で不安
里帰りできるかな...
入院生活、出産費用が知りたい...
退院後の生活が想像つかない...
上の子が心配...

Q3

当院への里帰り出産について

A. 妊娠32~34週頃までにご来院ください。無痛分娩をご希望の方や帝王切開を予定の方は32週頃にご来院ください。当院では28~32週に後期胎児スクリーニングを行います。胎児スクリーニングは、赤ちゃんの先天奇形や先天異常の有無を詳しく調べる検査です。※ご希望の方は対象の週数にあわせて、電話でご予約の上ご来院ください。診療や検査、助産師相談などがあるので所要時間が長くなることがあります。予めご了承ください。



産院選び個別相談会開催!!

三宅医院では、産院選び個別相談会を毎月第1・3土曜日に開催しています。当院での出産について詳しくご説明させていただきます。ぜひご夫婦、ご家族と一緒にご参加ください。

対象者 当院での妊娠・出産をご希望されている方、
分娩場所を悩まれている方、
妊活中の方も大歓迎!

開催日時 毎月第1・3土曜日 13:00~14:00
※その他の曜日をご希望の場合はご相談ください

ご予約・問合せ 三宅医院 086-282-5100(代表)
電話予約もしくは受付・産婦人科外来にてお声かけください



助産師

佐竹日奈

[生まれ変わりたいならいっしょ] パン屋さん



臨床検査技師

本多結夢

[生まれ変わりたいならいっしょ] USJのダンサー

妊娠期のことから産後のことまで皆さんの不安や心配に私たちが寄り添います♪



新年あけましておめでとうございます



三宅おおふくクリニック 院長
宮木 康成

【生まれ変わったらなりたい職業】
来世でのRIASECに合致した職業

新年を迎え、心からお慶び申し上げます。本年も患者さんの満足に繋がる診療を目指します。

2022年を振り返りますと第一には乳腺甲状腺外科に齋藤互(わたる)先生のご就任が挙げられます。齋藤先生は外科専門医、内分泌甲状腺外科専門医、日本甲状腺学会認定専門医、日本乳癌学会乳腺専門医の資格をお持ちで、この分野のエキスパートです。第二には2022年春に外来部門の増改築が完成したことで、婦人科と乳腺外科・甲状腺科の診療室数が増え、女性患者さん用のスペースが広くなりました。第三にはまだ試験的ではありますが事務からの提案により女性患者専用診察日を設置しました。婦人科も乳腺外科も女性医師の枠があり、乳腺の検査は女性技師が対応しております。当院の独自の取り組みであり今後の発展を期待しています。

そして2023年1月からは婦人科の腹腔鏡手術専門医として佐野力哉先生が常勤で赴任されました。産婦人科専門医・指導医、婦人科腫瘍専門医、日本産科婦人科内視鏡学会技術認定医、日本内視鏡外科学会技術認定医、がん治療認定医などの資格があり当院での専門のご活躍を期待しています。

さて当院は今年も、内科、婦人科、乳腺外科、甲状腺外科、脳神経外科の診療とともに、人間ドックや検診を積極的に推進します。そして鍼・灸治療、マッサージ、栄養指導、ダイエット外来など健康増進に向けた診療も実施していきます。

新しい年が皆さんにとってご健康で、幸多き年となるようご祈念申し上げます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



2023年1月より佐野力哉先生をお迎えしました



1月から産婦人科医として着任いたしました。皆さんに安心して相談していただける診療を心がけています。お困りのことがあればまずは気軽にご相談ください。

【生まれ変わったらなりたい職業】
DJ

日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医・指導医、
日本婦人科腫瘍学会婦人科腫瘍専門医、日本産科婦
人科内視鏡学会認定腹腔鏡技術認定医、日本内視鏡
外科学会技術認定医(産科婦人科)、日本遺伝性腫瘍
学会遺伝性腫瘍コーディネーター、日本がん治療認
定医機構がん治療認定医、母体保護法指定医



人間ドック新春プラン

2023. 1.4(水)～4.28(金)

期間中に限り、特別価格で受診いただけます



レディースドック

月～土

子宮がん・乳がん検診・甲状腺ホルモン検査が入ったプラン
45,980円(税込) **36,784円(税込)**

+ 胸部 MRIオプション 16,500円(税込) **13,200円(税込)**



メンズドック

月・火・木・金・土

前立腺がん検査が入ったプラン
38,280円(税込) **30,624円(税込)**

+ 胸部 MRIオプション 16,500円(税込) **13,200円(税込)**

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ご確認ください。

★人間ドックを受けるとうれしいサービスも★



当院自慢の
和脚割!

マッサージで
癒しの
ひととき

三宅おおふくクリニックにはレディースエリアがあります

レディース 健診日 って?



特徴

女性限定でご予約を
お取りしております。

待合で周りの目を気にすることなく
安心してご受診いただけます。



毎週水曜日
9:00～12:00

1/11[水]から



ご注意

◆◆「レディース健診日」は女性のみのご予約・受診となります◆◆

午前の診療は、原則男性のご予約及び受診はできません。
午後の診療時間内、または後日お越しくださいますようお願いいたします。

◆◆外来診療について◆◆

女性の方の内科、婦人科、乳腺甲状腺外科については通常通り診療を行います。
男性の方で内科受診ご希望の方は午後の診療時間内、または後日お越しください。



三宅医院グループ連携紹介<第1弾>



三宅おおふくクリニックでは、三宅医院グループ内の各施設・診療科と連携を行い、患者さんをサポートしています。今回は第1弾として、三宅おおふくクリニック婦人科と他施設の連携をご紹介します。



三宅おおふくクリニック婦人科

子宮がん検診/一般婦人科/CIN外来
婦人科手術(子宮鏡、腹腔鏡、生殖外科)



体への負担が少なく、短期間入院の

腹腔鏡下手術・子宮鏡下手術件数は岡山市内でトップクラス

「日本産婦人科内視鏡学会技術認定医」および「内視鏡外科学会技術認定医」の両方の資格を持つ医師が4名在籍しております。

腹腔鏡下手術、子宮鏡下手術の件数が豊富で、高い専門性を有した医療を提供しています。

腹腔鏡下手術は手術スコープを5mmの創から腹腔内へ入れるので創が小さく、通常の場合、痛みはごく軽度です。従来の開腹手術よりも出血量が明らかに少ないのも特徴で、翌朝からは歩行・食事ができ、通常3~5日目で退院できます。子宮鏡下手術、子宮頸部円錐切除術は日帰りの手術もできます。



当院の婦人科の全身麻酔手術は、麻酔科医師が担当しております。



2021年度 手術実績

● 腹腔鏡下手術	171件
・ 腹腔鏡下卵巣腫瘍摘出術	39件
・ 腹腔鏡下付属器摘出術	11件
・ 腹腔鏡下子宮筋腫核出術	46件
・ 腹腔鏡下子宮補助子宮全摘術	67件
・ 腹腔鏡下多嚢胞性卵巣焼灼術	2件
・ その他	6件
● 子宮鏡下手術	133件
・ 子宮鏡下粘膜下筋腫摘出術	10件
・ 子宮鏡下子宮内膜ポリープ切除術	123件
● 子宮頸部円錐切除術	43件
● 卵管鏡下手術	2件
● その他	34件

ii 三宅医院 ii 問屋町テラス



三宅医院、三宅医院問屋町テラスを受診して、婦人科の病気が見つかった…

卵管障害
子宮筋腫
卵巣腫瘍
子宮内膜ポリープ

ii 三宅医院 生殖医療センター



三宅医院生殖医療センターで不妊の原因が見つかった…

卵巣腫瘍
子宮筋腫
子宮内膜ポリープ
子宮頸部異形成

iii 三宅おおふくクリニック

最新設備と婦人科専門医による診断

MRI検査や
子宮鏡検査等

《精密検査・手術》

専門医・認定医が子宮鏡検査、MRI検査、婦人科手術に対応します。

- 卵巣腫瘍
- 子宮筋腫
- 子宮内膜ポリープ
- 子宮頸部異形成 etc

《診療》

精密検査や手術だけでなく不正出血、月経不順、月経痛、おりもの、かゆみなどの症状や、三宅医院で妊娠・出産後、更年期症状、子宮脱などの症状にも対応いたします。

婦人科手術



手術後の定期健診は再び
三宅医院・三宅医院問屋町テラスへ



iii 三宅おおふくクリニック

生殖外科手術が必要な方もトータルサポート!

MRI検査等の
精密検査

《精密検査・手術》

隣接する三宅医院 生殖医療センターと連携し、生殖外科治療(子宮鏡や腹腔鏡を用いた外科的な不妊治療)を行っています。

- 卵管の閉塞性病変が疑われる場合
(子宮筋腫、卵巣腫瘍、子宮内膜症関連疾患など)
⇒ 「腹腔鏡検査および手術」
- 子宮内病変が疑われる場合
(子宮内膜ポリープ、子宮粘膜下筋腫、子宮内着症など)
⇒ 「子宮鏡検査および手術」

多嚢胞性卵巣症候群(PCOS)や妊娠(着床)の妨げとなる癒着性病変の疑いの場合も生殖外科分野の検査・手術の対象となるケースもあります。



手術後は三宅医院生殖医療センターで治療を再開





新年あけましておめでとうございます



三宅医院問屋町テラス 院長
小國 信嗣
[生まれ変わったらなりたい職業]
パイロット

新年を迎え心からお慶びを申し上げます。三宅医院問屋町テラスは2018年10月1日に開院し、4年が経過しました。当院では妊婦健診、婦人科診察(思春期相談・子宮頸がん予防ワクチン接種・低用量ピル投与・月経困難症・子宮がん検診・更年期障害など)、乳児健診・予防接種などを行っており、お陰様で多くの方に受診していただいています。

三宅医院、三宅おおふくクリニックと連携し、分娩希望の方は三宅医院へ、子宮筋腫など当院で診断の上で婦人科手術希望の方を三宅おおふくクリニックへご紹介しています。分娩後の産後健診・乳児健診・予防接種は当院で、また婦人科疾患術後の診察、薬剤投与も当院で対応しており様々な形でグループ内の病診連携が整い多くの患者さんのお役に立てることを嬉しく思います。また新型コロナウイルス流行に対してのワクチン接種も継続し、現在はオミクロン株対応型ワクチン接種に特化し新型コロナウイルス第8波感染予防を行っています。

今後も女性専門のフットワークの軽い「かかりつけ医」として幅広い年齢層の女性の皆さんへサポートの役割を果たすと共にスタッフ全員がそれぞれの立場で研鑽を重ねて安心して受診していただける医療を引き続き提供させていただきます。

新しい年が皆さんにとってご健康で、幸多き年になるように祈念申し上げます。本年も宜しく願い申し上げます。



子宮がん検診で再検査が必要と言われた方へ

当院でも子宮がん検診および精密検査が受けられます

* 1年に1回子宮頸がん検診を受けましょう！

子宮頸がんは、性交渉によりヒトパピローマウイルス(HPV)に感染することで発症する可能性があることがわかっています。性交渉のある女性であれば50歳までに約80%が感染を経験するといわれていますが、自身の免疫力によりウイルスを排除できることがほとんどです。しかし、ウイルスが排除されず長期間感染が続いてしまうと前がん状態である子宮頸部異形成(CIN)を経て、子宮頸がんを発症する可能性が高くなります。当院では子宮頸がん検診において異常が出た方(ベセスダ分類でNILMかASC-USでHPVが陰性以外の方)またはASC-USでHPVが陽性と診断された方は精密検査であるコルポスコピー検査を行い、組織採取を行っています。コルポスコピー検査はコルポスコープという拡大鏡を用いて子宮の頸部を観察します。そこで病変が疑われる部位があれば数ミリほど組織を採取し病理検査に提出します。検査後に少し不正性器出血がありますが痛みもそれ程強くないため、麻酔の必要もなく10分程度で終わる検査です。

検査の結果、経過観察となった場合は定期的な子宮頸がん検診を継続しますが、治療を必要とする場合は適切な治療を受けることができる三宅おおふくクリニックなどへの紹介をさせていただきます。

* 子宮頸がんワクチン

子宮頸がんはワクチン接種により予防することができます。小学6年生～高校1年生の女性が公費(無料)接種の対象です。しかし、2022年4月～2025年3月までの3年間は平成9年度生まれ(1997年4月2日)～平成17年度生まれ(2006年4月1日)の女性も厚生労働省の取り組みにより、公費(無料)で接種することができます。ワクチン接種と定期的な検診で子宮頸がん予防をしていきましょう！



看護師
河田 美樹
[生まれ変わったらなりたい職業]
ZOZO TOWNで働く

ベセスダシステム 2001 準拠子宮頸部細胞診(扁平上皮系)

結果	略語	指定される病理診断	従来のクラス分類	英語表記	運用
1) 陰性	NILM	非腫瘍性所見、炎症	I、II	Negative for intraepithelial lesion or malignancy	異常なし：定期検査
2) 意義不明な異型扁平上皮細胞	ASC-US	軽度扁平上皮内病変疑い	II-III a	Atypical squamous cells of undetermined significance (ASC-US)	精密検査： ① HPV検査による判定が望ましい。 陰性：1年後に細胞診、HPV併用検査 陽性：コルポ、生検 ② HPV検査非施行 6ヵ月以内細胞診検査
3) HSILを除外できない異型扁平上皮細胞	ASC-H	高度扁平上皮内病変疑い	III a-b	Atypical squamous cells cannot exclude HSIL (ASC-H)	
4) 軽度扁平上皮内病変	LSIL	HPV感染 軽度異形成	III a	Low grade squamous intraepithelial lesion	精密検査： コルポ、生検
5) 高度扁平上皮内病変	HSIL	中等度異形成 高度異形成 上皮内癌	III a III b IV	High grade squamous intraepithelial lesion	
6) 扁平上皮癌	SCC	扁平上皮癌	V	Squamous cell carcinoma	

ベセスダシステム 2001 準拠子宮頸部細胞診報告様式理解のために 佐賀大学産科婦人科 横山正俊 引用



ご予約 三宅医院問屋町テラス (☎086-259-4103)
またはHPから(テラスの予約ページへ)▶▶▶





明けましておめでとうございます



三宅ハロー歯科 院長
滝川 雅之

[生まれ変わったらなりたい職業]
やっぱり歯科医師

三宅ハロー歯科は、今年で開院30年目を迎えることができました。私達は産婦人科併設歯科のバイオニアとして「妊娠期からスタートする最も理想的な小児・予防歯科」さらに「出産後の家族での定期健診へとつなげる継続支援」の取り組みを展開して参りました。

産婦人科領域では、歯周病が早産・低体重児出産、妊娠糖尿病、妊娠高血圧症候群、そして不妊症にも関連することが知られています。妊娠期の口腔衛生管理に加え、定期健診で小児期から歯周病予防をスタートすれば、将来の様々な全身疾患(糖尿病、心臓病、脳卒中、認知症など)の発症リスクを理想的に抑えることができます。三宅医院グループ各施設との医療連携をさらに強め、歯科として皆さんの健口(健康)を生涯にわたりサポートできるように、スタッフ一同頑張りたいと思います。今年もよろしくお願い申し上げます。

歯周病を治療すると糖尿病が改善する？

歯周病とは

歯周病とは、歯の表面に付着している歯垢(プラーク)によって歯ぐき(歯肉)が炎症を起こし、歯を支える骨(歯槽骨)が溶けてしまう病気です。進行すると歯がぐらぐらし、やがて抜けてしまいます。歯周病による慢性炎症は、糖尿病、誤嚥性肺炎、心筋梗塞、動脈硬化症、早産・低体重児出産、アルツハイマー病など様々な全身疾患との関連があり、特に糖尿病は相互に悪影響を及ぼすことがわかっています。

歯周病と糖尿病の関係

歯周病があると、プラーク中の歯周病原細菌は歯と歯ぐきの間の溝(歯周ポケット)から血管に入り込み、内毒素を出して炎症性物質(TNF-α)の産生を促進します。TNF-αは血糖値を下げるインスリンの働きを阻害して血糖値を上昇させるため、糖尿病を悪化させます。また糖尿病があると免疫機能が低下するため、細菌に対する抵抗力や組織の修復力が低下して歯周病が悪化します。

糖尿病がある人は歯科を受診しましょう

これまでの多くの研究で、歯周病治療によって糖尿病が改善することがわかっています。歯周病は糖尿病の合併症の一つであり、糖尿病の患者さんには歯周病に罹患している方が多いといわれていますが、歯周病は自覚症状が出にくく、重症化するまで気づかないこともあります。そのため、糖尿病の人はぜひ歯科を受診して歯周病の検査を受けましょう。

三宅ハロー歯科でも糖尿病の患者さんの歯周病治療を行っており、中には血糖値が大幅に改善された方もいらっしゃいます。お口の健康は全身の健康につながります。美味しく楽しく食事をして、健口(健康)寿命を延ばすために、お口の定期健診を受けることをおすすめします。



歯科医師
徳善 真砂子

[生まれ変わったらなりたい職業]
パン屋さん



その症状はホントに知覚過敏ですか？



歯科衛生士
中川 真奈美

[生まれ変わったらなりたい職業]
図書館司書

知覚過敏は、象牙質をおおっているエナメル質や歯肉が何らかの原因で失われた時に、外部からの刺激が神経に伝わっておきる痛みです。

- 冷水や空気でしみる
- ハブラシが当たるとしみる
- 温かいものでしみる
- 濃い味付けのものでしみる
- 甘いものでしみる
- 酸っぱいものでしみる

しみる症状の原因は？ 知覚過敏リスクチェック

[1つでも当てはまる項目があれば早めの歯科受診をおすすめします]

- ゴシゴシと過剰な力で歯磨きしている ★歯みがき剤に入っている研磨剤にも要注意
- 歯ざりしり・食いしばりをしている ★就寝中のマウスピース使用もおすすめ
- 酸っぱいものを摂り過ぎている ★酸度の高い飲食物はエナメル質を溶かす
- 歯磨きがうまくできていない ★歯垢の中の細菌が出す酸でしみやすくなる
- お口の中が乾燥している ★唾液の分泌が減ると再石灰化(*1)が進まず知覚過敏になりやすい

(*1)酸により、エナメル質から溶け出した成分が唾液によって再び取り込まれ元に戻る

キーン! スキーン!



治療は段階的に進めます

診察やレントゲン検査でも原因が見つからなければ、上記のような生活習慣の問題を改善し再石灰化層をつくって自然治癒を促します。しみる部位にコート剤を塗布したり、知覚過敏に効果がある歯みがき剤の使用などで経過をみます。効果がなければ、象牙質をレジンという樹脂でカバーしたり、古い詰め物を外してやり直したり、場合によっては神経を抜く治療が必要になることもあります。歯がしみる症状を軽く考えず、歯科を受診することで症状の原因をつきとめ病気の悪化を早期に防ぐことができます。



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>

肩こりに効く簡単ヨガポーズ

mom's yogaより、外出先でも座ってできるポーズを紹介します。

妊娠中から身体の様々な変化と同時にホルモンバランスの乱れにより、血行を促す自律神経の働きも一時的に低下してしまいます。そのため十分な血液がからだに巡らず肩が凝りやすくなります。また、産後は育児や家事で肩こりは継続してしまうのです…。

肩こりは肩甲骨周辺の筋肉の血流が悪くなり、硬くなるのが原因で起こります。

肩甲骨を動かし“肩こり解消”に繋がる簡単ヨガポーズをやってみましょう!!

また、産後サロンhug meでは、託児付き産後ヨガのクラス(mom's yoga)を開催しています。

少人数で行いますので、ヨガが初めての方も安心してご参加いただけます。



講師 看護師
元木 弥生

[生まれ変わったらなりたい職業]
BA(ビューティーアドバイザー)



POINT

1つのポーズにつきゆっくり呼吸を5回しましょう!

- 1 両手を背中に回し指を握り合います。
- 2 指を握ったまま脇腹に腕を回し呼吸を整えます。
この時肩甲骨を意識し腕を回した反対側の肩甲骨を下に引き下げるイメージ。
- 3 腕を背中に戻し同じように反対側も行います。POINT くり返し3回しましょう!

mom's yoga

日時 第1・3・5木曜日(祝日を除く) 11:00~12:00

※自然分娩は産後4~6週、帝王切開(または分娩台での合併症)は産後8週から

料金 2,000円(税込) 託児 あり

※ご予約・詳細はhug meのHPをご確認ください



縁の下の力持ち! 事務局のおしごと

三宅医院グループは、三宅医院・三宅おおふくクリニック・三宅ハロー歯科・三宅医院間屋町テラス・産後サロンhug me・リフレなど複数の施設からなる組織であり、多種多様な職種のスタッフが在籍しています。事務局はそのグループ全体の管理を一手に担い、グループ全体で患者さん中心の医療・サービスが行えるよう日々業務に取り組んでいます。



事務長
妹尾 浩弥

[生まれ変わったらなりたい職業]
救急救命士



総務・秘書

各グループ施設の運営に伴う会議や施設管理業務を行います。官庁、関連病院、大学等との対外的業務が円滑に行えるようサポートをしています。



経理・人事・労務

求人、人材採用から、入職後のスタッフに対するサポート、健康診断等の労働安全衛生業務、給与・支払業務など、仕事内容は多岐にわたります。



情報システム部・広報

電子カルテをはじめ、院内で稼働するシステムとそれを支える機器やネットワークを管理しています。また、広報物の作成、HP更新、SNSの管理などで院内の出来事をタイムリーに情報発信しています。



購買・資材管理

各施設が滞りなく診療ができるよう、使用する消耗品や医療物資などの発注・納品管理、業者選定や交渉を行っています。



編集後記

新年あけましておめでとうございます。
令和になり気づけばもう4年が経ちました。
皆さん、初夢は見られましたか?
今も止まない新型コロナウイルスの流行で不安な中、三宅医院グループ全体で安全・安心な医療提供はもちろん、皆さんに笑顔をお届けできるよう努めてまいります。
皆さんにとってよい1年になりますように、三宅医院グループ一丸となってまいります。(三宅医院 元木 弥生)



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

2023

New Year
2023年1月発行

三宅医院 三宅医院 間屋町テラス 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 山美

[編集委員] 坊野 沙織・元木 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 曉子・芳川 恭子(三宅おおふくクリニック)
山西 英(三宅ハロー歯科)
平川 奈美・横田 洋・伊野田 芳美(株式会社ブランヤ)