

## “帝王切開癒痕部症候群”をご存知ですか？

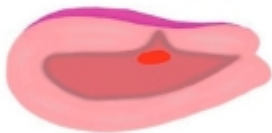


産婦人科医師  
佐野力哉  
[行ってみたいところ]  
景山温泉

2023年1月から三宅おおふくクリニック婦人科の診療を担当させていただいている佐野力哉と申します。患者さんに分かりやすい説明を心掛けていますので、宜しくお願いします。

さて、みなさんは“帝王切開癒痕部症候群”という病気をご存じでしょうか。帝王切開癒痕部症候群とは帝王切開術の時に切開した子宮筋層がうまく修復せずに、子宮筋層の菲薄化や子宮内に月経血や粘液などが貯留する状態です。持続する不正出血、月経異常、月経困難症、続発性不妊症、癒痕部妊娠などがきっかけとなり診断されます。原因として①妊娠糖尿病②複数の帝王切開③肥満④子宮後屈⑤子宮口開大後の緊急帝王切開などが考えられています。薬物療法が有効なこともあります。次の妊娠を望む場合は手術療法の適応となります。診断には経膈超音波検査やMRI検査を行います。手術療法としては子宮鏡下癒痕部切除術や腹腔鏡下（開腹を含む）癒痕部切除術、もしくは両者併用手術が行われます。

子宮筋層が薄くなっている部分



子宮筋層がかなり薄くなっている場合は子宮鏡手術での修復は難しいことが多く、腹腔鏡手術により筋層を修復することで、症状の改善や次の妊娠に良好な結果をもたらす場合があります。また、筋層が薄いため、次の妊娠の際に流産や子宮破裂、大量出血につながるリスクがあります。帝王切開後の患者さんで持続する不正出血、月経異常、月経困難症、続発性不妊症がある方は、まずは婦人科をご受診ください。

## 三宅おおふくクリニックでの内視鏡手術について

現在、当院には日本産科婦人科内視鏡学会が認定する腹腔鏡手術の技術認定医が4名在籍しています。クリニックとしては岡山県で唯一、内視鏡手術の修練施設にも認定されています。不妊症、子宮内膜症、子宮筋腫、卵巣腫瘍、帝王切開癒痕部症候群などでお悩みの患者さんの状態に合わせて、必要があれば手術療法を提案しています。気になることがあればいつでもご相談ください。



左から佐野医師、宮木院長、小田医師、三宅理事長

### 診療で大事にしていること

- 三宅理事長  
「患者さんの辛さを解決する」
- 宮木先生  
「納得できる医療の提供」
- 小田先生  
「診察の中で、不安で来られた患者さんが微笑まれたら勝ったと思う」
- 佐野先生  
「患者さんが話しやすい雰囲気作り」




**生殖医療センター**
**不妊治療における先進医療について**

 産婦人科医師  
**清川 麻知子**  
 [行ってみたいところ]  
 シンガポール

不妊治療の保険診療が始まって1年になります。

人工授精や体外受精など多くの治療が保険で受けられるようになりましたが、今までの検査や薬など治療の全てが保険に変わったものではありません。まだ厚生労働省が認可していない自費診療（保険適応外）の範囲も多くあります。

日本では自費と保険診療を同時に行う混合診療は原則禁止で、全て自費になってしまいます。しかし自費診療の中で、今後保険診療になる可能性があり、今後も評価すべきと厚生労働省に認められた医療技術を「先進医療」といい、許可を受けた施設では先進医療と保険診療の併用が認められています。

三宅医院でも子宮内膜受容能検査（ERA）、子宮内細菌叢検査（EMMA）、感染性慢性子宮内膜炎原因菌検査（ALICE）等の先進医療を行うことができます。


**【ERA】**

子宮内膜が胚（受精卵）を受け入れる時期「着床の窓」を確かめる検査です。胚移植を複数回しても妊娠しない場合、この着床の窓がずれていないかを調べることができます。着床の窓がずれていれば移植する時間を整え、その人にとって着床しやすい時期に胚移植を行うことができます。

**保険診療と先進医療の併用**

先進医療にかかわる費用は自己負担

保険  
(7割)

自己負担  
(3割)

+ 先進医療  
(自己負担)

**【EMMA/ALICE】**

EMMAとALICEを同時に行い、子宮内膜に存在する細菌の割合などを調べ、炎症を起こす悪玉菌などに対して必要な抗生物質で治療を行うことで妊娠率を改善します。

デメリットは費用と時間がかかること。先進医療は保険との併用ができますが、検査自体は自費なので経済的な負担がかかります。また、結果が出るのに数週間かかるため、検査してから胚移植を行うまで時間をあける必要があります。

胚移植がなかなか成功しない場合、当院では上記のような先進医療の検査をすることが可能です。

**ERA・EMMA/ALICE  
動画での検査説明**

**形成外科**
**フラクショナル機能付き炭酸ガス(CO<sub>2</sub>)レーザー**

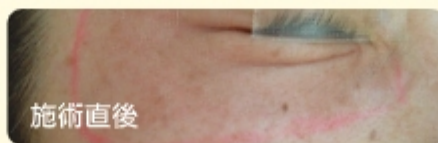
2023年1月より、フラクショナル機能を搭載した、炭酸ガス(CO<sub>2</sub>)レーザーを導入しました。小じわの改善や毛穴の開大、肌質改善等の美容効果だけでなく、ニキビ痕の凹凸等の癬痕、妊娠線や手術後の傷跡を目立たなくする効果もあるといわれています。

**施術の流れ**

麻酔塗布 → 施術10分程度 → クーリング → 軟膏を塗布してお帰りいただきます。

**施術後の経過**

- 1 施術直後～2.3日程度赤みがあります。
- 2 小さなかさぶたができてザラザラの状態です。



- 3 1週間程度でかさぶたが取れてなめらかな肌になります。



※月～金のみ 11:30からの施術となります。  
お電話でご予約ください。

tel 086-282-5100


 形成外科医師  
**松本 久美子**  
 [行ってみたいところ]  
 ウユニ塩湖




## へそヘルニアとは

いわゆる「でべそ」といわれるものです。おへその真下の筋膜が完全に閉じないために筋膜の穴から腸が飛び出した状態です。泣いたり、いきんだりして腹圧が加わった時におへそがぽこっと出ることによって生後2〜3週過ぎに気付かれることが多く、新生児10人に対して約1人の頻度で発生します。へそヘルニアをつまむと、腸が「グジュグジュ」とするのが感じられます。自然経過でも、1歳頃には90%程度で筋膜の穴は閉じていきます。ただ、一部にへそ部の皮膚が余剰になったり、皮膚の突出が残る場合があります。圧迫による治療を早期(生後1か月頃)に開始すれば1か月前後で突出は改善し、よりきれいな形態で治癒する効果が期待できます。1〜2歳を過ぎてても筋膜が閉じずにおへその突出が続いていたり、余った皮膚が多く、「形が悪い」「見た目が気になる」などの場合にはご希望により手術をすることもあります(手術の場合は総合病院へ紹介になります)。



メディカルアシスタント  
小森野絵  
[行ってみたいところ]  
宇宙

### 当院での圧迫療法

圧迫することで皮膚の伸びをおさえ、穴が早く閉じることを期待し行います。あくまでも美容的見地から行うものです。

01

腸を穴(ヘルニア門)の中に入れる。人差し指で筋膜の丸い輪を触れるまで完全に腸を戻す。スポンジをへその陥凹内に入れて、出てこないように押さえる。



02

左右の皮膚に縦じわができるくらい寄せ、その状態を保てるように、テープで固定をする。



03

固定完了!!  
早ければ1か月前後で治る。



毎週土曜日には岡山医療センター小児外科医による小児外科疾患の診察を行っています。おへそがぽこっと出て気になるなどありましたら、お気軽に小児科スタッフへお声がけください。



## 栄養課

## 入院中はTea Timeをお楽しみください



管理栄養士  
藤井さおり  
[行ってみたいところ]  
ギリシャ

“お母さん同士の産後の交流の場を設け、楽しい思い出をつくってほしい”“癒しとくつろぎをその場で感じていただきたい”という想いに賛同していただいた岡山県内の美味しいスイーツ店とコラボレーションし、スタートしました。

産後入院中の患者さんに、日替わりで季節の洋菓子・和菓子をピュッフェスタイルでお好きなドリンクと一緒にご提供しています。退院後、お子さんの成長に合わせて、お誕生日などの記念日にコラボレーションしたお店をご利用いただき、再びその味を思い出と一緒に楽しみください。



る・ぶらんとん



清風庵



Gowdy



小池菓子舗



ジュ・フォビアン



対象 産後入院中の患者さん  
開催日時 月～金曜日 14:15～15:00  
(祝日はのぞく)  
開催場所 茶居夢(2階フードスペース)



新人紹介



産後医師  
杉本恵里  
[行ってみたい所]  
ラピュタ  
昨年8月に不妊外来に入職いたしました。先生や先輩の指導をしっかりと聞いて、経験と知識を身に付け患者さんに信頼していただけるように努力します。よろしくお願いたします。





## 睡眠時無呼吸症候群 (Sleep Apnea Syndrome) の検査が自宅でできるようになりました!!



メディカルアシスタント  
江國 那津季  
[行ってみたいところ]  
金沢

### ご自身やご家族にこんな症状はありませんか? SASセルフチェック

- |   |                             |                              |
|---|-----------------------------|------------------------------|
| Q1 毎晩、大きないびきをかきますか?   | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| Q2 「睡眠中に呼吸が止まっていた」と指摘されたことがありますか?                               | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| Q3 昼間眠くなることがありますか?<br>(居眠り運転をしそうになったり、会議中にうとうとしてしまうことがよくありますか?) | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| Q4 朝起きたとき、寝たはずなのに疲れが残っている感じや頭重感・頭痛がありますか?                       | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| Q5 若い頃より、体重が増えて、顔つきが変わったといわれますか?                                | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| Q6 メタボリックシンドロームの傾向がありますか?                                       | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |

1つでも当てはまるものがある場合は、SASの兆候があるかもしれません。一度詳しい検査を受けてみませんか?



### SASってどんな病気?

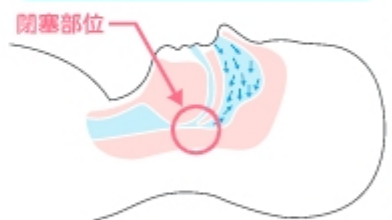
睡眠中に何度も呼吸が止まり、ぐっすり眠ることができない病気です。大きないびきや起床時の頭痛、夜間の呼吸停止、日中の強い眠気などの症状があります。潜在患者は人口の2~3%といわれ、放っておくと高血圧や心臓循環器障害、脳血管障害などに陥るといわれています。原因は、①加齢(筋力の低下)②肥満(舌が重い)③形態の問題(顎が後退している、扁桃肥大がある、軟口蓋が長い)④口呼吸(舌が落ち込みやすい)などにより睡眠中に気道が狭くなることから起こる病気です。

また、日中の眠気などのために仕事に支障をきたしたり、居眠りによる事故の発生率を高めたりするなど、生活に重大な悪影響を引き起こします。しかし、治療法が確立されているため、適切に検査・治療を行えば決して怖い病気ではありません。

### 疑うべき自覚症状



### 睡眠時無呼吸(閉塞性)



首まわりの脂肪の沈着が多いと、上気道が狭くなり、SASを発症することがあります。

### 肥満や生活習慣病を合併しやすい

SAS患者さんは健常者に比べ肥満(BMI:25以上)や高血圧、糖尿病など生活習慣病を引き起こす可能性があります。また、元々肥満や生活習慣病を合併している方も多く脳卒中などの脳血管疾患や心筋梗塞などの心血管疾患の発症リスクが更に高まるため、生活習慣病の治療と一緒にSASの治療も行うことが大切です。また、SASがあることにより生活習慣病の合併を引き起こす割合は高くなります。

高血圧  
2.14倍

2型糖尿病  
2.29倍

脳卒中  
3.51倍

心不全  
4.30倍



### SAS患者さんは健常者より約7倍交通事故発生率が高い!

SASの方は、夜間の無呼吸により十分な睡眠がとれていないため、日中の強い眠気から集中力が低下し、交通事故や仕事上のミス、学業不振など生活に様々な障害が出ます。SASの方は健常な人より交通事故の発生率が約7倍高いとの報告があります。



交通事故の発生率は  
健常者の約7倍

### 自宅でできる検査ってどんなもの?



保険診療で約3,000円(3割負担の場合)で検査ができます。気になる症状のある方はスタッフまでお声がけください。

# 生活習慣病予防健診



当院は全国健康協会の生活習慣病予防健診の実施機関です。  
年度内に1回、協会けんぽの補助を利用してご受診いただけます。  
令和5年度から補助額が増え、自己負担額が軽減されました。



## 対象の方は

- 全国健康保険協会に加入のご本人
- 一般健診：35～74歳
- 子宮頸がん検診：20～38歳の女性

一般健診総額  
18,865円

協会補助額  
13,583円

自己負担額  
5,282円



健康管理課  
高島浩美  
[行ってみたいところ]  
モルディブ

ご予約 HPの申込みフォーマットに必要事項をご記入の上、FAXをお願いします。



〈一般健診には、胃がん・肺がん・大腸がん検診が含まれます〉

※胸部レントゲンは胃内視鏡検査に変更可能 ※変更料金別途4,400円(税込)は自己負担

| 健診の種類   | 検査の内容  | 受診対象年齢             | 自己負担額  |
|---------|--|--------------------|--------|
| 一般健診    | 診察・身体測定・血圧測定・尿検査・便潜血反応検査・血液検査・心電図検査・胸部レントゲン・胃部レントゲン・眼底検査(医師が必要と判断した場合のみ) | 35～74歳の方           | 5,282円 |
| 子宮頸がん検診 | 問診・細胞診   | 20～38歳の<br>偶数年齢の女性 | 970円   |

## ★一般健診と合わせて受診できる健診(単独受診はできません)★

|          |   |                     |                               |
|----------|---|---------------------|-------------------------------|
| 付加健診     | 尿沈渣顕微鏡検査・血液学的検査・生化学的検査・眼底検査・肺機能検査・腹部超音波検査 | 40歳の方<br>50歳の方      | 2,689円                        |
| 乳がん検診    | 問診・乳房X線検査(マンモグラフィ)                        | 40～74歳の<br>偶数年齢の女性  | 50歳以上 1,013円<br>40～48歳 1,574円 |
| 子宮頸がん検診  | 問診・細胞診                                    | 36～74歳の<br>偶数年齢の女性  | 582円                          |
| 肝炎ウィルス検査 | HCV抗体検査・HBs抗原検査                           | C型肝炎ウィルス<br>検査未受診の方 | 970円                          |

※対象年齢は令和5年度中(4月2日から令和6年4月1日)時点での年齢

健診の結果に応じて、生活習慣の改善が必要な場合

- 専門の保健師・管理栄養士による健康サポート(特定保健指導)が無料
- 食生活や運動習慣等、健康に関してご相談いただけます

当院では、健診当日に保健指導を受けていただけます

健診のあとは…

「再検査」「精密検査」の判定があった場合、放置せず、お早目のご受診を!!



より詳しい内容の健診をご希望の方へ 協会けんぽの補助を利用して、お得に当院オリジナル人間ドックを受けていただくこともできます

## 4月～乳腺・甲状腺外科の診療時間が変わります

4月以降【乳がん検診(しっかりプラン)】は午後の診察時間が待ち時間なくご受診いただけます。

しっかり  
プラン

当日は2種類の画像検査を実施。  
後日乳腺外科専門医が読影、判定し  
結果を郵送します。

視触診  
なし

マンモグラフィ検査+乳房超音波検査(視触診なし)  
9,350円(税抜価格8,500円)+郵送料

注意  
事項

- ※自覚症状のある方、妊娠中、授乳中、産後6か月以上経過していない方は乳がん検診を受けられません
- ※下記の方はマンモグラフィを受けられません
  - ・妊娠の可能性のある方
  - ・ペースメーカー、リザーバーを挿入されている方
  - ・豊胸手術をされている方
  - ・1年以内にマンモグラフィを受けられている方



| 診療時間                            | 月    | 火    | 水   | 木    | 金    | 土               |
|---------------------------------|------|------|-----|------|------|-----------------|
| 9:00～12:00<br>一般診察              | 齋藤   | 齋藤   | 応援医 | 齋藤   | 齋藤   | 応援医             |
| 12:00～14:00<br>[完全予約]精密検査・結果説明等 | 齋藤   | 齋藤   | —   | 齋藤   | 齋藤   | —               |
| 15:00～17:00<br>一般診療             | 検査のみ | 検査のみ | 応援医 | 検査のみ | 検査のみ | 応援医<br>(※2-4のみ) |

※診療時間は変更になる場合があります





## 矯正歯科に常勤医師が加わり、診療日が増えます！

近年、矯正歯科の需要が増えており、2022年6月の厚生労働省の患者調査では、20代から40代の大人での矯正治療が増えていることが発表されました。従来「矯正歯科治療は子どものうちに行うもの」というイメージがありましたが、背景としては矯正器具の見た目が気になって始められなかった方が、コロナ禍のマスク生活の中で矯正治療を開始するケースと、近年のライフスタイルの欧米化や、SNSで海外との垣根が低くなることで矯正が身近な存在になっていることが考えられます。



矯正歯科医師  
松田 祐典  
[行ってみたいところ]  
直島

### 矯正歯科開始時期

口の中の状態は1人ひとり違うため、一概に「開始は何歳から」と断定はできません。逆にいうと矯正歯科治療はいつからでも始められるのですが、もっとも理想的なのは「顎が成長段階にある幼児期から矯正歯科医が定期的に観察していくこと」です。なぜなら、歯並びや咬み合わせの問題は、歯の土台となる顎の形や大きさと切り離せないからです。しかし、幼児の場合は治療自体が困難な場合もあり、小学生から中学生くらいに治療開始することが多いです。近年では中・高年の方が治療開始することも多くなりました。

顎の骨格に問題のある受け口や開咬、交叉咬合といった不正咬合は、早めに治療したほうがよい場合もあり、ケース・バイ・ケースです。一度は、矯正相談を受けることをおすすめいたします。

### 一期治療・二期治療(子どもの治療・大人の治療)

矯正歯科治療は大きく「一期治療(子どもの治療)」と「二期治療(大人の治療)」に分けられます。

- 一期治療…乳歯の時期や乳歯と永久歯が混じり合う時期に、顎の成長を見ながら咬み合わせや顎の成長のコントロールなどを行うもの。
- 二期治療…永久歯が生えそろい、顎の骨の成長がある程度予測できたところで始め、マルチブラケット(歯の1本1本にブラケットを貼りつけ、ワイヤーでつないで歯並びを治療する)という矯正装置を使って治療を行うもの。



### 二期治療



### 矯正治療の対象となる不正咬合の種類

#### 出っ歯(上顎前突)



上の前歯が強く前に傾斜していたり、上の歯ならび全体が前に出て咬んでいます。また下の顎が小さかったり、後ろにあることで見かけ上、出っ歯にも見えることもあります。

#### 受け口(反対咬合)



下の歯が上の歯より前に出ている咬み合わせです。上下の前歯の傾きに問題がある場合と下の顎が大きすぎたり上の顎が小さすぎることによる場合とがあります。

#### 叢生



歯ならびがデコボコになっている状態です。歯がならぶ場所＝骨の大きさとそれぞれの歯の大きさとの間のアンバランスでこのようになります。

#### 開咬



咬んでも、特に前歯が咬み合わない状態です。前歯で食べ物をうまく咬みきることができないだけでなく、正しい発音ができないことが多いです。

### 矯正歯科診療日(受付時間)

火・水・木

10:00~11:30

14:00~18:30

土

9:00~11:30

14:00~17:30

## 歯科用CTが導入されました



歯科衛生士  
佐々木 知津  
[行ってみたいところ]  
成瀬ジョイントバンド  
実験研究基地

歯科用CTは、頭頸部の撮影に特化したコンピューター断層撮影装置です。

従来のパノラマエックス線が2次元(平面)であるのに対し歯科用CTは3次元(立体)で画像をみることができ、任意の角度や位置から歯や顎骨を確認でき、顎骨の幅や深さ、奥行きまで把握できます。

● 親知らずの抜歯 ● 歯周病 ● 根管治療 ● 矯正治療 ● インプラント治療 ● 顎関節症  
などあらゆる歯科治療の診断や治療の精度の向上に役立ちます。

費用はほとんどの治療が保険算定でき、3割負担で3,500円程度(2023年3月時点)になります。

インプラント・矯正治療での撮影は自費です。

歯科用CTの装置は非常にコンパクトで、服を着て座ったまま十数秒で撮影できます。

エックス線の被曝量は0.04mSvで医療用CTの1/10程度です。(日常生活における自然放射線被曝は2.1mSv/年・歯科パノラマ0.03mSv・歯科デンタル0.01mSv)

今まではCT撮影が必要な場合は大学病院などへ行っていただきご負担をおかけしておりましたが、当院でも撮影できるようになりました。



SOLIO XZ II MAXIM



パノラマエックス線画像



歯科用CT画像





産科・婦人科・乳幼児健診・予防接種

# 三宅医院 問屋町テラス

〒700-0977 岡山市北区問屋町15-101  
tel.086-259-4103 fax.086-244-0361  
e-mail. info-toiyacho@miyakegroup.jp  
website. https://miyake-miyakegroup.jp/toiyacho/



## 三宅医院問屋町テラスに妊婦健診に通う方は、 三宅医院グループで各専門のいろんな医療サービスを受けることができます

三宅医院問屋町テラスでは、妊娠から出産まではもちろん、産後・育児期も三宅医院と連携を図りながら継続的な育児支援をさせていただいています。妊娠中はグループ施設である三宅おおふくクリニックで乳がん検診、三宅ハロー歯科でパートナー歯科健診を受けていただけます。また、三宅医院では超音波検査士(産婦人科領域)による胎児スクリーニングや助産師・管理栄養士・臨床心理士との相談など専門職のスタッフが安心して出産を迎えられるようにサポートします。お困りごとや相談したいことがありましたらスタッフへお声がけください。また、三宅医院でご出産された方は産後サロン「hug me」もご利用いただけます。hug meは問屋町テラスより徒歩5分程の場所にあり、ベビーマッサージ教室や離乳食講座などを開催しています。妊娠前から出産後も皆さんのお力になれるようスタッフ一同笑顔でお待ちしています。



看護師  
山本 伍未  
[行ってみよう]  
ウユニ塩湖

|              |  |  |  |  |  |
|--------------|--|--|--|--|--|
| 妊娠<br>4~7週   | 胎児心拍確認・分娩予定日決定・<br>親子手帳交付 in 問屋町テラス                              | 健診<br>スタート                                       | 妊娠<br>おめでとう!   | 胎児超音波の資格を持った<br>検査技師が染色体異常と関<br>連する超音波マーカーを計<br>測します | 施設見学会<br>やっています                        |
| 妊娠<br>8~11週  | 乳がん検診 <small>取組</small><br>12週6日まで<br>in 三宅おおふくクリニック             | 体調のいい時期に<br>早めに受診を!                              | 初期胎児スクリーニング<br>11週~13週6日まで in 三宅医院   | Point!!  | 出生前検査<br>NIPT、クワトロ検査<br>*希望者のみ in 三宅医院 |
| 妊娠<br>12~15週 | 健診<br>in 問屋町テラス  | 妊婦・パートナー<br>歯科健診 <small>採料</small><br>in 三宅ハロー歯科 | Point!!  | Point!!  | Point!!                                |
| 妊娠<br>16~19週 | 困ったことが<br>あれば、都度<br>ご相談ください。                                     | Point!!  | 助産師・管理栄養士・臨床心理士などの専門職のスタッフに<br>相談できます。お母さんが妊娠中に安心して過ごせるよう<br>一緒に出産準備を進めていきます | Point!!  | Point!!                                |
| 妊娠<br>20~23週 | クラミジア検査<br>in 問屋町テラス   | Point!!  | Point!!  | Point!!  | Point!!                                |
| 妊娠<br>24~27週 | チャレンジテスト<br>in 問屋町テラス  | 妊娠糖尿病の<br>検査をします                                 | Point!!  | Point!!  | Point!!                                |
| 妊娠<br>28~31週 | 三宅医院問屋町テラスの<br>妊婦さんも夜間、祝日、緊急時は<br>三宅医院で対応していますので<br>安心して受診いただけます | Point!!  | Point!!  | Point!!  | Point!!                                |
| 妊娠<br>32~34週 | Point!!  | Point!!  | Point!!  | Point!!  | Point!!                                |
| 妊娠<br>35~39週 | Point!!  | Point!!  | Point!!  | Point!!  | Point!!                                |

### 妊 娠 期

無痛分娩 立ち合い出産 **出 産** Family Stay 母乳により食事 入院託児

|            |                             |   |         |
|------------|-----------------------------|---|---------|
| 産後<br>2週間  | ママ&ベビー:産後2週間健診<br>in 三宅医院   | Point!!   | Point!! |
| 産後<br>1か月  | ママ&ベビー:産後1か月健診<br>in 問屋町テラス | ベビーマッサージ・離乳食講座<br>ヨガやフィットネス<br>リラクゼーションなどが<br>受けられますよ | Point!! |
| 産後<br>2か月~ | ベビー:予防接種、乳児健診<br>in 問屋町テラス  | Point!!   | Point!! |

三宅医院でご出産された方  
in 産後サロン hug me

### 育 児 期

## 離乳食講座からのご案内

離乳食講座を毎週開催するようになりもうすぐ1年が経過します。

離乳食講座では、ママと一緒に旬の食材を用いて楽しく離乳食を作りながら、様々な質問にお答えしていきます。調理後には実際に赤ちゃんともママにもご試食いただき、形態・味などを確かめられるようなクラスとなっています。

少人数制(各3組定員)だからこそ、離乳食での気になる疑問を一緒にすべて解決していきましょう！



管理栄養士  
**多田 瞳**  
 【行ってみたいところ】  
 石垣島

### 初期クラス

開催日時 第1・2火曜日13:30~15:30

対象 生後5・6か月頃から

まだ始められていない方も大歓迎！  
 始めてみたけど形状これであって？など、これからのすすめ方について詳しく説明します！

### 中・後期クラス

開催日時 第3・4火曜日13:30~15:30

対象 生後8・9か月頃から

レパートリーどうしようかな…  
 手づかみ食ベメニューってどんなの？！食ベムラが気になる…など、中後期ならではの疑問にお答えします！

\*開催日変更の場合あり  
 @linkでご確認ください。



初期クラスのみ、中・後期クラスのみのご参加も可能です。  
 毎月のクラスの様子は三宅医院グループのInstagramに掲載しておりますので、ぜひご覧ください。



## 育児体験～パパとママになってみよう！

妊娠中にパパとママの育児体験を通じて、育児に対する知識を養い、出産後の生活をイメージしていただくための体験イベントです。赤ちゃんのお風呂入れや、パパの妊婦体験、おむつ交換やだっこの方法など、リアルな赤ちゃん人形を使用して行います。初めての子育てでイメージがわからない、久しぶりの子育てで忘れてしまっている…そんな妊婦さんとご主人へ、ベテラン助産師と病棟保育士がわかりやすく育児技術をレクチャーいたします！ぜひご参加ください。

日時 2023年5月3日(水・祝)  
 ①10時~11時 ②11時15分~12時15分  
 対象 三宅医院で出産予定の28週~36週までの夫婦  
 定員 各2組 費用 無料  
 開催場所 三宅医院産後サロンhug me

詳細は三宅医院HPをご覧ください



## 4月以降の変更事項のお知らせ

 三宅医院  三宅医院 問屋町テラス  三宅おおふくクリニック  三宅ハロー歯科

婦  
人  
科

### 9価HPVワクチンの定期接種

現在日本国内で使用できるHPVワクチンは、サーバリックス(2価HPVワクチン)、ガーダシル(4価HPVワクチン)、シルガード9(9価HPVワクチン)の3種類があります。これまで定期接種として公費で受けられたサーバリックスとガーダシルに加え、2023年4月よりシルガード9の定期接種を開始しました。対象年齢は、小学校6年生~高校1年生です。三宅医院婦人科・三宅医院問屋町テラス婦人科・三宅おおふくクリニック婦人科で受けられます。ワクチン接種で子宮頸がんを予防しましょう。

産  
科

### 出産育児一時金

2023年4月より1人あたりの支給額が42万円から50万円に引き上げられました。

乳  
腺  
外  
科

### 診療時間の変更

三宅おおふくクリニック乳腺甲状腺外科は4月より診療時間を変更しました。詳しくはホームページの診療案内をご覧ください。



医事課  
**三杉 倫世**  
 【行ってみたいところ】  
 エジプト

### 編集後記

前身の「健康たいむす」36号から38号、様々な編集方法で試行錯誤を重ね、1999年のリニューアル創刊号から数えて97号を無事発行することができました。現在は、最新号を皆さんにお届けし始める頃、すでに次号の編集会話を進めています。初回の編集会話は各グループからの編集委員が一堂に会して行うので、奮闘することがないスタッフとも話し合いが出来る楽しいひとときでもあります。「スタッフからの一言」を決めるとさには激しい意見交換になることもあり、それもまた楽しいひとときです。(健康管理課 小川真子)



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  
 Spring  
 2023年4月発行

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

【編集長】 岡田 由美  
 【編集委員】 坂野 沙織・元木 春生・佐竹 昌孝・小西 未由・小沢 聖江(三宅医院)  
 延岡 那津季・小川 真子・宮野 純子・芳川 恭子(三宅おおふくクリニック)  
 山崎 実(三宅ハロー歯科)  
 平川 崇美・横田 謙・伊野田 芳美(健康スペシャリスト)