

Happiness 通信

2023
Autumn

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

女性泌尿器外来がはじまりました

“気になる症状があってもなかなか相談できない”そんな女性のお悩みにお応えして、三宅おおふくクリニックでは女性泌尿器外来がはじまりました。

7月から岡山大学泌尿器科小林知子先生にお越しいただき、毎月第1・3・5金曜日午後に診療を行っています。

子宮脱に代表される「骨盤臓器脱」や「尿失禁」などを泌尿器科専門医が診察いたします。

また、当院婦人科と連携し、泌尿器科の診療日で受診が難しい場合や、経過観察などは婦人科にて診察をさせていただきますので、安心してご受診ください。



婦人科 医師
佐野力哉

【おすすめの本】
「やる気脳」を育てる
子どもの脳がぐんぐん育つ
／澤口俊之

産後の尿漏れ

トイレに行きたくて
こらえきれない、
間に合わない

尿が残っている
感じがする

夜間に何度も
トイレに
起きてしまう

膣に何かはさまって
いる感じがする、
出てくる感じがある

咳やくしゃみで
尿が漏れる

診療日 毎月第1・3・5金曜日15:00~18:00

* 初診の方の受付は17:00まで

* 診療日は医師の都合により急遽変更することがあります。ホームページにてご確認ください。

骨盤臓器脱とは？

子宮、膀胱、直腸など骨盤内に収まっているべき臓器の位置が下がり、膣から体外へ脱出してしまう状態です。「股に何か挟まっている感じがする」「膣から何か出ている気がする」「おしもに何か触れる」などの症状があらわれ、女性の10人に1人、閉経後の女性では約4割といわれています。また骨盤臓器脱によって尿もれ、残尿感、頻尿や便秘などの症状があらわれることもあります。治療法としては骨盤底筋体操やペッサリーリング、手術療法があります。

こんな人に発症しやすい

- 経産婦(特に多産の方) ● 高齢の方 ● 肥満の方など



小林知子

岡山大学泌尿器科 助教
日本泌尿器科学会専門医
日本泌尿器科学会指導医
日本がん治療認定医

尿失禁とは？

尿失禁とは、自分の意志とは関係なく尿が漏れてしまうことです。40歳以上の4割を超える方が経験しているといわれており、若い方でも産後に尿もれの症状でお困りの場合があります。治療法としては、骨盤底筋体操や薬物療法、手術療法があります。

《尿失禁の種類》

腹圧性尿失禁	重い荷物を持ち上げた時や、咳・くしゃみをした時などお腹に力が入った時に尿が漏れる
切迫性尿失禁	急に尿がしたくなり、我慢できずに漏れてしまう
溢流性尿失禁	自分で尿を出したいのに出せない、でも少しずつ尿が漏れてしまう
機能性尿失禁	排尿機能は正常だが、身体運動機能の低下や認知症が原因でおこる

新しく産婦人科医師が着任しました



診療部長
産婦人科 医師
江口 武志

2023年10月より江口武志（えぐちたけし）先生を産婦人科 診療部長としてお迎えしました。
三宅医院の産科診療を中心に担当されます。
外来診療日につきましてはホームページよりご確認ください。

- 公益社団法人 日本産科婦人科学会 専門医・指導医
- 一般社団法人 日本周産期・新生児医学会 周産期専門医
- 一般社団法人 日本女性医学学会 女性ヘルスケア専門医
- 公益社団法人 日本超音波医学会 超音波専門医
- 一般社団法人 日本胎児心臓病学会胎児心エコー 認証医
- 日本医師会 認定健康スポーツ医
- 公益社団法人 日本スポーツ協会 公認スポーツドクター
- 公益社団法人 日本パラスポーツ協会 公認スポーツドクター
- 日本周産期新生児医学会新生児蘇生法(NCPR)公認インストラクター
- ALSO-JAPAN指定認定インストラクター
- 日本乳がん検診精度管理中央機構 乳房超音波技術認定医
- 日本乳がん検診精度管理中央機構 検診マンモグラフィ読影認定医
- 臨床研修指導医

婦人科 思春期外来

受験女子を応援！生理を整えて受験に臨もう！！



産婦人科 医師
高吉 理子

【おすすめの本】
ダンナのための妊娠出産読本
／萩田和秀

生理のこと

来年受験を控えたご家庭では、お子さんも保護者の方も、一丸となって戦いに挑んでいる真っ最中だと思います。
そんな中で、生理中の腹痛や頭痛、生理前の体調不良、出血量が多いなど、受験勉強を阻むような、生理の困りごとはないでしょうか。
受験で闘うお子さん達には、なるべく生理に煩わされずに、これからの大事な時期を乗り切って欲しいと思います。



当然ですが、男の子には生理というハンディがありません。生理痛が全くない女の子もいます。受験ではその人達とも対等に戦わなくてはいけません。
そのためには、生理で困ることは今のうちに解決しておきましょう。
生理前になると眠くて勉強に集中できない、生理中に頭痛が増えるなども、立派な生理の困り事です。
思春期外来では、秋から冬の大事な時期を迎える受験生の、生理の相談をお受けしています。
痛み止めの使い方のアドバイスや、月経困難症治療薬を使って生理を軽くする治療、試験日と生理が重ならないよう生理日を変更するなど、色々な方法で、お子さんが全力を出せるようサポートします。

●思春期外来は毎週火曜日16:00～18:00(要予約)に実施しています。

生殖医療センター

不妊治療の立役者 ～胚培養士という職業～

不妊治療の保険適用により、不妊治療をはじめの人が増え、胚培養士の専門性が注目されるようになりました。不妊治療の中でも特に卵子を体外に取り出して受精させ、再び体内に戻して妊娠を試みる治療のことを生殖補助医療(Assisted Reproductive technologies; ART)といいますが、胚培養士はそのなかで実際に卵子や精子、胚(受精卵)を取り扱う技術者のことを指します。胚培養士はARTにおいて非常に重要な役割を果たしており、培養や治療成績に直接影響を与えるため、存在と貢献が社会的に認識されはじめています。



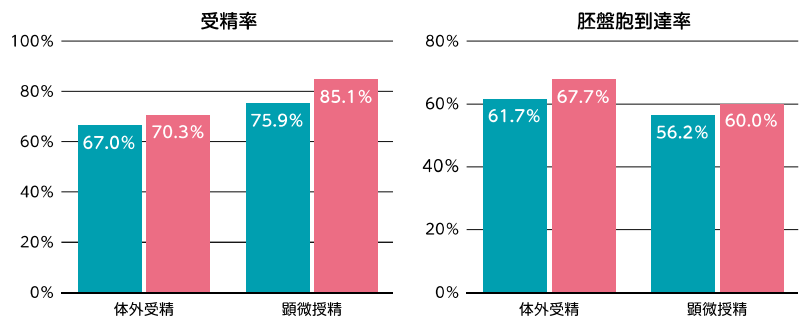
胚培養士
小見山 純一

【おすすめの本】
マーケットの魔術師
／ジャック・D・シュワッガー

胚培養士が行う培養業務は、体外受精や顕微授精による受精卵獲得や、受精卵の培養による良質な移植胚の成育・凍結融解などです。培養業務こそ不妊治療の肝ともいえ、胚培養士のレベルによって差が生じる工程だといえるでしょう。不妊治療はチーム医療であるため、医師だけでなく胚培養士の高い知識や技術が今後求められると考えます。

ただ、現状として胚培養士には国家資格が存在しないため、培養業務を行うにあたり特別な資格は必要としませんが、一定の知識や技術を習得していることを学会が認める認定資格があります。認定臨床エンブリオロジスト(日本臨床エンブリオロジスト学会)と生殖補助医療胚培養士(日本卵子学会)です。当院では、この春新たに1名のスタッフが生殖補助医療胚培養士を取得し、有資格者が4名になりました。当院の胚培養士は全員向上心が高く、培養成績に対してこだわりを持っており、全国の平均培養成績より高い水準を保っています。

これからも三宅医院生殖医療センターは、一人でも多くの妊娠を希望される方々に高い技術・医療水準を提供できるよう精進いたします。



■ 2021年全国(平均値) ■ 2022年当院



● 妊娠糖尿病とは？

今まで糖尿病といわれたことがないにもかかわらず、妊娠中に初めて指摘される糖代謝異常で、糖尿病の診断基準を満たさない人を妊娠糖尿病といいます。妊娠すると胎盤から分泌されるホルモンにより、血糖を抑えるインスリンの効きが悪くなるため、血糖値が上がりやすくなります。

● なりやすい人は？

- 肥満(BMI 25以上)
- 糖尿病の家族歴がある
- 高齢妊娠(35歳以上)
- 巨大児出生既往
- 尿糖が続けて陽性の方
- 過度な体重増加 など



管理栄養士
川染 未来

【おすすめの本】
じゃない、幸せ／はあちゅう

● 妊娠糖尿病の検査と治療

妊娠10～12週頃、24～27週頃の妊婦健診にて血糖値検査を行います。血糖値が基準値より高い場合は、75g 経口ブドウ糖負荷試験で、妊娠糖尿病を確認します。基準値より高い場合は妊娠糖尿病の治療を行います。

妊娠中は積極的な運動療法ができないため、基本は食事療法です。食事療法でコントロール不良の場合インスリン療法に移行します。

妊娠糖尿病の合併症 お母さん：妊娠高血圧症候群、羊水量の異常、肩甲難産、網膜症、腎症など
赤ちゃん：流産、形態異常、巨大児、心臓の肥大、低血糖、多血症、黄疸、胎児死亡など



● 妊娠糖尿病予防のための食生活

適正体重

妊娠前から適正体重の維持と、妊娠してからの体重管理が大切です。

【妊娠中の体重増加の目安】

妊娠前の体格(BMI)	体重増加の目安
18.5未満	12～15kg
18.5以上25未満	10～13kg
25以上30未満	7～10kg
30以上	個別対応(上限5kgを目安)

出典：妊娠前から始める妊産婦のための食生活指針(2021年3月)



初期+50kcal
中期+250kcal
後期+450kcal

血糖値を上げにくい食べ方

【食べる順番】

食べる順番は血糖値の上昇に大きな影響を与えます。食事の一口目に主食(ごはん・パン・麺類)を食べると、吸収がよく血糖値が急上昇してしまいます。

一口目は食物繊維を多く含む血糖値を上げにくい野菜から食べましょう。

副菜(野菜)→汁物→主菜→主食

【食べる時間】

よく噛んでゆっくり食べることで脳の満腹中枢を刺激します。一口30回、食事時間は20分以上かけて食べるようにしましょう。

【間食の目安】

間食は3食で補いきれなかった栄養素(カルシウム、鉄分)を補給することを心がけましょう。

お菓子に含まれるショ糖は血糖値を急上昇させるため注意が必要です。

間食の目安は、1日160～200kcalです。

適正エネルギー量

適正エネルギー量(kcal)=標準体重(kg)×25～30+付加カロリー

*標準体重(kg):身長(m)×身長(m)×22 *妊娠前の体重により異なる場合あり
主食、主菜、副菜の揃ったバランスのよい食事を摂るように心がけましょう。

積極的に摂りたい栄養素

ビタミンB1: 砂糖やでんぷんなどの糖質を分解し、エネルギーに変える働きがあります(玄米、豚ヒレ肉、そば、小豆、枝豆、のり、ごまなど)

食物繊維: 食後血糖の急激な上昇を防ぎ、満腹感が得られ、便秘予防にもつながります(野菜(芋類以外)、きのこ類、海藻類)

三宅医院グループでのサポート体制

産婦人科医師に加え、三宅おおふくクリニック糖尿病専門医師が妊娠中から産後の妊娠糖尿病患者さんの治療方針を決めていきます。必要に応じて管理入院をする場合もあります。管理栄養士は医師の指示のもと、生活背景を考慮した個別の相談を定期的を実施し、食事療法による血糖・体重コントロールを行います。食事療法は、食事制限ではありません。妊娠期のお母さんと赤ちゃんへの必要なエネルギー・栄養素を補給しつつ、血糖を適正にコントロールできるようにチームでサポートいたします。



＼新しいピコレーザー／

形成外科

DISCOVERY PICO plusを導入しました



看護師
多田 友美

【おすすめの本】
おしくらまんじゅう
／かがくいひろし

「DISCOVERY PICO plus」はシミやあざ治療に対するレーザーです。他にもニキビ痕・毛穴のひらきに対して治療することができるようになり治療の幅が広がりました。1台に3波長を搭載し、それぞれのシミ、あざに最適な照射を行い、より高い効果が期待されます。また、色素斑だけでなくニキビ痕や毛穴に対するピコフラクショナル治療も可能です。

ルビースポット	【従来のシミレーザーではむずかしかった顔全体の治療 お顔の広範囲に広がるしみ・くすみ 照射後のダウンタイムが少ないことも特徴！ ◎1ヵ月おきに3回程度繰り返すことで効果を実感！	とくに+ オススメ
ルビースポット ピコスポット	ターゲットをピンポイントで照射。一度で高い効果が期待できる シミ・色素沈着・タトゥー除去	
ピコトモニング	お顔全体に照射し、メラニン色素を分解・排出 肝斑・くすみ・シミ・色素沈着	
ピコフラクショナル	真皮の細胞を刺激することで、肌質の改善へ導く ニキビ痕・小ジワ・毛穴・キメ	





睡眠時無呼吸症候群の検査から診断・治療まで行うことができます



看護師
 木村 裕美

【おすすめの本】
 今がわかる時代がわかる日本地図
 / 成美堂出版

【睡眠時無呼吸症候群とは】

睡眠中に何度も呼吸が止まる状態(無呼吸)を繰り返し、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% (約300万人)といわれ高血圧、虚血性心疾患(心筋梗塞や狭心症)、不整脈、脳血管障害、糖尿病などの合併症を引き起こし命に関わる場合もあります。

代表的な症状である日中の強い眠気は、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、きちんと診断・治療を行えば怖い病気ではありません。



仕事が終わってから入院し、翌日も朝から仕事に行くことができます

【診断までの流れ】



【入院検査について】

- 入退院時間** 21:00入院、翌朝7:00退院
 - 費用** 約25,000円(3割負担の方)
 - 検査内容** 夕食・入浴は済ませてご入院いただきます。入院後検査機器を装着し、そのまま就寝します。検査では脳波、眼球運動、筋電図、エアフロー、いびき、SpO2、脈拍などを測定します。この検査により確定診断を行います。
- *結果は入院検査から約2週間以降の、呼吸器内科専門医の診察でお伝えします。

※1 AHI:1時間あたりの睡眠中の無呼吸、低呼吸の回数を表す、無呼吸低呼吸指数(Apnea Hypopnea Index)
 ※2 CPAP:持続陽圧呼吸療法 ※3 OA:口腔内療法(マウスピース)



モナリザタッチをご存じですか？

デリケートゾーンにこんな症状はありませんか？

- 乾燥 かゆみ 腫れ 灼熱感 分泌物の減少 におい 性交時の痛み 尿もれ など

9月から婦人科外来にて膣・外陰部のアンチエイジング(モナリザタッチ)を導入しました。

女性の身体は35歳を境に女性ホルモンが減少し、顔や肌などと同様に膣の老化がはじまります。閉経後の女性の50%がかゆみや乾燥、性交時の痛みなどに悩むといわれています。

こんな方におすすめ

- 外陰部のかゆみ・乾燥・ゆるみなどの不快症状
- 膀胱炎を繰り返す
- ホルモン剤に抵抗感がある
- 子宮筋腫や内膜症、乳がんなどホルモン療法中
- 性交痛
- 尿漏れや頻尿

モナリザタッチとは、顔のリフトアップやたるみ改善にも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。

- 自費での施術になります。
- 膣内の施術は痛みはなく、麻酔不要。(外陰部に行く場合には、20分前に麻酔クリームを塗布)
- 施術時間は5~10分程度。
- 施術直後から出血もなく、日常生活の制限はなし。
- 1回でも効果はありますが、通常は30~40日毎に、1~3回の施術が一般的。

〈費用(税込)〉

- 膣+外陰部:33,000円/回
- 膣のみ :22,000円/回
- 外陰部のみ:22,000円/回

- *完全予約制
- *初回受診時は、事前検査・説明になります。

まずは一度婦人科をご受診ください。

両方すると
 オトク!



膣粘膜の顕微鏡写真 治療前後比較



【治療前】

膣萎縮により、上皮が薄く点状出血が生じており、ひだが扁平化している



【1回治療1か月後】

膣粘膜が健康なピンク色になり、点状出血も消失し、ひだが改善し、湿潤に富んでいる

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】2023年10月15日(日)9:00~12:00、13:00~17:00

【検診内容・費用】

基本プラン

視触診+マンモグラフィ検査もしくは乳房超音波検査
5,500円(税込)

しかりプラン(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)



医療事務
芳川 恭子
【おすすめの本】
リバース/淺かなえ

今年は同じ日に子宮がん検診も受けられます!!

定期的に乳がん検診、子宮がん検診を受けることが大切です。この機会にぜひ受診ください。

【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などでご確認ください。

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・無料クーポン券も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))

※別途郵送代をいただきます。

【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・直島町に住民票のある方

【注意事項】

- ・痛みなどの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、マンモグラフィ検査はできません。

【ご予約・お問合せ】

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ご予約をお願いします。



おとなのワクチン



新型コロナウイルスなど様々な感染症が流行していますが、その他の感染症も予防できるワクチンがあることをご存じでしょうか？

ワクチン接種を受け、免疫ができることによって、感染や発症の確率を大きく減らすことができます。また、仮に感染したり発症してしまったとしても、症状のある期間が短くなったり、重症化を防いだりする効果も期待できることがわかっています。

三宅おおふくクリニックでは、様々なワクチンを接種していただけます。

ワクチン接種には事前予約が必要です。また、接種当日は予防接種手帳をご持参ください。

【主な取り扱いワクチン】

※下記以外のワクチンに関しては、お電話にて事前にお問い合わせください。

種類	対象	費用(1回あたり)	接種回数
肺炎球菌ワクチン (不活化ワクチン)	高齢者または肺炎球菌による疾患に罹患するリスクが高い方	8,800円 (※助成金あり)	1回
水痘(水痘・带状疱疹)ワクチン(生ワクチン)	・水痘予防目的: 2回の接種歴がない かつ 感染歴のない方 ・带状疱疹予防目的: 50歳以上かつ過去に水痘又は带状疱疹になった方	7,700円	2回
带状疱疹ワクチン (不活化ワクチン)	50歳以上	22,000円	2回
B型肝炎ワクチン (不活化ワクチン)	・ハイリスクの方(医療従事者、海外長期滞在者等) ・予防したい方はどなたでも	5,500円	3回
麻疹・風疹混合ワクチン (生ワクチン)	・これまでに2回の接種歴がない かつ 感染歴のない方 ・妊娠を希望する女性や家族、抗体検査で抗体価が低かった方	8,800円 (※助成金あり)	2回
子宮頸がんワクチン (不活化ワクチン)	・小学校6年から高校1年相当の年齢の女の子 ・キャッチアップ対象の方 (平成9年4月2日~平成19年4月1日生まれの女性で、岡山市内に住民票を有し、過去にワクチンを3回接種していない方)	30,800円 (※助成金あり)	1回目接種が 15歳以上:3回 15歳未満:2回



看護師
古河 佳那

【おすすめの本】
グリーンマイル
ノスティーン・キング





ジュニア脱毛

秋・冬は脱毛スタートにおすすめの季節です♪

三宅医院問屋町テラスでは10歳～18歳までの女の子を対象としたジュニア脱毛を7月からスタートしました。肌を出すのがこわい。お友達より「毛が濃い」のが気になる。脱毛してみたいけど、脱毛って痛いかな？どんな感じかな？と思われるお子さんも多いと思います。

これからはじめてみたい方は今がチャンスです！脱毛を始める時期としては、秋～冬が最適です。

秋～冬が最適な理由とは？

◎脱毛の大敵である紫外線が少ない時期

紫外線の影響で日焼けや肌トラブルがあると、脱毛の施術後に痛みを強く感じたり、施術自体が行えないことがあります。また、脱毛の効果が減少したり、しみの原因になることもあります。

◎脱毛中のむだ毛を隠せる時期

脱毛途中の毛や肌荒れなどの気になる場所を長袖や長ズボンで隠しながらお過ごしいただけます。

◎お肌の露出が増える来年の夏にはきれいに

毛周期に合わせた施術が必要なため、約1～2ヶ月の間隔を空けて次の施術を行います。秋からスタートすることで紫外線量が多くなり始める春までには数回施術を受けていただけます。

三宅医院問屋町テラス医療脱毛

日時 土曜日(14:00～17:00) 完全予約制

※お電話でご予約ください。

TEL:086-259-4103

対象 小学校高学年～高校3年生までの女の子。

必ず保護者の同意が必要となります。

初回は、保護者と一緒にご来院ください。

料金 施術部位1回あたりの料金(税込) ※クレジット支払い可

	わき	前腕 (ひじ～手首)	上腕	下腿 (膝～足首)	大腿	口周り
通常価格	11,000円	22,000円	22,000円	44,000円	44,000円	7,700円
三宅医院生まれ (小・中・高校生の子)	5,500円 5割引	11,000円	11,000円	22,000円	22,000円	3,850円
小学生	7,700円 3割引	15,400円	15,400円	30,800円	30,800円	5,390円
中・高校生	8,800円 2割引	17,600円	17,600円	35,200円	35,200円	6,160円

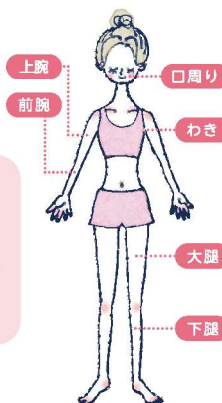
初回診察カウンセリング 2,200円

※三宅医院生まれの方は親手帳をご持参ください



医療脱毛は、医療機関のみで扱うことのできるレーザー脱毛機を使い、医療資格者である医師や看護師がクリニックで施術を行います。施術は女性スタッフが行いますので、思春期のお子さんが安心して通っていただける環境です。ご不安な点、ご不明な点がございましたら、お気軽にご相談ください。

5～7回の施術が一般的ですが、満足していただける施術回数には個人差があります。脱毛効果を見てご自身で回数を設定できるよう1回ずつの「都度払い制」を採用しています。



三宅医院問屋町テラスのレーザー脱毛機「メディオスターモノリス」の特徴



- 2波長のレーザーを同時照射でき、幅広い毛質にバランスよく効果を発揮
- ダイオードレーザー + 冷却システムを搭載し、脱毛時の痛みが少なく肌へのダメージが少ない
- 施術者による技術の差が出にくい
- *三宅医院形成外科と連携しているため、万が一の皮膚トラブル時にも形成外科専門医が適切に対応いたします。

実際に当院でジュニア脱毛を受けられたお子さんとご家族の方の声を紹介します。

施術後の感想

施術時の痛みについて



膝下よりも脇の方が痛く感じたが、どちらも我慢できないほどではありませんでした。脇は注射の針先でチクチクつづいている感じでした。

初回施術後の効果について



毛の密度が少し減り、気になりにくなりました。まだあまり実感がわかりません。



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始まりました

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。

予防接種だけでなく、日頃の対策も大切です。

手洗いうがい、マスク、咳エチケットなどを普段から心がけることが重要です。

下記の方は、ワクチン接種が重要です。

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

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。

流行し始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。

早めの接種をおすすめいたします。



三宅医院 (要予約)	産婦人科	防腐剤フリーワクチン(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)	産婦人科	防腐剤フリーワクチン(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
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



先進の歯科用レーザー治療



三宅ハロー歯科では「歯科用Er:Yag(エルビウムヤグ)レーザー」を導入しています。

Er:Yagレーザーは、組織深部への影響が少なく、痛みが非常に少ないのが特徴です。音と振動が抑えられ、患部をピンポイントで治療ができるなど、患者さんの負担を軽減する多彩な機能を備えています。妊婦さんや小児の治療にも使用することができます。

また、歯周病専門医として歯周ポケット掻爬やリグロス(歯周組織再生薬)を用いた歯周外科手術などによく使用しています。



日本歯周病学会専門医・指導医
国際レーザー歯学会認定医
院長

滝川 雅之

【おすすめの本】
1日1話読めば熱くなる
365人の生き方の教科書
／藤尾秀昭

硬組織疾患

効果 蒸散

- う蝕除去
- 知覚過敏緩和
- 根管治療



歯周疾患

効果 切開・蒸散

- 歯周ポケットへの照射
- 歯石除去
- 歯肉整形
- ポケット掻爬
- フラップ手術(再生療法)

軟組織疾患

効果 切開・止血・凝固・蒸散

- 歯肉切開・切除
- 口内炎の凝固層形成
- 小帯切除
- 色素沈着除去
- インプラント周囲炎処置



*イラストはモリタHPから引用



う蝕除去



歯周ポケットへの照射



歯石除去

(インプラントへの付着を含む)



歯肉切開・切除



色素沈着除去



ホワイトニングはオフィスとホームから選べます

※費用は保険診療、自費診療によって異なります

ホワイトニングには、歯科医院で行うオフィスホワイトニングとご自宅でできるホームホワイトニングの2種類があります。費用、通院回数など、生活習慣に合った方法で無理のないホワイトニングを行いましょう。興味のある方は、お気軽に三宅ハロー歯科スタッフまでお声がけください。



歯科衛生士

田中 麻衣

【おすすめの本】
もぐらバス
／文・絵うちのますみ

オフィスホワイトニング

短期間でお手軽に白くしたい方におすすめ



歯科医院で歯科医師、歯科衛生士が行います。歯にホワイトニング剤を塗ってLEDライトを当てることで歯を白くします。

メリット

- 1回の施術(90分)で白くなる
- 器具の管理を自分でしなくて良いためお手軽

デメリット

- 色戻りが早い(約3ヶ月~6ヶ月)
- 白さを持続させるには定期的な歯科医院での施術が必要

料金(自費診療)

1回16~20本位 33,000円(税込)

《ホワイトニング後の注意事項》

- 施術後、一時的にしみる場合があります。
- 色戻りは生活習慣(喫煙、コーヒーなどの色の濃い飲食)、歯の質により個人差があります。

ホームホワイトニング

通院する時間がない、
白さを長続きさせたい方におすすめ



歯科医院で歯科医師、歯科衛生士の指導のもと、自宅で個人用マウスピース(通院2回で作製)、ホワイトニングジェルを使用して歯を白くします。

メリット

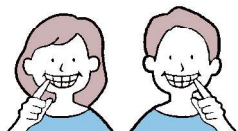
- 白さが長続きする(約6ヶ月~1年)
- マウスピースは繰り返し使用可能、ホワイトニングジェルを購入しておけば自宅で好きな時にホワイトニングができる

デメリット

- 効果を実感できるまでに期間がかかる(約2週間程度)
- 自分でホワイトニングジェルをマウスピースに入れて毎日2時間装着する必要がある

料金(自費診療)

マウスピース片顎+ジェル2本: 22,000円(税込)
マウスピース上下顎+ジェル4本: 33,000円(税込)



おとうさん・おかあさんになってみよう!

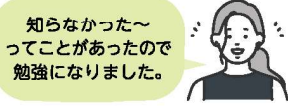
妊娠後期に入り、いよいよ出産に向けて準備をするなかで喜びや不安も大きくなってきますよね。育児体験クラスでは、初めて子育てをスタートするご夫婦へ、助産師と保育士がわかりやすく育児技術をレクチャーします。実際に赤ちゃんの人形を用いておむつ交換や抱っこ、沐浴を行い、パパには妊婦体験ジャケットを着用して臨月のママと同じを体験していただきます。妊娠中から育児に対する知識を養い、出産後の生活をイメージして安心して赤ちゃんをお迎えしましょう!



助産師
 牧本 玲子
 【おすすめの本】
 告白/湊かなえ



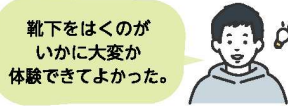
我が子で実践する前に実際に練習できて、イメージできました。



知らなかった〜ってことがあったので勉強になりました。



重かった。妊婦の大変さがよく分かりました。



靴下をはくのがいかに大変か体験できてよかった。

- 日時 毎月第2木曜日 9:30~10:30
- 対象 三宅医院でご出産予定の妊娠28~36週までのご夫婦
- 定員 2組
- 場所 三宅医院産後サロンhug me
- 予約 三宅医院予約システム@linkよりご予約をお取りください



新人紹介

 三宅医院 看護師 山本 祐実 【おすすめの本】 LDK/渡辺あゆ 業務を覚えて戦力となるよう精一杯頑張ります。よろしくお願ひします。	 三宅医院 看護師 松枝 花香 【おすすめの本】 パチカン奇跡調査官/藤木康明 明るく頑張っていくますのでよろしくお願ひします。	 三宅医院 看護師 河内 美花子 【おすすめの本】 神様のカルテ/夏川草介 至らぬ点も多いと思いますが少しでも皆さんのお力になれるよう頑張っていきます。よろしくお願ひします。	 三宅医院 事務 鷹取 愛里 【おすすめの本】 アキラとあきら/池井戸潤 まだまだ未熟で、ご迷惑をかけることもあるかもしれませんが、一生懸命頑張っていきます。よろしくお願ひします。
 三宅おおふくクリニック 臨床工学技士 内田 隼生 【おすすめの本】 さよならドビュッシ/中山七里 一生懸命頑張ります。よろしくお願ひします。	 三宅医院 臨床検査技師 楠 麗美 【おすすめの本】 犬が来る病院/大塚敦子 患者さんのお力になれるよう精一杯頑張りますので、よろしくお願ひいたします。	 三宅おおふくクリニック 臨床検査技師 尾崎 真美 【おすすめの本】 誤解きはディナーのあとで/東川篤哉 受診者の方に気持ちよく、安心して検査を受けていただけるような声掛けや対応に努めてまいります。	 三宅おおふくクリニック 診療放射線技師 井田 侑希 【おすすめの本】 FAIRY TAIL/真島ヒロ 患者さんに安心して検査を受けていただけるよう努めてまいります。よろしくお願ひします。
 三宅ハロー歯科 歯科衛生士 今田 捺心 【おすすめの本】 カラフル/森絵都 最善の医療が提供できるように頑張ります。よろしくお願ひいたします。	 三宅ハロー歯科 歯科衛生士 石原 若菜 【おすすめの本】 ホリミヤ/HERO 慣れないことも多いですが笑顔をお忘れずに頑張ります。よろしくお願ひします。	 エスペランサ 医療事務 中川 綾乃 【おすすめの本】 20代で得た知見/F 初心を忘れず笑顔で皆さんのサポートができるよう努めてまいります。よろしくお願ひいたします。	

編集後記

秋と言えば、様々な秋があります。私は“食欲の秋”を言い訳に、先日母と焼き芋専門店に行った際、ついついたくさん買すぎてしまいました。皆さんもそれぞれの秋をお楽しみいただければ幸いです。
 今季も当グループでは、インフルエンザの予防接種を行っております。季節の変わり目に体調を崩されないよう、早めからの予防を考えてみてはいかがでしょうか。
 (三宅医院 医療事務 金藤祐莉)








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
 Autumn
 2023年10月発行

-  三宅医院
  三宅医院 岡島町テラス
  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 由美
 【編集委員】 飯田 杏実・岡本 侑紀・黒崎 優花・小森 野絵・金藤 祐莉・佐竹 日奈・坊野 沙織・本多 結夢・元木 弥生(三宅医院)
 江國 那津季・大呂 遥香・小川 晶子・川上 佳美・榎宮 夕賀・芳川 恭子(三宅おおふくクリニック)
 小林 知世・山西 葵(三宅ハロー歯科)
 伊野田 芳美・川染 未来・平川 奈美・横田 淳(株式会社エスペランサ)