

Happiness 通信

2024
Spring

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

乳児湿疹の早期治療を ~食物アレルギーの予防をはじめよう~

乳児期に起こる湿疹を総称して乳児湿疹といいます。

特に乳児早期は、脂漏性湿疹や接触性皮膚炎など皮膚トラブルが多い時期です。また、アトピー性皮膚炎の発症は生後1~2か月頃より認めるため、赤ちゃんを抱えたご家族の気になるトピックではないでしょうか？

皮膚のバリア機能が低下し炎症があるところでは、経皮感作(食材の抗原が荒れた皮膚から体内に入り、免疫細胞が活発になりIgE抗体が作られること)が起こり、食物アレルギーのリスクになります。また、気管支喘息やアレルギー性鼻炎など次々と異なる時期にアレルギー疾患を発展させるリスクにもなります。

ご家庭の環境では、皆さんが食事をするだけでその食物抗原(食物アレルギーの元になるもの)が空気中に存在します。驚くことに、布団からはダニより卵の抗原の方が多く検出されますし、ペットの毛からも見つかるのです。

そのため、いかに早く湿疹を治すかが、その後のアレルギー疾患を予防する鍵となるのです。

「乳児湿疹は自然に良くなるので経過をみよう」ではなく、以下を参考に早めの受診をおすすめします。

受診
POINT

- ☆1週間程度、朝晩泡洗顔し保湿をしても湿疹の改善がない場合
- ☆赤ちゃんが顔を擦りつけて痒がっている様子がある場合

■アレルギーの経皮感作のイメージ



当院では、皮膚状態を確認し、皮膚症状の重症化や食物アレルギー予防に努めています。食物アレルギーの診断や食事の進め方をはじめ総合的なアレルギー疾患にアレルギー専門医が対応しております。お気軽にご相談ください。

アレルギー相談

木・金

10:00~12:00
16:00~17:00
(要予約)

新入職医師あいさつ



小児科 医師 吉田 桃 [好きな花] ネモフィラ

この度、小児科に入職いたしました吉田桃です。

お子さんやご家族の皆さんが安心して受診していただける環境づくりができればと思います。また健診や予防接種などを通して、お子さんの成長を一緒に見守っていけることを楽しみにしています。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



小児科 医師 近藤 篤史 [好きな花] ひまわり

縁があり、今年度から当院に入職させていただきました。

新生児から小児まで担当しているので、皆さんと出会う機会も多いかと思います。

気軽に質問できるような医師を目指しているので、こんな事聞いて良いのかな？と迷わずに気になる事は何でも質問してください。

一緒に解決していきましょう！皆さんに寄り添えるよう頑張りたいと思います。これから宜しくお願いいたします。

生殖医療センター

子宮内フローラ検査とは？



胚培養士
飯田 杏実
[好きな花]
かすみ草

近年、腸内だけでなく、子宮内にも細菌のバランス(細菌叢)があることが知られるようになりました。乳酸菌が多い状態が妊娠しやすく、乳酸菌以外の雑菌が増えている状態では妊娠しにくいと考えられています。子宮内フローラ検査は、子宮内の細菌叢について調べる検査で、先進医療として厚生労働省が認めており、月経4日目以降に受けられます。

体外受精をされている方だけでなく、タイミング療法や人工授精をされている方も検査可能です。生殖医療センタースタッフにご相談ください。当院で不妊治療を受けている方のみ対象となります。

検査説明/事前検査

子宮鏡検査または膈分泌培養検査を行います。

検体採取(内診) ※要予約

子宮内に細い管を入れ、子宮内膜を吸引して採取します。外来診察時に可能、痛みは強くありません。月経4日目以降ならいつでも受けられますが、月経終了後の受診をオススメします。

結果説明

結果により抗生剤や乳酸菌のサプリメントを使用し、子宮内細菌叢の改善を図ります。検査結果は2~3週間後にわかります。



検査料金 55,000円(税込)

※全て別日におこないます。



体外受精コーディネーターをご存知ですか？

不妊治療(特に体外受精や顕微授精などの高度生殖医療)を受けられる患者さんに、適切な情報提供を行い、一組ひと組、最適な不妊治療を選択できるように、医師と培養士の橋渡しをはじめ、様々なご相談をお伺いします。体外受精コーディネーターは、不妊カウンセリング学会の認定資格です。現在当院には、1名在籍していますが、この度新たに認定試験に合格しました。資格の認定を受ける7月から2名で活動していきます。治療についてお悩みのことがあればお気軽にご相談ください。



医事課

岡山市子ども医療費助成制度拡充

岡山市では、令和6年1月1日より、子ども医療費補助制度が新しくなりました。助成内容が拡充され、小学生の医療費が1割→無料に、中学生から高校生等までの医療費が3割→1割になりました。対象の方には令和5年12月中旬に岡山市から新しい資格証が送付されています。受診の際は、必ず受給資格証をご持参いただくようお願いいたします。

【対象者】 岡山市に住民票がある乳幼児から高校生等まで

【助成内容】

	従来		令和6年1月1日から
	医療費		医療費
乳幼児	無料	乳幼児	無料
小学生	1割	小学生	無料
中学生	3割	中学生	1割
高校生等	3割	高校生等	1割



※助成制度についてご不明な点は岡山市へお問い合わせください。



医療事務
金藤 祐莉
[好きな花]
スズラン



事務局
江草 隆介
[好きな花]
金木犀

いま自分自身のできる事で、関わる人が頑張れる環境づくりを目指します。三宅医院グループを選んで本当に良かった！と言っていただけのような頑張ります。よろしくお願ひします。

自分の小陰唇に、左右差を感じる、ひだの部分大きい気がするなど、なかなか他人には相談できないけれど、気になったことはありませんか？

小陰唇とは、女性器の両脇にある大陰唇とよばれる大きくぶっくりにした部位の内側にある、薄くひだ状になっている部分を指します。主に、尿道口や膣を保護する役割があります。

小陰唇縮小術では、小陰唇の余分な部位を切除し、自然な形に整えることができます。

部位的にも、治りが良いため、手術跡が残る心配も少ないです。

手術は、局所麻酔注射を我慢することができれば、何歳でも手術可能です。

未成年者の場合は、手術時に保護者お一人が付き添うこともできます。

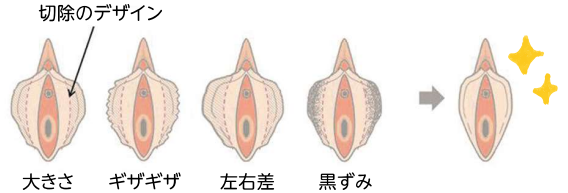


形成外科 医師
松本 久美子
[好きな花]
トルコキキョウ



これらの症状が気になる方は形成外科にご相談を！

- 小陰唇が下着にこすれて痛みがある
- 自転車に乗るとサドルとこすれて痛みがある
- 小陰唇が大きく、裏側に垢がたまりやすくなり、においが気になる
- 左右差があり、アンバランスに見える
- 黒ずみが気になる



【治療のながれ】

- **診察(要予約)** (松本医師が担当のため、平日に診察のご予約を)
医師による診察(治療方針の決定)、手術日予約・術前採血・手術承諾書の署名・手術当日の説明
- **手術当日** (手術時間: 約60分~90分) ※日帰り手術【食事制限はなし】
局所麻酔下で産婦人科内診台を使用
- **1週間後抜糸**
- **1か月後術後経過チェック** 経過がよければ、ここで終了となります



手術料金

全て自費治療
両側 220,000円(税込)
片側 165,000円(税込) ※別途自費診察料

注意点など

- ・個人差はありますが、1週間ほど痛み・腫れが続くことがあります
- ・手術日から抜糸まで生理を避けていただきます

病棟

パパの沐浴指導



保育士
桑村 尚子
[好きな花]
ランタンキュラス

育児休暇を取得するパパが増えたことから、沐浴指導を受けたいとの声を沢山いただくようになり、2024年2月よりファミリーステイ中のパパを対象とした沐浴指導が始まりました。

育児の最初のハードルは「やり方がわからない」「うまくできない」ことにあります。

そのハードルを少しでも下げられるよう、退院後のことを想像しながら沐浴をしていただきます。我が子を自分の手で抱きながらの沐浴は、最初は緊張して力が入ってしまいます。しかし、沐浴中の我が子のかわいい表情を見てほっこりすることは間違いなし！

特別な親子のスキンシップの時間になるようお手伝いします。



NEW

ニューボーンフォトスポット

ニューボーンフォトとは新生児期(生後0日目~28日目)の生後まもない赤ちゃんの生まれたての姿を残す記念写真のことです。

このたび、病棟にニューボーンフォトスポットができました。

新生児の姿は一瞬です。家族の大切な宝物として出産の思い出に残してみませんか？



助産師
岡本 侑紀
[好きな花]
かすみ草



知っておきたい！閉経後に起こるカラダの変化



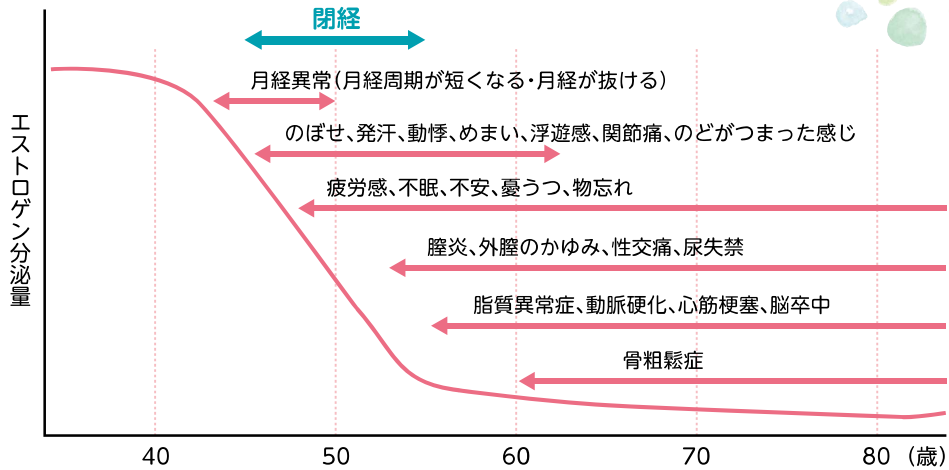
メディカルアシスタント
大櫃 真由

[好きな花]
かすみ草

閉経の平均年齢は50歳前後といわれています。閉経により女性ホルモン(エストロゲン)の分泌量が低下し、女性の生涯の中でも大きな身体的変化が起こります。

平均寿命(日本人女性87歳)からいけば**人生の3分の1以上**が閉経後になります。些細な不調も今後ずっと続くと思うと何だか憂鬱ですね。気になる症状は我慢せず、まずは婦人科で相談してみましょう。身体の大きな変化を乗り越えて、日常生活をより快適に、豊かに送りたい。

【閉経後エストロゲン欠落症の出現と年齢】



更年期症状

症状には個人差があり、のぼせ、発汗、イライラ、疲労感など様々です。日常生活に支障が出るほどの症状があれば婦人科受診がおすすめ。

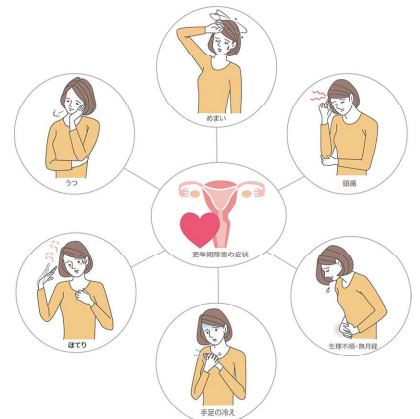
骨粗しょう症

エストロゲンの減少によって骨量の減少が起こります。知らないうちに骨がもろくなり、骨折のリスクが高まります。まずは自分の骨の状態を知っておくことが大切。1度は検査を受けてみましょう。



萎縮性膣炎、外陰部かゆみ、性交痛

エストロゲンは皮膚や粘膜のうるおいを保つ働きがあります。エストロゲンの減少により、膣粘膜が萎縮、乾燥することによって膣の自浄作用が低下し、細菌が増えやすくなることで引き起こされる病気です。下着のこすれやちょっとした刺激でも痛みを感じたり、出血を生じたりします。ホルモンを補充したり、レーザー治療(モナリザタッチ)を行うことで症状が改善します。



HPはこちら



脂質異常症、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中

エストロゲンには悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やしたり、血管を拡張させる作用があります。閉経後に脂質異常症は増加します。自覚症状もなく、放置すると動脈硬化が進み心筋梗塞や脳卒中などの病気を引き起こします。定期的に健康診断を受け、食生活の見直しや運動など予防を積極的に行いましょう。



睡眠時無呼吸症候群

男性の方に多い印象がありますが、閉経後は女性も増加し、発症頻度に男女差はなくなります。内臓脂肪型の肥満が増加したり、いびきもかきやすくなります。自覚症状が出ない場合もあるので、気になる方は検査を受けてみましょう。



HPはこちら



三宅おおふくクリニックでは、閉経後の症状や身体的変化に対し、婦人科だけでなく、内科、乳腺甲状腺外科・泌尿器科とも連携しているため、より安心してご受診いただけます。



新人紹介



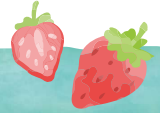
保健師
森谷 麻里

[好きな花]
かすみ草

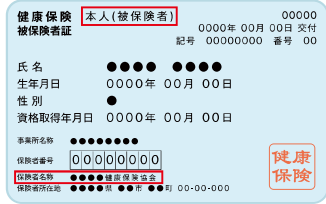
健診を受けられた方々の健康づくりのサポートができるように、一人ひとりに寄り添った保健指導を目指して頑張っていきます。よろしくお願いたします。



生活習慣病予防健診・けんぽドック



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。



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

対象年齢：令和6年度中(4月2日から令和7年4月1日)時点での年齢

ご予約は
コチラ



健康管理課 事務
原 地 麗

[好きな花]
ごぼうの花

〈一般健診には、胃がん・肺がん・大腸がん検診が含まれます〉

※胃腸レントゲンは胃内視鏡検査に変更可能 ※変更料金別途5,500円(税込)は自己負担

健診の種類	検査の内容	受診対象年齢	費用総額(税込)	自己負担額(税込)
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・胃腸レントゲン・眼底検査(医師が必要と判断した場合のみ)	35～74歳の方	18,865円	5,282円
子宮頸がん検診	問診・細胞診	20～38歳の 偶数年齢の女性	3,463円	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・45・50・55 60・65・70歳の方	9,603円	2,689円
乳がん検診	問診・ 乳房エックス線検査(マンモグラフィ)	40～74歳の 偶数年齢の女性	40～48歳 5,621円 50歳以上 3,619円	40～48歳 1,574円 50歳以上 1,013円
子宮頸がん検診	問診・細胞診	36～74歳の 偶数年齢の女性	3,463円	970円
肝炎ウイルス検査	HCV抗体検査・HBs抗原検査	C型肝炎ウイルス 検査未受診の方	2,079円	582円

※協会けんぽの健診は、全項目の受診が原則です。ご希望での検査項目の選択はできません。

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

当院オリジナルのオプション検査もお選びいただけます

例) 【当日追加可能】 骨密度検査 3,300円(税込)
血管年齢検査 2,200円(税込)
後日自宅で検査実施 ⇒ NEW ⇒ 睡眠時無呼吸症候群検査 4,400円(税込)

- おすすめの
- 日中強い眠気がある方
 - 大きないびきがある方

【要予約】 ⇒ NEW ⇒ 歯科検診 3,300円(税込)(火・水・木のみ)

隣接する三宅ハロー歯科にてX線検査をもとに歯科医師がむし歯・歯周病チェックを行います

- おすすめの
- 飲酒・喫煙をされる方
 - 口の中が出血しやすい方
 - しばらく歯科を受診されていない方
 - 口臭が気になる方

より詳しい内容の健診をご希望の方へ けんぽドックのご案内

ドックの内容



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。

ベーシックドック【男女共通】 **¥39,600**(税込) (けんぽ一般健診+血液7項目+尿2項目+肺機能+眼底+眼圧+腹部超音波+リラクゼーション+食事)



人間ドックセットオプション【レディース】

	おすすめ VIP MRIを含む ワンランク 上のセット	おすすめ A 充実セット ホルモン検査を含む 充実の内容	40歳以上 B 基本セット 乳がん検査 マンモグラフィ	30歳以上 C 基本セット 乳がん検査 超音波検査
	¥55,660	¥16,500	¥11,000	¥11,000
子宮頸がん検診(頸部細胞診+経膈超音波検査)	●	●	●	●
乳がん検診(視触診+超音波検査)	●	●	●	●
乳がん検診(視触診+マンモグラフィ検査)	●	●	●	●
甲状腺ホルモン検査(TSH・FT4)	●	●	●	●
甲状腺超音波検査	●	●	●	●
女性ホルモン検査(E2・FSH)	●	●	●	●
骨密度検査	●	●	●	●
頭部MRI・MRA検査	●	●	●	●
骨盤MRI検査	●	●	●	●
費用総額(税込)	¥95,260	¥56,100	¥50,600	¥50,600
自己負担額(税込)	¥70,223 ～¥83,677	¥31,063 ～¥44,517	¥25,563 ～¥39,017	¥29,610 ～¥39,017

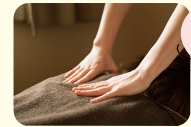
血液検査
所要時間の目安(ベーシックドック含む)

人間ドックセットオプション【メンズ】

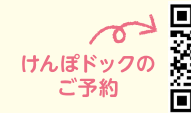
	おすすめ VIP MRIを含む ワンランク 上のセット	おすすめ A 充実セット 血管年齢、心不全 リスクなどを含む 充実の内容	B 基本セット
	¥42,900	¥5,500	¥3,850
PSA(主に前立腺がん)	●	●	●
CEA(主に大腸がん)	●	●	●
AFP(主に肝臓がん)	●	●	●
シフラ(主に肺がん)	●	●	●
CA19-9(主に膵臓がん)	●	●	●
血管年齢(血圧脈波)検査	●	●	●
心不全リスク検査(NTproBNP)	●	●	●
頭部MRI・MRA検査	●	●	●
上腹部MRI検査	●	●	●
費用総額(税込)	¥82,500	¥45,100	¥43,450
自己負担額(税込)	¥64,003 ～¥70,917	¥26,603 ～¥33,517	¥24,953 ～¥31,867



当院自慢の彩り
豊かな和御膳!
栄養バランスも
バッチリです



マッサージで
癒しのひとときを♪



けんぽドックの
ご予約

Expressとは…
VIPコースのみの特典で、検査を優先的にご案内するサービスです。最も充実した人間ドックの内容を、より快適にお過ごしいただけます。

★協会けんぽの受診対象年齢によって、補助額が異なる為、ご負担の料金が異なります



矯正治療中の歯磨きについて



矯正歯科医師
田中 敦子
[好きな花]
リンドウ

2024年3月から三宅ハロー歯科の矯正を担当させていただきます、田中敦子と申します。患者さんに安心して納得のいく治療を受けていただけるよう、丁寧な説明を心がけたいと思っておりますので宜しくお願いします。

さて、矯正治療中は歯の表面に矯正装置をつけることで装置周囲の歯磨きが難しくなります。磨き残しや汚れが長時間停滞することは脱灰(ホワイトスポット)やむし歯の発生につながります。

矯正治療期間中にむし歯が発生した場合には、むし歯治療のために部分的に矯正装置を外したり、矯正治療を中断せざるを得ない状態になったりすることもあります。

そのため、矯正治療中は装置周囲の丁寧な歯磨きが必要です。歯ブラシだけで汚れがとりづらい場合には、フロス、歯間ブラシやタフトブラシの併用も効果的です。

矯正治療中も定期健診でむし歯や歯茎の状態をチェックしてもらうことをおすすめします。



新しく 矯正歯科医師が 着任しました

2024年3月より田中敦子(たなか あつこ)先生をお迎えしました。

矯正治療中の歯ブラシは手動と電動どちらがいいの?

結論からいうと手動と電動、どちらの歯ブラシの方が優れているということはありません。歯垢除去効果や歯肉炎症の軽減に関しても手動と電動の歯ブラシで差はないと報告されています。どちらの歯ブラシもそれぞれメリットとデメリットがあります。大切なのはどちらの歯ブラシを使用するかではなく、それぞれの特性を知ったうえで自分に合ったものを正しい持ち方、磨き方で使用することです。

新生活を輝く白い歯で☆



春は、新しい環境で生活をスタートする方が多い季節のため、マスクを外して挨拶をする機会も増えてきます。進学や就職の準備、新生活の前に「ホワイトニング」をして素敵な笑顔で新生活に備えませんか？

当院では今まで20歳以上の方のみホワイトニングを受けていただいていたのですが、この春から18歳(高校卒業相当)から受けていただけるようになりました。

『たけのこクラブ(※)』の定期健診で来られていた方は、通常33,000円(税込)のところ22,000円(税込)で受けていただけます！

成人のお祝いとして、素敵に成長されたお子さんにホワイトニングをプレゼントしてはいかがでしょうか？

※たけのこクラブは高校卒業まで。高校卒業後は一般歯科での『美歯クラブ』へ自動的に移行。



歯科衛生士
山本 早織
[好きな花]
ダリア

医療
ホワイトニング
を受けたい

市販品では
白く変わら
なかった

歯の着色が
気になる

白い歯で
笑顔に自信
を持ちたい

忙しくて
何度も通院
するのは大変

ホワイトニングは3種類から選べます

オフィス ホワイトニング

短期間でお気軽に、白くしたい方にオススメ

当院で施術を受けるホワイトニング
歯科医師又は歯科衛生士が施術

料金
1回16~20本
33,000円(税込)



メリット

- 1回の施術(90分)で白くなる
- 器具の管理がないためお手軽

デメリット

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

ホーム ホワイトニング

通院する時間がない方、
白さを長続きさせたい方にオススメ

マウスピースと専用のジェルを用いて
ご自宅で行うホワイトニング

料金
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)

メリット

- マウスピースは繰り返し使用可能
- 白さが長続きする(約6か月~1年)
- 自宅好きな時にホワイトニングできる

デメリット

- 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

デュアル ホワイトニング

効率的に、長く続く白い歯へ

オフィスホワイトニングと
ホームホワイトニングを併用して
行うホワイトニング

料金
オフィスホワイトニング1回
+ホームホワイトニング(片顎)
44,000円(税込)
オフィスホワイトニング1回
+ホームホワイトニング(上・下顎)
55,000円(税込)

メリット

- 即効性と持続性が高い
- ホワイトニング効果が高い

デメリット

- 費用が高額になる



@link

予約システム @linkを導入しました

次の機能をご利用いただけます。

- ①「リマインダー機能」
前日に予約確認の通知が届く
- ②「デジタル診察券」
診察券は不要。スマホで受付可能
- ③「プッシュ通知」
順番が来たらスマホにお知らせが届く

アプリをダウンロードして
ご利用登録をお願いします。



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう



NEW

デリケートゾーンの医療レーザー脱毛

三宅医院問屋町テラスでも、デリケートゾーン(VIO)のレーザー脱毛を始めました。近年、脱毛を受けている方の割合は年々増加傾向にあるといわれており、まわりのお友達やお知り合いの方からお話を耳にすることもあってではないでしょうか。デリケートゾーンの脱毛という少し恥ずかしいイメージを持たれるかもしれませんが、ムレやニオイ、生理中の不快感を軽減させたり、水着や下着を選ぶ幅が広がります。また、自身の老後の介護に備えて脱毛をしておくという意味の介護脱毛という言葉も聞かれるようになり、年齢を問わずデリケートゾーン脱毛を多くの方が受けています。



看護師
大森 幸子
[好きな花]
さくら

当院では安全性が高く医療機関のみで扱うことができるレーザー脱毛器を使用し、医療資格者である医師・看護師が施術を行います(ご希望に合わせたデザイン脱毛も可能です)。

安全性が高く
痛みの少ない
医療脱毛



メディオスターモノリス

・VIO脱毛は痛みを感じやすいとされていますが、メディオスターモノリスは、ダイオードレーザー+冷却システムを搭載しており、通常の脱毛器に比べて痛みを感じにくい施術ができます。

- 診療日時** 土曜日 14:00~17:00
※完全予約制のためお電話でご予約ください
- 対象** 高校生以上の女性
- 料金** Vライン、Iライン、Oライン
各パーツ1回 11,000円(税込)

10歳~18歳の女の子を対象のジュニアレーザー脱毛も行っております。まずはお気軽にお問い合わせください。

8~10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に1回ずつの都度払い制を採用しております。



HPVワクチンの接種はお済みですか？



臨床検査技師
坊野 沙織
[好きな花]
ラナンキュラス

🌸 キャッチアップ接種のご案内 1997年4月2日~2007年4月1日生まれの方へ

日本では毎年約1.1万人の女性が子宮頸がんにかかり、約2,900人の女性が子宮頸がんで亡くなっています。若い年齢層でがんの治療のために子宮を失ってしまう方も1年間に約1,000人います。HPVワクチンは子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルスの感染を予防するワクチンです。小学6年生から高校1年生の間に接種の機会を逃した方は、2025年3月末までの期間、公費で接種を受けることができます。HPVワクチンは合計で3回接種しますが、全く受けたことがない方や過去に1回もしくは2回受けた方も残りの接種を公費で受けることができます。3回接種が必要な方は3回すべて打ち終わるまでに最短で6ヶ月を要することから、早めの接種開始をおすすめします。

HPVワクチンにはサーバリックス(2価)、ガーダシル(4価)、シルガード9(9価)の3種類がありますが、当院ではシルガード9をご用意しております。

シルガード9以外のワクチンを1回または2回接種した方でも途中からシルガード9に変更し、残りの接種を完了することもできます。

どのワクチンを何回接種しているかは親子手帳の記録や市町村の発行する予防接種歴をご確認ください。接種を希望の方は事前予約が必要です。**接種当日は親子手帳をご持参ください。**



🌸 接種するワクチンの種類とスケジュール

公費で接種できるHPVワクチンは、3種類(2価ワクチン(サーバリックス®)、4価ワクチン(ガーダシル®)、9価ワクチン(シルガード®9(※1)))があります。決められた間隔をあけて、同じワクチンを合計3回接種します(※2)。

※1 2023年4月から、シルガード®9も公費で受けられるようになりました。 ※2 1回目、2回目に気になる症状が現れた場合は、2回目以降の接種をやめることができます。

一般的な接種スケジュール



※いずれも、1年以内に接種を終えることが望ましい。 ※シルガード®9は、15歳未満はスケジュールが異なります。

三宅医院、三宅おふくクリニックでも摂取可能

現在小学6年生から高校1年生までの方は定期接種として公費で接種可能です。ご姉妹やお友達で接種をお考えの方がおられましたら、一緒にご来院ください。

わらべうたや絵本で、親子で楽しいひとときを過ごしませんか？

「赤ちゃんは決して何も分からない未熟な存在でない」ことが、様々な研究から分かっています。0歳のお子さんに大切なことって何でしょうか？乳児期に、そばにいる大人からたっぷりの愛情を受けると、人に対する絶対的な信頼感が育ち、その後の人生が生きやすくなります。愛情は赤ちゃんへの贈り物です。

♪このこ、どこのこ、かつちんこ〜♪ 顔と顔、肌と肌を合わせ、“わらべうた”をうたいながら遊ぶと、赤ちゃんにも大人にも「幸せホルモン」が分泌されます。笑顔や笑い声のある時間は、子どもが健やかに育つうえで何より大切なことです。

また、質のよい絵本は豊かな感性を育みます。0歳の赤ちゃんでも絵本を楽しめます。赤ちゃんは絵本を見ながら、読んでいる人の顔、特に口元をじっと見ている。そうやって言葉を獲得していきます。何より、大好きな大人に読んでもらうことは、赤ちゃんにとって嬉しく楽しい時間となります。

わらべうた・絵本のよみきかせクラスでは、毎回講師おすすめの絵本をプレゼントしています。ぜひ遊びにいらしてくださいね！



hug me 講師
ノートルダム清心女子大学
児童学科

三宅 一恵

【好きな花】
ガーベラ

先生からの
絵本のプレゼント！



hug me わらべうた・よみきかせクラス

- 開催日 月1回 日曜日開催(不定期)
- 対象 三宅医院でご出産のお母さん
赤ちゃん(2か月~12か月)
- 参加費 1,000円(税込)



春のレシピ 春野菜の肉寿司



和食調理師
大空 輝行
【好きな花】
南天の花

春の訪れを知らせてくれる三宅医院伝統の“肉寿司”レシピのご紹介です。この料理のコツは牛肉を艶が出るまで煮詰めてごはんをよく絡ませることです。菜の花や筍などを普段の献立にも取り入れて季節の味をお楽しみください。



【すし飯】

白米…… 2合
水…… 360cc



【すし酢】

酢…… 70cc
昆布…… 2g(2cm角)
砂糖…… 80g
塩…… 12g

【具材】

◎牛こま切れ…… 200g ◎卵…… 1個
おろし生姜…… 適量 塩…… 少々
サラダ油…… 適量 サラダ油…… 適量
しょうゆ…… 大さじ1
A みりん…… 大さじ1 ◎菜の花…… 4本
酒…… 大さじ1 塩…… 適量
砂糖…… 12g 混合だし…… 適量

◎筍(水煮)…… 100g *すし生姜… 適量
山菜(水煮)…… 90g
人參…… 40g
B 混合だし…… 360cc
うすくちしょうゆ… 50cc
みりん…… 50cc



混合だしのとり方

かつお節… 30g
昆布…… 5g(5cm角)
水…… 600cc

- 1 昆布は分量の水に30分以上漬けておく
- 2 鍋に①を入れ、中火にかけ、沸騰する前に昆布を取り出す
- 3 ②を弱火にし、かつお節を入れて3分程煮て火を止める
- 4 かつお節が沈んだら、キッチンペーパーでこす

【すし飯】

- 1 といだお米は水気を切り、炊飯器に入れて分量の水を加えて炊く。
- 2 すし酢の材料を鍋に入れ、沸騰しないように砂糖と塩が溶ける程度温めておく。

【具の準備】

- 3 熱したフライパンにサラダ油をひき、おろし生姜と牛肉を入れて炒める。ある程度牛肉に火が通ったら、Aの調味料を入れ中火で煮汁がなくなるまで煮詰める。
- 4 ボウルに卵を割り、塩を加えよくかき混ぜ、フライパンに流し入れ中火にかけ、素早くかきまぜて炒り卵を作る。
- 5 筍の穂先はスライスし(飾り用)、下の部分と人參は1cm角に、山菜は1cm幅に切る(すし飯用)。
- 6 小鍋に⑤と調味料Bを入れて15分程炊き、粗熱がとれるまで冷ます。
- 7 菜の花は根元を切り落として1~2分塩茹でし、冷水に取り水気を切り、混合だしにつけておく。

【仕上げ】

- 8 炊きあがったご飯を寿司桶(大きいボール)に移し、すし酢を少しずつ全体に加えながら、切るようにさっくり混ぜ③④と⑥のすし飯用具材を混ぜ込む。
- 9 粗熱がとれたら、お皿に⑧を盛り、筍スライス、菜の花を彩りよく盛り付ける。
*お好みで、すし生姜を添えてお召し上がりください。

編集後記

今年も桜の季節が到来し新生活の時期となりました。私の家では毎年近所の公園でお花見とバーベキューをするのが恒例です。イベントは楽しみたいと思うのですが、この時期は毎年花粉症に悩まされます。花粉症予防には腸活が良いと聞きます。腸は免疫システムとしての働きも持っていて、腸内環境を整えることは免疫システムの正常化に繋がるそうです。皆さんもこれを機に腸活を始めてみてはいかがでしょうか。(三宅医院 臨床検査技師 本多結夢)



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

2024
Spring
2024年1月発行

三宅医院 三宅医院 尚慶町テラス 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・小森 野絵・金藤 祐莉・坊野 沙織・本多 結夢・元本 弥生(三宅医院)
 江國 那津季・小川 晶子・川上 佳美・頓宮 夕賀・芳川 恭子(三宅おおふくクリニック)
 小林 知世・山田 英(三宅ハロー歯科)
 伊野田 芳美・江草 隆介・川染 未来・平川 奈美・横田 淳(株式会社エスプランサ)