

## 「超音波指導医(産婦人科)」の資格を取得しました

2018年に「超音波専門医(産婦人科)」の資格を取得してから、指導医を取得するには、専門医や超音波検査士の育成、学会活動、所定の研修・業績単位の取得が必須となります。

岡山県には超音波専門医(産婦人科)が約10名しかおらず、超音波指導医はさらに限られた数名のみです。また、超音波指導医や複数の超音波専門医(産婦人科)が在籍する施設も非常に少なく、主に大学病院や総合周産期母子医療センターに限られています。周産期母子医療センター以外で超音波指導医が在籍するのは**三宅医院のみ**です。三宅医院には、胎児超音波の分野を牽引してきた秦利之先生が特別顧問として在籍しており、私自身も日々の診療で指導を受けています。



産婦人科 医師  
江口 武志

### 【超音波検査の重要性】

超音波検査は、産婦人科診療において非常に重要で放射線を使用せず、侵襲が少ない検査なので妊娠中でも安心して受けられます。また、胎児や骨盤内の子宮・卵巣・卵管などを明瞭に映し出すことができ、胎児の動きをリアルタイムで観察できる点も大きな利点です。三宅医院や三宅おおふくクリニックで、すでに超音波検査を受けたことがある方も多いと思います。

超音波検査は専門の資格がなくても実施できますが、正確な診断には豊富な知識と経験が求められます。そのため、**三宅医院では学会認定資格の取得を推奨し、質の高い医療を提供できるよう努めています。**

現在、三宅医院には**学会認定の超音波専門医・指導医が2名、産婦人科領域超音波検査士が5名、さらに専門医や検査士を目指している医師・検査技師も複数在籍しています。**更に、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あるFMF(The Fetal Medicine Foundation)ライセンスを有する医師や検査技師も複数在籍しています。

また、三宅医院グループは、岡山県内だけでなく全国的にも有数の学術研究実績を誇っており、最新の超音波機器を複数導入しています。これにより、**妊娠初期・中期・後期のスクリーニング検査や、高度な胎児精査が可能**になっています。



### 【超音波検査で得られる3つのメリット】

超音波検査に求められる役割として、以下の3点が挙げられます。

#### ① 妊娠初期から母児愛着を深めるサポート

- 妊婦健診で超音波検査を楽しみにされている方も多いと思います。赤ちゃんの成長を確認し、可愛い表情や動く姿を写真や動画に残すことで、母児の絆を深めることができます。
- お母さんお父さんや上のお子さんにとっても、赤ちゃんとの大切な時間を共有するツールとなります。

#### ② 出生前診断による適切な医療への導入

- 胎児の形態異常や染色体異常の可能性、母体の流産リスク、胎盤・臍帯の異常などを妊娠中に評価できます。
- 出産前に専門科へ紹介することで、より適切な分娩管理を行うことが可能になります。

#### ③ 女性の健康管理における重要な診断ツール

- 婦人科診療や生殖医療でも、侵襲の少ない検査で多くの有益な情報を得ることができます。

### 【最後に】

三宅医院グループは、確かな知識と豊富な経験をもとに、患者さんにとって有益な超音波検査を提供し続けていきます。今後もより良い医療を目指し、質の高い診療を心がけてまいります。



## 資格取得しました!



臨床検査技師  
高橋 結夢

### 超音波検査士の資格を取得しました

資格を持った検査技師が妊娠中に赤ちゃんの全身を詳しくチェックすることで、赤ちゃんの異常を早期に発見することができます。妊娠中から赤ちゃんの異常を発見することは、出産後に適切な対応を行い、ご家族が安心して出産を迎えられる環境作りに繋がります。より正確な検査を行えるよう、今後も検査技師全員でスキルアップを目指していきたいと思っております。



## 不妊とは何か？

看護師  
森下 慧美

まず、不妊とはどのような状態を指すのでしょうか？

日本産科婦人科学会では、不妊を「妊娠を望む健康な男女が、避妊をせずに性交をしているにもかかわらず、1年経過しても妊娠しないもの」と定義しています。

ただし、排卵しにくい状態の方、子宮内膜症などの病気を合併している方は、妊娠しにくいことがわかっています。

また、加齢も妊娠しにくくなる原因となるため、検査や治療を先送りすることは妊娠できなくなる確率を高めます。そのため、妊娠を希望される場合には、**1年を待たずに検査や治療を始めることが望ましい**とされています。

## 不妊は決して特別なことではありません

不妊を心配したことがあるカップルは2.6組に1組、実際に検査や治療を受けたことがあるカップルは、4.4組に1組と推定されています。（※厚生労働省「不妊治療と仕事の両立サポートハンドブック」より）

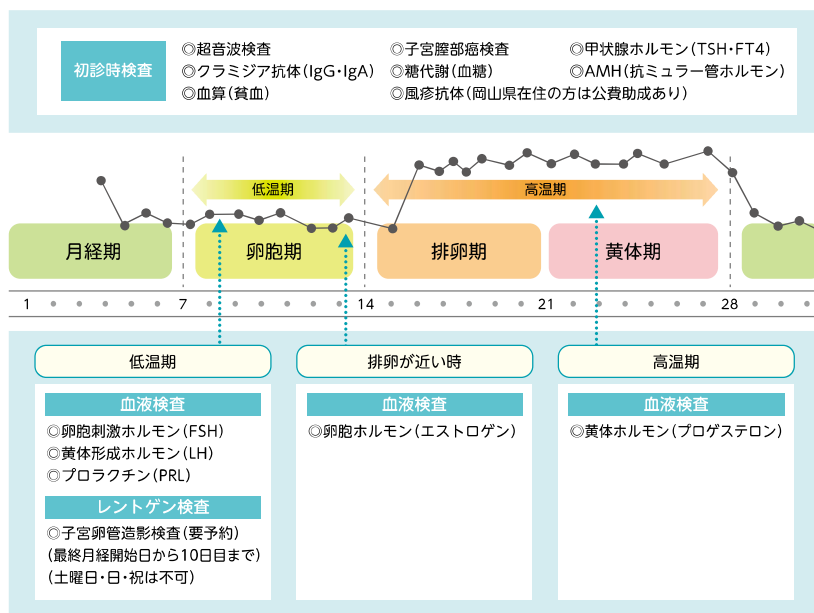
つまり、不妊という状態は決して特別なものではなく、誰にでも起こりうる一般的なものです。妊娠を希望しているのに思うように妊娠できないことは、決して珍しいことではありません。そのため、**妊娠を希望する方は1年を待たずに専門の施設に相談することが望ましい**とされています。

## 不妊スクリーニング検査とは

不妊スクリーニング検査とは、不妊治療の最初に受ける検査で、「妊娠しにくい原因がないかを調べるための検査」です。

最初の段階で、妊娠しにくい原因がどこにあるのかを検査することで、患者さん一人ひとりに適した治療法を選択することができます。妊娠するためには、**排卵・受精・着床の各ステップが問題なく正常に行われることが必要**です。

また、月経時期に関係なく受けられる検査もありますので、通常初診時に受けることをおすすめしています。



## 時期に関係しない検査(保険適用外)

## 女性

- 血液検査
- 感染症 5,500円(税込)  
(梅毒・B型肝炎・C型肝炎・エイズウイルス)
- 抗精子抗体 5,500円(税込)
- ビタミンD 4,400円(税込)

## 男性

- 精液検査 2,200円(税込)  
(要予約・2~7日間禁欲 来院・持参可)
- 血液検査
- 感染症 5,500円(税込)  
(梅毒・B型肝炎・C型肝炎・エイズウイルス)
- 風疹抗体 (岡山県在住の方は公費助成あり)



## 不妊の原因は女性だけではない

妊娠しにくい原因は、女性側だけにあるとは限りません。不妊に悩むカップルの約5割は男性側にも原因があるといわれています。そのため、今後検査や治療を進めるにあたり、**男性側の検査も受けることが非常に重要**です。

赤ちゃんは、ご夫婦のもとにやってくる大切な命の贈り物です。検査は、**ご夫婦そろって受けられることをおすすめ**します。

## 資格取得しました!



公認心理師  
生殖心理カウンセラー  
小川 香織

### この度、2024年度認定試験に合格し、 “生殖心理カウンセラー”の資格を取得しました

“生殖心理カウンセラー”とは、「一般社団法人 日本生殖心理学会」が実施する生殖心理カウンセラー養成講座を受講し、認定試験に合格した臨床心理士または公認心理師のことです。生殖医療の医学的知識と生殖・不妊心理学を習得しています。生殖医療・不妊治療の現場で患者さんの悩みや苦しみに対して、心理カウンセリングを用いてケアにあたります。

「子どもは望めば産めるもの」と思っていた人が不妊の問題に出会う時、自身が思い描いていた人生設計が大きく変わることになります。不妊治療をしていく中で、どう治療を受けるのか決断しなければならない、パートナーが治療に積極的ではない、治療のために仕事を休まなければならない、周囲から「子どもはまだか?」と言われる、治療をしたのに結果が出なかった、治療をいつまで続けるのか、など様々な場面では心が揺さぶられます。そういった様々な場面において、一人で悩みを抱え苦しい思いをしている方が少なくありません。カウンセリングでは、今のそのしんどさが何から来ているのか一緒に整理し、問題解決への道のりを伴走し、お手伝いしていきます。

## Happy Wedding Story

～当院で同じ日に生まれたおふたりの奇跡の出会い～

あたらしい“いのち”の誕生はいつでも奇跡の連続です。いのちが始まることだけでなく、その胎児が元気に成長し、無事に生まれることも奇跡です。今回、同じ日に当院で生まれた赤ちゃんが、大人になってから偶然の再会をし、ご結婚されるという、もうひとつの奇跡によるHappy Wedding Storyをご紹介します。

今から28年前、1996年6月のある日、午前と午後2人の赤ちゃんが生まれました。赤ちゃんのお名前は、健人さん・紋佳さん。この2人の赤ちゃんは、同じ日に生まれた赤ちゃんとして、お母さんと一緒に入院生活を送ったあと、それぞれの自宅へと退院をしていきました。



健人さん

紋佳さん



その後20年以上たって、この2人の赤ちゃんが奇跡の再会をしたのです!!

共通のご友人とお食事会で、この2人が偶然、同席をしたそうです。

そのときに2人は、同じ誕生日ということで親しくなったのですが、同じ場所で生まれたことはまだ知らなかったそうです。後日また、その共通のご友人と一緒にBBQパーティーをすることがあり、そこからおふたりのお付き合いが始まりました。その後もよい関係が続き、おふたりが結婚を意識されるようになったある日のこと、健人さんのお母さまにとっても、息子とその彼女が同じ誕生日ということに興味津々。たまたま「紋佳さんは、どちらの病院で生まれたの?」という質問で、おふたりが、同じ日に、まさかの同じ「三宅医院」でお生まれになったことがわかりビックリ。つまり、おふたりは生まれたその日から、すでに同じ場所で一緒に時間を過ごしていたということです。新生児室で並んで寝ていたあの日から、おふたりが「赤い糸」で結ばれていたなんて!!これにはご家族全員がビックリ。その後、ご家族との顔合わせでは、お母さま同士も20数年ぶりの再会で、当時の懐かしい入院生活についてのお話に花が咲いたそうです。ご出産された日のことは、ご家族にとっても忘れられない日だったにちがいありません。

同じ日に、同じ場所で生まれたおふたりが、大人になってから奇跡の再会をし、さらに、ご結婚までされるという、こんなに素敵な奇跡の連続がおこるなんて、驚きと感激で胸がいっぱいになりました。ご家族をふくめて、おふたりがいつまでもお幸せに過ごされることを、スタッフ一同、心よりお祈り申し上げます。ご結婚おめでとございます!!

## 100日・ハーフ・1歳バースデー撮影会を開催します

お客様の成長の記録を残しませんか?

100日、ハーフバースデー、1歳バースデーそれぞれ特別な撮影セットで、かわいい衣装にお着替えしてお写真が撮れます。ご家族での記念撮影も可能です。

### ハーフバースデー



**手形・足形とり**  
生まれてから大きく成長した記念に

### 身長測定

お子さまの成長の記録に



### 1st バースデー



**えらひとり**  
将来どんな人になる?選んだカードから占います

### 一升餅

一升のお餅を背負い一生健康でいられるようお願いを込めて



**日時** 2025年4月26日(土) 13:00～

**場所** 三宅医院 サラダハウス

**内容**  
●100日祝い  
●ハーフバースデー  
●1歳バースデー

**対象** 当院で生まれた100日・ハーフ・1stバースデーを迎えられる(迎えられた)赤ちゃん

**所要時間** 1組約30分 完全予約制

**予約方法** こちらのサイトから

**参加費用** ￥3,300(税込み)～

参加者全員に  
フォトマグネット  
プレゼント!!





## 副院長に 就任しました



内科医師  
佐野史典



婦人科医師  
佐野力哉

2025年4月1日、三宅おおふくクリニックの副院長に内科医師：佐野史典、婦人科医師：佐野力哉が就任いたしました。これまで以上に地域の医療に貢献できるよう努めてまいります。よろしくお願い申し上げます。



## 带状疱疹について

带状疱疹は、神経に隠れていた水痘・带状疱疹ウイルスが活性化することで、発症する皮膚の病気です。通常は、左側か右側のどちらかに出現するのが特徴で、皮膚の神経の痛みが出現し、その後水泡を伴う赤い皮疹が出現してきます。

带状疱疹になって困ることは、3つあります。1つ目、とても痛いです。2つ目、皮疹が改善したあとも、痛みが継続することがあり、そのために眠れない、運動できない、動けないことがあります。3つ目、顔面の皮膚に発症した場合、麻痺症状をきたし、後遺症として長くつきあわなければいけない場合があります。ご高齢の方にとつて、2つ目、3つ目の困りごとができることで、さまざまな合併症を引き起こしてしまうことがあります。

带状疱疹かも？と思われる場合には、早めに内科や皮膚科に相談受診してください。予防には、免疫力を下げないように、健康管理に努めてください。また、50歳以上の方は带状疱疹ワクチンが接種できます。ワクチン接種は、発症予防効果、神経痛予防効果に優れており、長期的にも予防効果に優れています。副反応がないワクチンではないため、医師や家族としっかり相談されたうえで、接種をご考慮ください。



内科医師  
佐野史典

## 4月から带状疱疹ワクチンが定期接種対象になります

### 接種の対象者(予定)



- 2025年度内に65歳を迎える方
- 60～64歳で対象となる方(※1)
- 2025年度から2029年度までの5年間の経過措置として、その年度内に70、75、80、85、90、95、100歳(※2)となる方も対象となります。

- ※1: ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方
- ※2: 100歳以上の方については、2025年度に限り全員対象となります。

带状疱疹ワクチンには生ワクチン、組換えワクチンの2種類があり、いずれか1種類を接種します。各ワクチンは、接種回数や接種方法、接種スケジュール、接種条件、効果とその持続期間、副反応などの特徴が異なります。接種を希望される方は、記載内容を参考にし接種するワクチンをご検討ください。ただし、自治体により取扱うワクチンが異なる場合がありますので、お住まいの自治体からのご案内を必ずご確認ください。



### ワクチンの種類と効果

いずれのワクチンも、带状疱疹やその合併症に対する予防効果が認められています。

		生ワクチン	組換えワクチン
接種回数		1回	2回 原則2か月以上の間隔をあけて2回筋肉内に接種します
带状疱疹に対する効果	接種後1年時点	6割程度の予防効果	9割以上の予防効果
	接種後5年時点	4割程度の予防効果	9割程度の予防効果
	接種後10年時点	—	7割程度の予防効果

合併症の一つである、带状疱疹後神経痛に対するワクチンの効果は、接種後3年時点で、生ワクチンは6割程度、組換えワクチンは9割以上と報告されています。

## 資格取得しました!

当院での乳腺超音波検査・マンモグラフィ検査は全て女性技師が行っております。この度、画像診断部で3名、認定資格を取得しました。近年では女性の9人に1人が乳がん罹患するといわれています。早期発見・早期治療が行えるよう定期的な乳がん検診をおすすめします。



臨床検査技師  
緑川有紀

乳がん検診  
超音波検査実施技師



臨床検査技師  
泉山愛里

検診マンモグラフィ撮影  
診療放射線技師



診療放射線技師  
藤本佳那



# 生活習慣病予防健診・けんぽドック



## 生活習慣病予防健診のご案内

ご予約はコチラ



お申込みを確認後、担当スタッフよりご予約確定の連絡をいたします。



- 35歳以上で全国健康保険協会の加入者(ご本人)が対象
- 生活習慣病の発症や重症化の予防を目的とした健診

生活習慣病予防健診を受けると...

**5大がんの検査をカバー!**

国が推奨する5種類のがん(胃・大腸・肺・乳・子宮頸がん)の検診を同時に受診可

**定期健康診断に代用可能!**

労働安全衛生法で義務付けられている健康診断の検査項目をカバー、定期健康診断として利用可

**自己負担額がお得に!**

健診費用の約6割を協会けんぽが負担し、自己負担が少なく豊富な検査を受けることができます。

【健診内容】 年度内にお一人様につき1回、健診費用の一部が補助されます

健診の種類	検査の内容※1	対象年齢※2	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・胸部レントゲン検査 胃部レントゲン検査(胃内視鏡検査の場合+5,500円(税込))・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】 さらに詳しい検査項目を追加し、健康状態をより把握できます

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	2,689円
乳がん検診	問診・視触診・乳房エックス線検査 ※視診、触診は医師の判断により実施	40~74歳の偶数年齢の女性	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	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	582円

※1 全項目受診が原則。検査の内容は全国健康保険協会の規定に基づき変更することがあります。 ※2 令和7年度(4月2日~令和8年4月1日)時点での年齢

## けんぽドックのご案内

協会けんぽ補助を利用して、  
当院オリジナルの人間ドックをお得に受けませんか?

<p>ベーシックドック</p> <p>今年度37歳の方 通常価格 ¥39,600</p> <p>男女共通</p>	<p>一般健診の補助を使用</p> <p>¥28,017</p>	<p>ベーシックドック</p> <p>今年度45歳の方 通常価格 ¥39,600</p> <p>男女共通</p>	<p>一般健診 付加健診の補助を使用</p> <p>¥21,103</p>	<p>ご予約は コチラ</p>
<p>ベーシックドック + レディースAセット</p> <p>今年度46歳の方 通常価格 ¥56,100</p> <p>女性限定</p>	<p>一般健診 乳がん検診 子宮頸がん検診の補助を使用</p> <p>¥37,977</p>	<p>ベーシックドック + レディースAセット</p> <p>今年度40歳の方 通常価格 ¥56,100</p> <p>女性限定</p>	<p>一般健診 付加健診 乳がん検診 子宮頸がん検診の補助を使用</p> <p>¥31,063</p>	

### ベーシックドック

気になるところを押さえた当院オリジナルの人間ドックです。

- 腹部超音波検査
- 肺機能検査
- 眼底検査
- 血液詳細検査
- 尿詳細検査
- 眼圧検査
- お食事(和御膳)
- セレクトリラクゼーション

生活習慣病予防健診 一般健診

- 一般診察
- 血圧測定
- 胸部レントゲン検査
- 尿検査
- 心電図検査
- 身体測定
- 血液検査
- 胃部レントゲン検査
- 便潜血反応検査

### 受診対象年齢

対象年齢の方は協会けんぽの補助が使用できます。

一般健診 35~74歳	子宮頸がん健診 20~38歳の偶数年齢の女性	付加健診 40,45,50,55 60,65,70歳
乳がん検診 40~74歳の偶数年齢の女性	子宮頸がん検診 36~74歳の偶数年齢の女性	

## 【レディース】セットオプション

VIPセット MRI検査を含むワンランク上のセット ¥55,600

- 頭部MRI・MRA検査
- 骨盤MRI検査
- 骨密度検査
- 女性ホルモン検査
- 甲状腺ホルモン検査
- 甲状腺超音波検査
- 乳がん検査(マンモグラフィ検査+超音波検査)
- 子宮頸がん検査(頸部細胞診+経膈超音波検査)

Aセット ホルモン検査を含む充実の内容 ¥16,500

- 女性ホルモン検査
- 甲状腺ホルモン検査
- 乳がん検査(マンモグラフィ検査+超音波検査)
- 子宮頸がん検査(頸部細胞診+経膈超音波検査)

Bセット 40歳以上の方の基本セット ¥11,000

- 甲状腺ホルモン検査
- 乳がん検査(マンモグラフィ検査)
- 子宮頸がん検査(頸部細胞診+経膈超音波検査)

## 【メンズ】セットオプション

VIPセット MRI検査を含むワンランク上のセット ¥42,900

- 頭部MRI・MRA検査
- 上腹部MRI検査
- 心不全リスク検査
- 血管年齢(血圧脈波)検査
- 腫瘍マーカー:PSA(主に前立腺がん)
- 腫瘍マーカー:CEA(主に大腸がん)
- 腫瘍マーカー:AFP(主に肝臓がん)
- 腫瘍マーカー:シフラ(主に肺がん)
- 腫瘍マーカー:CA19-9(主に膵臓がん)

Aセット 血管年齢、心不全リスクを含む充実の内容 ¥5,500

- 血管年齢(血圧脈波)検査
- 心不全リスク検査
- 腫瘍マーカー:PSA(主に前立腺がん)

Bセット 基本セット ¥3,850

- 腫瘍マーカー:PSA(主に前立腺がん)
- 腫瘍マーカー:CEA(主に大腸がん)



## 新年度スタート! ~今日からできるむし歯予防習慣~



一般歯科医師  
徳善真砂子



毎年6月4日は「むし歯予防デー」、そして4日から10日は「歯と口の健康週間」と定められ、歯科疾患の予防に対する様々な啓発活動が行われています。この機会にぜひみなさんもむし歯予防について意識を高めていただければと思います。

むし歯(う蝕)には<sup>しよく</sup>歯冠う蝕と根面う蝕があります。歯冠う蝕は咬み合わせの面や歯と歯の間にできるう蝕です。子どもの生えかけの歯では、石灰化度が低いことや、咬み合わせの溝が深く汚れが溜まりやすい形態をしていることなどから特に注意が必要です。一方、根面う蝕は歯肉が下がって露出した歯の根の表面にできるう蝕です。歯冠を覆うエナメル質と比較し、歯根の表面を覆うセメント質は非常に柔らかいため、歯ブラシで容易に摩耗し、その下の象牙質がむき出しになります。高齢者では歯肉退縮や唾液の減少により根面う蝕のリスクが高くなります。このように子どもと大人ではむし歯になりやすい部位に違いはありますが、いずれにしてもむし歯を予防するためには、食事、歯磨き、フッ化物の応用が大切です。



【歯冠う蝕】



【根面う蝕】



### 食事

甘い食べ物や炭酸飲料はもちろん、お酢やドレッシングも酸性度が高いため摂りすぎに気を付けましょう。だらだら飲んだり食べたりしていると唾液の緩衝作用が追いつかず、口の中がずっと酸性状態になり歯が溶けてしまうため、食事やおやつは時間を決めて摂るようにしましょう。

### 歯磨き

1日2回以上、歯ブラシに加え、デンタルフロスや歯間ブラシを併用して行いましょう。小さなお子さんには仕上げ磨きをするようお願いいたします。露出した根面は摩耗しやすいので優しく磨きましょう。



### フッ化物の応用

最もエビデンスが高いう蝕予防法は1日2回以上のフッ化物配合歯磨剤による歯磨きといわれています。フッ化物の推奨濃度は年齢によって異なるため、年齢によって歯磨剤の種類と使用量を使い分けましょう。また、歯科医院で3か月に1回程度、高濃度フッ化物の歯面塗布を受けることで、さらに予防効果が高まります。

#### フッ素使用量の目安

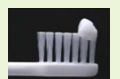
##### 歯が生えてから2歳

米粒程度  
(1~2mm)  
1000ppmF



##### 3~5歳

グリーンピース  
程度(5mm)  
1000ppmF



##### 6歳~成人・高齢者

歯ブラシ全体  
(1.5~2cm)  
1500ppmF



むし歯は初期の段階では自覚症状が出にくいいため、気づいたときには重度に進行していることも少なくありません。むし歯予防に対する知識を持ち、日頃から正しいセルフケアを行うこと、そして定期的に歯科健診を受けて早期に治療を受けることで、健康な歯を維持しましょう。

## 口腔内スキャナー(Primescan)を導入しました

三宅ハロー歯科 小児歯科・矯正歯科では今年2月に口腔内スキャナーを導入しました。

口腔内スキャナーとは、カメラで撮影した口腔内の状態を立体画像としてモニターに反映できる医療機器です。口腔内スキャナーを用いた光学印象採得(型取り)は、従来の材料を用いた型取りによる不快感や苦痛がなく、『患者さんにやさしい』ことが最大の利点としてあげられます。

そしてデジタル化された口腔内情報をモニター上で操作し、3D模型に出力して操作するため、従来での型取りでの感染のリスクもないことから、衛生面でも患者さんにもやさしい技術といえます。

さらに、口腔内スキャナーを用いた型取りをした情報は瞬時にデジタル化されるため、画像データをすぐ説明に使用したり、遠隔の技工所にデータ送信したりすることで迅速な歯科技工物製作が行えます。



歯科衛生士  
石田 房子

### 【口腔内スキャナーを用いた型取りの利点】

- 1 型取りの時の不快感が少ない
- 2 型取りの時間が短縮できる
- 3 口腔内をリアルタイムで見ることができる
- 4 短時間で情報の保存、伝達ができる
- 5 口腔内の分析ができる



【口腔内スキャンイメージ】

口腔内スキャナーを使用してデジタル化を進めることは作業工程が簡略化され、精度も向上していくことが期待できます。

また、今後さらに口腔内スキャナーで補綴物の色合わせを行ったり、CTのデジタルデータと融合させたりすることで、機能面のより詳細な分析が可能になっていくと考えられます。



## 年長さん(小学校入学前)に接種しておきたい! 入学準備のためのワクチン



小児科医師

水谷 真千子

小学校の生活は、幼稚園・保育園とくらべるとより広い社会となり、感染症のリスクも高くなります。この時期に、もう一度接種をし、しっかり抗体価を上げておく大変効果的です。お子さんの親子手帳(予防接種の記録)を確認して、入学前までに接種しましょう。



### ★★年長さんのあいだに接種しておきたいワクチン★★

#### 定期接種 麻疹・風疹(MR)ワクチン

1回目を1歳で接種し、年長さんのあいだに2回目を接種します。この期間であれば自己負担もなく接種ができます。麻疹(はしか)は大変感染力が強く、高熱と発疹以外にも脳炎や死亡のリスクも高いといわれています。風疹も同じように感染力が強く、小児でも重症化することがあります。これらは治療薬もないため、予防には、ワクチン接種がとても有効となります。また、将来、風疹に対する免疫が不十分な女性が、妊娠20週頃までに風疹ウイルス感染すると、先天性風疹症候群の赤ちゃんが出生することもあるため、この時期にしっかり追加接種を行うことが推奨されています。

#### 任意接種 おたふくかぜワクチン

1回目を1歳で接種し、年長さんのあいだに2回目を接種することが推奨されています。おたふくかぜに感染すると、高熱だけでなく、頬の痛みや腫れがでます。また、髄膜炎・精巣炎・難聴などの合併症も報告されていますが、ワクチンで予防することができます。任意接種になるため自己負担があります。

まだ接種をされていない方は、卒園や入学準備前の忙しい時期に慌てないように、余裕をもって早めの接種をしましょう。



また、日本小児科学会では、上記2つのワクチン以外にも、学童期の百日咳とポリオの予防を目的として、三種混合ワクチン(百日咳ワクチンを含む)と不活化ポリオワクチンの接種も勧められています。いずれも任意接種(自己負担あり)になり、接種を希望される日の1週間前までにご予約が必要です。くわしくは、三宅医院問屋町テラスまたは三宅医院小児科にてご相談ください。

三宅医院でも  
接種可能です

## 子宮頸がんワクチンのキャッチアップ接種期間が延長されました

子宮頸がんワクチン(HPVワクチン)は定期接種のワクチンで、小学6年生から高校1年生の間に接種します。しかし、その時期に接種の機会を逃した方や3回の接種が完了していない方を対象に、国は無料で接種できるキャッチアップ接種を行ってきました。キャッチアップ接種による2024年夏以降の大幅な需要増加によりワクチン接種を受けられなかった方がいらっしまったことを踏まえて、**条件付きで2026年3月まで接種できる期間が延長**されました。

### キャッチアップの対象となる方

平成9年4月2日から平成21年4月1日生まれの女性で、  
令和4年4月1日から令和7年3月31日までに  
HPVワクチンを1回以上接種した方(3回接種で終了)



臨床検査技師

坊野 沙織

### 接種回数分からない場合

ご自身の予防接種手帳や親子手帳をご確認いただくか、接種当時住んでいた市町村もしくは保健所へお問い合わせください。

### 接種希望の際は

**予防接種手帳や親子手帳など接種歴がわかるものを必ずお持ちください。**

接種歴が確認できない場合は、接種できないことがあります。

予約制になりますのでご予約の上お越しください。

接種後は副反応に備えて、30分の院内待機をお願いしております。お時間に余裕を持ってお越しください。

ご姉妹やお友達でHPVワクチンをお考えの方はぜひ一緒にご来院ください。

心配なことがあれば、お気軽にご相談ください。

(引用 岡山市ホームページ)



三宅医院・三宅おお  
ふくクリニックでも  
接種可能です



## 小児夜間往診を行っています!

「夜間往診は、大ごとじゃないと利用しづらいかな…」そんな風に思っていないですか?  
そんなことはありません!

三宅医院の夜間往診の目的は、安心して夜を過ごしていただくことです。  
お子さんの様子が少しでも気になる時、例えば、ぐずって泣き止まない、お腹を痛がっている、熱が出て解熱薬がないなど、ご自宅でこのまま様子を見るのが不安な時は、お気軽にご相談ください。  
ポータブルエコーも完備しているので、お子さんの状態をその場で詳しく調べることができます。  
安心して夜を過ごせるよう、私たちがお手伝いします。



小児科 医師  
近藤 篤史

### 料 金

保険証と子ども医療費受給資格者証があれば無料。  
その他の負担はありません。

### 夜間往診可能日時

月曜日・土曜日 18:00~24:00 ※急きよ休診になる場合があります。HP・@Linkよりご確認ください。  
予約受付時間 17:00~23:00

### 対 象 者

当院かかりつけの当院に  
受診歴のある新生児~小学生  
※当院の診察券をお持ちでない方は  
対応いたしかねます。

### 対応可能地域

三宅医院 半径8キロ圏内に  
お住まいの方



### 対 応 疾 患

●発熱 ●咳、鼻水 ●嘔吐・下痢  
※その他症状については、お電話でご相談ください。  
また、緊急性のある場合や詳しい検査が必要となり得る諸症状の場合は、救急外来の受診をおすすめする場合があります。

### 対 応 検 査

●新型コロナウイルス検査 ●溶連菌検査  
●インフルエンザ検査 ●ヒトメタニューモウイルス検査  
●RSウイルス検査 ●ノロウイルス検査  
●アデノウイルス検査

### ご 予 約 方 法

夜間往診専用電話▶ **030-5652-9802**  
※診察券をお手元にご準備いただきお電話ください。  
また、オンライン問診にお答えいただく必要があるため、予約システム「@Link」のメールアドレスの設定(受信)の確認をお願いいたします。



## 【春の味覚】 鯖のエスカベッシュで、春の味覚を味わいましょう!



料理長  
石井 伴明

春の陽気が心地よい4月。新しい生活が始まり、何かと忙しい日々を送っている方も多いかもしれません。  
今回は、そんな時でも手軽に作れて、食卓を華やかにしてくれる春レシピ「鯖のエスカベッシュ」をご紹介します。  
エスカベッシュは、揚げた魚をマリネ液に漬け込んだ料理で、スペインが発祥といわれています。  
甘酸っぱいマリネ液と、カリッと揚がった鯖の組み合わせが絶妙で、食欲をそそります。  
今回のレシピでは、旬の鯖を使い、春らしい彩りに仕上げました。  
ぜひ作って、春の味覚を楽しんでください。

**POINT**  
野菜は焦がさないようにゆっくりと弱火で野菜の甘さと、水分を出すように炒めてください。  
鯖以外のお魚、イカやタコなどでも美味しく作れます。



### 【作り方】

- (A)の野菜を薄めのスライスにする。
- 鍋にオリーブオイルを入れ、(A)の野菜を入れ軽く塩(分量外)をして、弱火で水分が出るようにしっかりと炒める。
- (A)の野菜がしんなりして、少しとろみが出るまで炒めたら、(B)の調味料を入れ5分ほど煮る。これでマリネ液の完成です。
- 鯖を3cm角にカットして、塩胡椒で下味をつけて、小麦粉をまぶし、180℃の油で揚げる。カリッとあがったら、温かいうちにマリネ液と合わせてレーズンも入れる。
- 粗熱を取り、冷蔵庫に入れて2時間ほど冷やす。
- 器に盛り、上にお魚料理に相性の良いディールを飾りつけて出来上がり!

### 材 料 (4人分)

- 鯖ブロック……………300g (切り身でも構いません)
- 塩コショウ……………少々
- 小麦粉……………適量
- 揚 油……………適量
- レーズン……………15g
- ディール……………飾り

### (A)

- 玉ねぎ……………160g
- 人 参……………60g
- セロリ……………30g
- ニンニク……………1片 (芽は取っておく)
- オリーブオイル…大さじ4杯 (出来ればエクストラバージン)

### (B)

- 白ワイン……………100cc
- 白ワインビネガー…50cc
- 砂糖……………小さじ2杯
- ローリエ……………1枚 (無ければ米酢)

**新人紹介**

**保健師**  
一宮 千聡  
主にドックや健診で保健指導させていただいています。わかりやすい説明と少しでも健康意識をもってもらえるような指導を心掛けていきたいと思っています。

**運転手**  
新谷 新吾  
夜間往診の運転を担当させていただきます。少しでも早く安全に目的地に到着できるようにがんばります。よろしくお願ひします。

2025

Spring  
2025年4月発行

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

- iii 三宅医院
- iii 三宅医院 間屋町テラス
- iii 三宅おおふくクリニック
- iii 三宅ハロー歯科 小児歯科・矯正歯科
- iii hug me



MIYAKECLINICGROUP