

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



産婦人科医師
高吉 理子
[好きな色]
ピンク色

▼ 12歳～15歳の娘さんをお持ちの方 ▼

子宮頸がんワクチンをお忘れなく!

この春、進学・入学されたお子さん・保護者の方、おめでとうございます。
新型コロナワクチンの運用が開始されましたが、小学6年生～高校1年生へ
進級・進学された女の子にとっては、もっと大事なワクチンがあります。
子宮頸がんを防ぐ、**HPVワクチン**です。

一時は副反応の報道のためにワクチンに対する不安が広がりましたが、その後、報道された症状と
ワクチンとは関連がなかったことが証明されました。HPVワクチンが他のワクチンと比べて重篤
な副反応を起こしやすいわけではないことも明らかになっています。

むしろ、接種控えによって国内で子宮頸がんが増えることが問題視されるようになりました。
厚労省では、HPVワクチンの安全性と有効性を、接種対象の女の子のいる家庭へお知らせするよう
自治体へ働きかけを始めています。

岡山県では全国に先駆けて、学校でHPVワクチン接種を促すお便りを配布するなど、以前から子宮頸がんを防ぐための政策を
行っていました。特に岡山県が作成したHPVワクチンについてのパンフレットは、必要な情報が分かりやすく伝わる内容であ
るとして、全国の産婦人科医から高く評価されています。

三宅医院グループでもパンフレットをお配りしていますので、ぜひご覧になってください。

子宮頸がんは、現在20～30代に増えており、74人に1人が発症するとされるがんです。そのため、女性を子宮頸がんから守る大
切なワクチンとして定期接種の一つに定められています。昨年度はたくさんのお子さんが、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へHPVワクチンを受けに来院されました。標準的な接種時期は中学1年生ですが、小学6年生～高校1
年生相当の間は無料で受けることができます。

うっかり接種時期を過ぎてしまうと、自費では5万円近くかかる高価なワクチンですので、ぜひ無料の期間内に受けるようにし
ましょう。

三宅医院の思春期外来ではHPVワクチンに対するご質問や、その他、思春期世代に特有の
お悩みにもお答えしていますので、お気軽に相談にお越しください。

【思春期外来】 毎月第1・3金曜日 16:00～18:00(完全予約制)
担当医：高吉 理子



HPVワクチン接種について

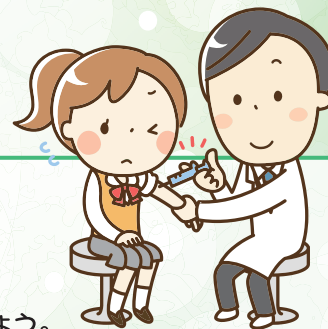
小学校6年生～高校1年生相当の接種は無料です。

半年の間に3回受けるワクチンです。遅くとも高校1年生の9月までに接種を始めましょう。

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のどちらでも接種することができます。

来院しやすい施設を選んで、電話で予約をお取りください。

お子さんが緊張しやすい、痛みが弱いなど、ご不安がある方は、あらかじめ相談の時間を設けますのでご安心ください。





5月より産婦人科に 新しい先生をお迎えします！



産婦人科医師
伊藤 綾
[好きな色]水色

この度、三宅医院に入職いたしました、
伊藤綾と申します。
女性の皆様の健康維持に役立てるよう、
診療してまいります。
分からないことや、お聞きになりたいことが
ありましたら、遠慮なくご相談ください。
よろしくお願いいたします。

小児科

小児科ってどんなことを診てくれるの？



風邪症状

アレルギー

皮膚症状

発熱

発達
言葉

便秘

喘息

でべそ
(土曜日)

朝が
起きられない

腹痛

食欲不振

頭痛

学校・園に
いけない

小児科では、生後まもなくから小学校高学年までのお子さんの急な発熱・喘息などの救急疾患から、アレルギー専門医によるアレルギー疾患などの診察をしています。(アレルギー外来は専門時間あり・要予約)長引く発熱・食欲不振・頭痛・腹痛など、心配やお困りのことは是非ご相談ください。

診療の結果、高度な検査や治療が必要な場合、連携した高次医療機関に紹介しています。

そのほかにも、当院臨床心理士と連携をとり、学校に行けない・朝が起きられない・頭痛などの身体症状を繰り返す心理面の相談もご案内しています(要相談・要予約)。多様な考えや背景を持つお子さんとそのご家族に対して信頼関係を構築できるように努めています。発達面で困難があるお子さんへは、乳幼児健診にて発達相談をおすすめしています。言葉や発達の遅れが気になる・コミュニケーションが取れない・集団行動などに不適応があるなど気になることがありましたらご相談ください。



これって相談してもいいのかな？聞いてもいいのかな？と思うことでも是非お声かけください。場合によっては、一人ひとり、じっくり時間をかけてお話を聞かせていただくこともあります。待ち時間が出ることもありますが、ご了承ください。スタッフ一同、一緒に解決できるよう診療に取り組んでまいります。お子さまとご家族に安心して来院いただけるよう、感染防止に努めながら診療を行っております。



料理長
石井 伴明
[好きな色]
黄色

魚と春野菜のカルトッチョ(紙包み焼き)風 (4人前)

カルトッチョは紙包み焼きですが、家の魚焼きグリルでも簡単にできるようにアルミホイルで包んでアレンジしました!

【ガーリックオイル】

- ニンニク(皮付き) 20g
- エクストラバージンオリーブオイル 150cc
- 鯛または白身魚 4切れ(80g)
- 新玉ねぎ(1cm輪切り) 4個
- 菜の花 適量
- 竹の子の水煮 適量
- そら豆 8粒
- アサリ 12粒
- プチトマト(横に1/2カット) 6個
- ガーリックオイル 大さじ4
- 白ワイン(甘口でないもの) 大さじ4
- ブラックオリーブ(水煮) 4粒
- タイム(10cm) 4本

- ① ガーリックオイルを作る。ニンニクを皮ごと横に半分に切り、オリーブオイルと鍋に入れ弱火で10~15分香りがオイルにつくまで焦がさないように注意しながら煮る。
- ② キッチンペーパーなどで鯛の水気を取ってから、鯛に塩・粗挽き黒こしょうで下味をつけておく。
- ③ アルミホイル(15cmぐらい)の上に、同じ大きさのクッキングペーパーをひき、玉ねぎの輪切りを台にして、その上に鯛、アサリ、プチトマト、ブラックオリーブ、竹の子、菜の花、そら豆を入れ次にガーリックオイルと白ワインを振りかけ、タイムをのせて包む。
- ④ オープン180℃、または魚焼きグリルで約15分焼く。



魚はタラヤスズキ、鱈など他の白身魚でも良いです。
アサリの代わりにホタテなどでも。
貝類は味が出るので必ず入れてください。
エビやイカなど他の海鮮類を入れると、もっと豪華に仕上がります。



魚は、塩コショウで味をつける前に、必ずクッキングペーパーなどで水気をふき取りましょう。臭みを少なくできます。
プチトマトは縦でなく、横に半分に切ることによって、旨みが出ます。
必ず、横に切ってください。

ボツリヌストキシンによるしわ治療について

注射によってしわの原因となる表情筋の収縮を一時的に弱め、眉間や目尻の表情皺を目立たなくする治療法です。注射後1日~10日で効果が現れ、3、4ヶ月持続します。繰り返すことで持続期間は長くなる事が多いです。

しわの部位に非常に細かい針で注射しますので、当日からお化粧も可能です。

当院では、本邦において唯一、厚生労働省の承認(※)を受けたアラガン社のボトックスビスタRを使用しております。妊娠中、授乳中または妊娠を希望される方は施術出来ません。



形成外科医師
松本 久美子
[好きな色]
ターコイズブルー

※65歳未満の成人における眉間又は目尻の表情皺

マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります

○健康保険証としてずっと使えます!

マイナンバーカードを使えば、就職や転職、引っ越しをしても保険証の切替えを待たずにカードで受診できます。

※医療保険者への加入の届け出は引き続き必要です。



三宅医院グループ
でも準備中!

○手続きなしで、限度額以上の一時的な支払いが不要になります!

限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額以上の支払いが免除されます。

※自治体独自の医療費助成等については書類の持参が必要です。



マイナンバーカードを保険証として利用するためには、事前に申込みが必要です。

詳しくは厚生労働省HPをご確認ください。

オンライン資格確認・マイナンバーカードの保険証利用について (mhlw.go.jp)

[厚生労働省HP参照]



医事課
本田 桃子
[好きな色]
水色

新人紹介



形成外科 看護師
吉仲 美樹
[好きな色]
薄紫

新たな分野で毎日学んでいます。
元気に仕事を頑張っていきたいです。
よろしくお願ひします。



病棟 看護師
岩谷 留美子
[好きな色]
ネイビー

新たな分野で日々学べるように頑張ります。



妊娠中の血液検査について～血糖の値～

妊婦健診での基本的な血液検査は、妊娠初期・妊娠24週頃・妊娠36週頃の合計3回行います。今回はその中でも、妊娠初期・妊娠24週頃の血液検査で調べる血糖について、その値が高い場合こういったことに気をつけていくのかをお話していきます。これから検査を迎えられる方や、検査が終わって値について指摘を受けられた方のご参考になればと思います。血液検査で血糖の値が高かったという、まず思い浮かべるのが妊娠糖尿病という言葉かと思います。詳しくみていきましょう。

助産師
宇野香織
[好きな色]
ネイビー

■妊娠糖尿病とは

妊娠糖尿病とは、妊娠中に発見された血糖調節異常です。

■妊娠糖尿病になると何がおこるのですか？

お母さんが高血糖であると、おなかの中の赤ちゃんも高血糖になり、さまざまな合併症が起こり得ます。

【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・腎症およびそれらの悪化
【赤ちゃん】流産、形態異常の巨大児、心臓の肥大、低血糖、多血症、電解質異常、黄疸、胎児死亡など

■どうやって診断するのですか？

妊娠初期検査時に随時血糖を測り、これが高いときにはブドウ糖負荷試験をして診断します。妊娠初期に陰性であった人も、妊娠が進むにつれ胎盤からのホルモンの影響でインスリンが効きにくくなるため、血糖が上がりやすくなります。このため妊娠中期(24～28週)にももう一度スクリーニングをうける必要があります。

妊婦さんの7～9%は妊娠糖尿病と診断されるため、きちんと検査を受けましょう。特に肥満、糖尿病の家族歴のある方、高年妊娠、巨大児出産既往のある方などはハイリスクですので必ず検査を受けてください。

■妊娠中に注意することは？

血糖の厳重な管理が最も大切で、食前100mg/dl未満、食後2時間120mg/dl未満を目標に管理します。大半の方は食事療法のみで改善します。当院では三宅医院と連携して、管理栄養士の食事指導のもと妊娠中の食生活をサポートします。

■お産の後に気をつけることはありますか？

産後6-12週間後に再びブドウ糖負荷試験をうけ、血糖値の異常が治っているかどうか評価してもらいましょう。また、治っていても妊娠糖尿病になった方は、妊娠糖尿病のなかった人に比べ、約7倍の高頻度で糖尿病になりますので、その後も定期的な検診が必要です。

産後に母乳で育てますと、お母さんも赤ちゃんも将来、糖尿病になる頻度が減ることが知られています。

妊娠糖尿病は、妊娠中にいろんな合併症を起こすだけでなく、お母さんの将来の糖尿病、メタボリック症候群発症、さらには赤ちゃんの将来の糖尿病、メタボリック症候群発症にも関係するため、妊娠時に糖尿病に対する正しい知識をもち、医師の指導のもと産後も食事や運動などのライフスタイルに気を配るようにしましょう。

もっと詳しく知りたい方は、日本糖尿病・妊娠学会の「糖尿病と妊娠に関するQ&A」<http://www.dm-net.co.jp/jsdp/> も参考にしてください。基本的な時期の血液検査以外にも、状況や症状に応じて医師が必要と認めた場合には適宜検査を行っていきます。ご心配・ご不明な点は、診察時にお気軽に医師にご相談ください。

[日本産婦人科医会HP参照]



予防接種ってどんなもの？

日本でも多くのワクチンが公費で受けられるようになり、予防できる病気が増えました。新型コロナウイルス感染症の流行時に、どのように受けたらよいかはママやパパの悩みのひとつですね。

当院ではワクチン接種で予防できる病気から大切な赤ちゃんを守るために、予防接種の時期・間隔を守ること

で必要な免疫をつけるスケジュールをご提案しています。特に乳児は感染に対する免疫が未発達のため、ひとたびかかると重症化しやすく、入院が必要になったり命に関わったり、後遺症が残ったりする場合があります。ワクチン接種を受け、怖い病気に対しての十分な免疫をつけておくことが大切です。

小児科医師
水谷真知子
[好きな色]
ベビーブルー

生後2ヶ月から始まる予防接種の種類

- Hib(インフルエンザ菌)・・・インフルエンザb菌による感染症を防ぐ
- 肺炎球菌ワクチン……………細菌性髄膜炎・肺炎を防ぐ
- B型肝炎ワクチン……………B型肝炎・肝硬変・肝癌を防ぐ
- ロタワクチン……………ロタウイルスによる重症胃腸炎を防ぐ



ワクチンは、生後2ヶ月より開始していきます。

予防接種をすることは、ご自身のお子さんだけでなく、周りの家族・集団生活の中において、他人にうつさないようにすること、体質などによってワクチンが接種できないお子さんたちを守ることに繋がります。しっかりとスケジュールを確認しながら接種していきましょう。

先生より一言

誰が新型コロナウイルスをお子さまにうつしてしまうのか？4割はご家族から。保育園などから1割と言われています。病院に行けば感染するのではと心配され、予防接種を遅らせないようにしましょう。ご心配な点は受診の際にお気軽にご相談ください。

病院は必ずしも、危ない場所ではありません。当院では、感染対策を徹底して皆さんをお迎えしています。是非、予防接種・乳幼児健診を受けましょう。



歯周病治療と禁煙支援はおまかせください！

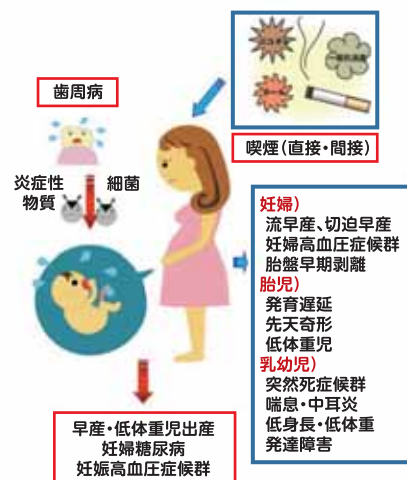


第15回日本禁煙科学会学術総会において『禁煙支援における医科歯科連携のメリット ～不妊治療患者に対する禁煙支援ならびに口腔衛生管理～』のタイトルで発表し、優秀演題賞に選ばれました。三宅医院生殖医療センターとの医療連携の取り組みに対し、高い評価をいただいたことを大変嬉しく思います。

不妊症の約20%は原因不明であり、年齢(35歳以上)、喫煙、炎症、肥満、ストレスなどがリスクファクターとして挙げられています。実は歯周病が不妊症と関連することが報告されていて、不妊治療患者さんに対し歯周病治療と禁煙支援を行うことが妊娠成立に繋がり、少子化対策に歯科として貢献できるものと考えています。さらに、妊娠成立は不妊治療において大きなゴールではありませんが、その後の妊娠・出産・育児期の母子のお口と体の健康を守るためにも口腔衛生管理と禁煙支援を継続することが非常に大切となります。歯周病が早産・低体重児出産、妊娠糖尿病、妊娠高血圧症候群などに関連することが明らかとなっているからです。妊婦さんへの喫煙(主流煙、副流煙)の害は赤ちゃんにも影響するためさらに重大問題といえます。大半の妊婦さんは妊娠をきっかけに禁煙しますが、出産後に育児ストレスなどから再喫煙となるケースが多いため、再喫煙を防止する禁煙支援を継続することが必要となります。歯科には定期健診のシステムが確立しています。



歯周病専門医・指導医
日本禁煙科学会認定上級禁煙支援士
滝川 雅之
[好きな色]
エメラルドグリーン



**妊活・不妊治療中、
妊娠中、育児中の
継続的な口腔衛生管理と
禁煙支援は
三宅ハロー歯科にお任せください！**



歯ぎしりかも・くいしばりかもとお悩みの方へ



- 朝、起きたとき奥歯が痛いことがある
- 朝、起きたとき顎がだるいことがある
- 下の歯の内側に骨のコブがある
- 歯が欠けたり、割れたことがある
- 歯がすり減って短くなってきている
- 頬の内側に噛んだあとがある
- 頭痛・肩こりが続いている
- 集中したときなど、無意識に歯をくいしばっていることがある



当てはまる項目がある方は、歯ぎしりをしているかもしれません・・・



受付
小川 晶子
[好きな色]
檜扇貝の色

歯ぎしりは、歯や顎の様々な問題(歯周病の進行、知覚過敏など)だけでなく、全身の健康(偏頭痛、肩こりなど)にも影響があります。気になることがある方は、歯科へご相談ください。

三宅ハロー歯科では、歯の磨耗状態などによって、必要な方には、「ナイトガード」(睡眠時専用のマウスピース)の作成をご提案しております。

私も毎晩使用しています





頭痛で悩んでいる人はいませんか？

頭痛といっても命にかかわるものから、ごく軽度のものまでいろいろありますが、わが国の有病率は4人に1人といわれています。

なかでも片頭痛の患者さんは約800万人。そして毎日約60万人の人が激しい頭痛発作に悩み、その経済的損失は毎年2,880億円に及ぶと試算されています。また、片頭痛よりはるかに多い緊張型頭痛の患者さんも慢性的な頭痛に悩まされています。

「いつもの頭痛だからしょうがない。がまんしよう」
「どうせ私の頭痛に効く薬はないからあきらめよう」
なんて思っている方は、一度頭痛外来を受診してみてもいいかもしれませんよ。

頭痛の悩みから解放されるかもしれませんよ。
当院では脳神経外科専門医が、木曜日の午前中(受付時間9~12時)に診察しています。
必要があればMRIでの精密検査を行い、まずは命にかかわる危険な頭痛かどうかを見極めたうえで、ひとりひとりの頭痛に向き合った適確な治療を目指しています。
お気軽にご相談ください。



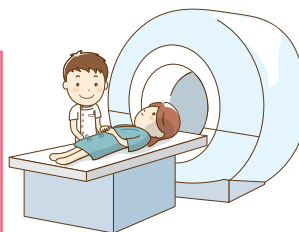
脳神経外科
萬代 眞哉
[好きな色]
ワインレッド

脳の状態がわかる「脳ドック」があります

脳ドックMRIでは脳梗塞の原因となる「動脈の狭窄」や、くも膜下出血の原因となる「未破裂動脈瘤」など脳血管疾患のリスクを発見することができます。また脳実質の状態や、片頭痛の原因検索などの診断もできます。
オプション追加で認知症の補助診断も行っています。

脳ドック受診が特におすすめの方

- 40歳以上で一度も脳ドックを受診したことがない
- 高血圧、脂質異常、動脈硬化、糖尿病などの診断を受けている
- 家族や血縁者に脳卒中になった人がいる
- 飲酒、喫煙の習慣がある



画像診断部
藤井 ゆか
[好きな色]
水色

三宅おおふくクリニックの脳ドックは・・・

- | | | | |
|--------|-------------|-----------|-------------------------------|
| 【実施日】 | 毎週木曜日 午前 | コース
内容 | ●身体測定(身長・体重・BMI・体脂肪・腹囲・血圧・脈拍) |
| 【所要時間】 | 約2時間 | | ●血液検査 ●MRI頭部 ●MRA頭部 |
| 【価格】 | 34,800円(税別) | | ●MRA頸動脈 ●脳神経外科専門医による診察 |

ぜひお気軽にお問い合わせください。

「生活習慣病予防健診」今年も始まりました！

当院は全国健康協会の生活習慣病予防健診の実施医療機関です。
一般健診に併せて、女性専用のレディースエリアで専門医による子宮がん・乳がん検診も同日にご受診いただけます。2021年度もご予約を受付開始しておりますのでぜひお問い合わせください。

●生活習慣病予防健診とは

35歳以上で全国健康保険協会のご加入者(ご本人)が対象の健康診断です。
年度内お一人様1回協会けんぽの補助を利用でき、健診費用の約4割のご負担で受診できます。

●生活習慣病予防健診の内容

健診の種類	検査の内容	受診対象年齢	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	7,169円
子宮頸がん検診	問診・細胞診	20~38歳の女性	1,039円

※胃部レントゲンは胃内視鏡検査に変更可能(差額4,000円(税別)は自己負担になります)

★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)★

健診の種類	検査の内容	受診対象年齢	自己負担額(税込)
付加健診	尿沈査顕微鏡検査・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 50歳の方	4,802円
乳がん検診	問診・視触診・乳房X線検査	40~74歳の 偶数年齢の女性	50歳以上 1,086円 40~48歳 1,686円
子宮頸がん検診	問診・細胞診	36~74歳の 偶数年齢の女性	1,039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	624円

【ご予約・お問合せ】 この機会に健診を受け、ご自身の身体を見つめ直してみませんか。

三宅おおふくクリニック (☎086-281-2020 ガイダンス1番)



人間ドック・健康診断で再検査、精密検査だった方へ

健診結果で「再検査」「精密検査」の判定があった方はそのまま放置せず、早めのご受診をおすすめします。

●当院で人間ドック・健康診断を受けられた方

再検査・精密検査を当院で受診することができます。

- ① 受診後、当院より結果報告書または精密検査依頼書が届きます。
- ② 上記書類を持参の上ご受診ください。
検査項目により受診する診療科等ご不明な点があれば事前にお問い合わせください。



●他院で人間ドック・健康診断を受けられた方

当院でも再検査・精密検査を受診することができます。

受診の際は結果報告書または精密検査依頼書をご持参ください。
検査結果を記入する用紙をお持ちの方は併せてご持参ください。

内科

当院には生活習慣病外来、甲状腺専門外来、糖尿病専門外来を設けております。

□血圧や血糖値、コレステロール値などの異常

患者さんのライフスタイルに合わせた生活習慣病の管理や
管理栄養士による栄養指導を行います。

□肝機能障害の精密検査

腹部超音波検査や追加の血液検査で肝臓・胆嚢などの異常を調べます。
管理栄養士による栄養指導も行います。

□胃バリウム検査の異常

胃内視鏡検査(胃カメラ)で詳しく調べます。

□便潜血で陽性だった

大腸内視鏡検査(大腸カメラ)で詳しく調べます。

婦人科

当院には「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
3名在籍しており、岡山市内でも珍しい専門性の高い体制となっています。

精密検査は、異常の程度に応じて検査を行います。
当院では健診から精密検査、手術まで専門医が継続治療を行って
おりますので安心してご受診ください。

□HPV検査

子宮頸がん発生に関わるウイルスに感染しているおそれのあるときに
検査します。

□コルポスコープ

病変が疑われる部分を、拡大鏡のような検査機器で検査を行います。
肉眼では見ることができない病変を発見することができます。

□生検組織検査

コルポスコープを使って観察し、病変が疑われる部分の組織を採取して
病理診断を行う検査です。

検診結果の見方

NILM	異常なし。もしくは軽い症状 があるが経過観察可	経過観察をし、 1年に1回の健診を おすすめします。
ASC-US	「軽度扁平上皮内病変」の疑い	精密検査が必要
ASC-H	「高度扁平上皮内病変」の疑い	
LSIL	HPV感染、軽度異形成	
HSIL	中～高等度異形成、上皮内癌	
SCC	扁平上皮癌	

乳腺外科

当院は岡山県乳がん精密検診機関として指定されており、癌治療専門医、乳癌学会乳腺専門医を中心に、
高い専門性を持つ医師が在籍しております。

乳がん検診の「要精密検査」という結果は、必ずしも乳がんを指摘するものではありません。
マンモグラフィ検査や乳腺超音波で見つかった病変が、どのような状態か診断するための詳しい検査を行います。

□穿刺吸引細胞診

乳腺エコーを用いながら、病変の位置に細くて長い針を刺し、
細胞検査をします。

□針生検

乳腺エコーを用いながら、病変の位置にボールペンの芯ほどの針を刺し
組織を採取する検査です。局所麻酔下で行います。

□吸引式乳房組織生検

乳腺エコーを用いながら、太い針で刺して、針内に吸引しながら
組織を採取する検査です。局所麻酔下で行います。

□外科的生検

外科的に病変の一部を切除する検査です。局所麻酔下で行います。

検診結果の見方

カテゴリー1	異常なし	精査は不要です。 1年に1回は検診を お勧めします。
カテゴリー2	良性、所見があるが精査不要	
カテゴリー3	良性、しかし悪性を否定できず (悪性の可能性2.7-3.6%*)	必ず精密検査を お受けください *あくまで当院で統計を とった結果によるものです。
カテゴリー4	悪性の疑い(悪性の可能性47.8-50%*)	
カテゴリー5	悪性(悪性の可能性90-100%*)	

離乳食Q&A

そろそろ離乳食を始められるお母さん・始めたばかりのお母さんへ よくある質問に管理栄養士がお答えします!!

Q.いつから始めたらいいの?

A.離乳食のスタート目安の月齢は5・6ヶ月。
 赤ちゃんの様子をみながら発達の目安が見られてきたら
 離乳食をスタートしていきましょう。

発達の目安

- 首のすわりがしっかりしている
- 食べ物に興味を示す
- 支えたと軽く座れる
- スプーンをいれても舌で押し出すことが少なくなるなど

Q.離乳食を始めると毎日続けないとだめ?

A.食べることを通じて赤ちゃんは、体と心の両方を育てていきます。
 始めたばかりの初期の期間は食べる練習期間。
 体調が優れない時や短期間の旅行、ご機嫌が良くない時などはお休みしてももちろん大丈夫。
 今まで通り母乳やミルクをあげましょう。

Q.離乳食を始めたけど食べてくれませんか、どうしたらいいですか?

A.味が苦手というよりも、食べたときの舌触り、粒が気になっている場合も。最初は食材のなめらかさも
 チェックしてみましょう。ただ、初期は離乳食から摂る栄養も1~2割程度。前日より量が減っていても大丈夫!
 ゆっくり少しずつ、赤ちゃんのペースに合わせてあげましょう。

Q.離乳食が始まったらお茶は飲ませた方がいいですか?

A.母乳やミルクがしっかり足りていればお茶は足さなくても大丈夫です。
 離乳食をいっぱい食べてくれた後もしっかり母乳やミルクはあげましょう。



管理栄養士
 多田 瞳
 [好きな色]
 くすみカラー



離乳食での悩みは時期ごとによって様々だと思います。中後期での疑問等ありましたら、毎月第4火曜の離乳食講座へのご参加をお待ちしております♪

special refreshment of healing

癒しの空間 リフレ

〒701-0204 岡山市南区大福393-1 三宅おおふくクリニック3F
 【ご予約・お問い合わせ】tel.086-281-8612(9:00~17:00)
 【定休日】日曜/祝日
 website: <https://ofuku-miyakegroup.jp/refre>

人間ドックの嬉しいおまけ

当施設では、三宅おおふくクリニックで人間ドックを受けられた方へ選べるリラクゼーションメニューをご用意しております。
 必要だとわかっていても、たくさんの検査を受けるとどうしても緊張や疲れが出てしまうもの。人間ドックの流れの最後、お帰り
 になる前に心と体をリフレッシュしていただけたらと思います。メニューは4種類、当日好きなコースをお選びください。



鍼灸あん摩マッサージ指師
 平川 奈美
 [好きな色]
 グレー



かかとの角質ケア

硬くなったかかとの角質を、やすりとピーリングジェルでオフ。
 保湿クリームを塗布してなめらかに。



膝下のオイルマッサージ

つま先から膝下まで、お肌に優しい天然の植物オイルを
 使ってリンパを流します。



フェイシャルケア(イオン導入)

ビタミンA・ビタミンC・保湿成分などをイオン化し、お肌に浸透させていきます。
 最後に日焼け止め入りのクリームをご用意しておりますが、お化粧をして帰られる方はメイク道具をお持ちください。



全身マッサージ

日頃の疲れを癒す、全身のリラクゼーションマッサージです。
 リラックスしながらコリやむくみもすっきり。



■リラクゼーションが不要、時間がないので当日受けられないなどのご都合のある場合は受診後6か月間有効の施術チケットを発行いたします。
 ご本人様が受けられない場合はご家族の方などにプレゼントしていただくことも可能です。

編集後記

今号では、「信頼」をテーマに作成しています。日頃より新型コロナウイルス対策での付き添いや面会制限、入り口での検温や問診などにご協力いただきありがとうございます。感染対策を行いながらの業務でご迷惑をおかけする場面も多々あるかと思いますが、多くの患者さんが協力してくださり、感謝しております。皆さんが安心して当院をご利用いただけるようにスタッフ一同、引き続き感染対策を徹底してまいります。

(三宅医院 産婦人科外来 臨床検査技師 川原 知美)

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

2021
 Spring
 2021年4月発行

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

[編集長] 江田 のどか

[編集委員] 牧本 玲子・坊野 沙織・元本 弥生・岡 裕子・人見 友佳子・新山 知美・川原 知美・高橋 志歩・渡邊 美沙(三宅医院) 柴田 汐花・藤田 りさ(三宅おおふくクリニック) 芝野 恭子(三宅ハロー歯科) 平川 奈美・大出 寛子・本田 桃子(株式会社エスベランサ)