

『尿もれ』にお悩みの方へ ～「服を着たまま座るだけの新しい治療『エムセラ』導入のお知らせ～」

日本人女性の約4人に1人が尿失禁を経験しています

「年齢のせいだから仕方がない」「出産したから多少の尿もれは当然」——そう思って、尿もれを我慢していませんか？

尿もれ(尿失禁)は決して珍しい症状ではありません。日本人女性を対象とした調査では、約4人に1人に尿失禁が認められています。¹⁾ 命にかかわることの少ない症状ですが、外出や運動を控える、仕事に集中できない、いつもトイレの場所が気になるなど、生活の質(QOL)にも大きく影響します。



三宅おおふくクリニック
院長

三宅 達也



あなたの「尿もれ」はどのタイプですか？

女性の尿失禁の約95%は、主に3つのタイプに分けられます。



腹圧性尿失禁

(約50-60%)

- どんな時に？
咳やくしゃみ、運動など、お腹に力がかかったときに漏れるタイプ。
- 原因・関係するもの
出産や加齢などに伴う「骨盤底筋」や尿道を支える機能の低下。

切迫性尿失禁

(約10-20%)

- どんな時に？
突然強い尿意を感じ、トイレまで我慢できずに漏れてしまうタイプ。
- 原因・関係するもの
膀胱に尿をためる機能や、排尿を調節する「神経」の動きなどの異常。

混合性尿失禁

(約20-30%)

- どんな時に？
両方(腹圧性・切迫性)の症状を併せ持つタイプ。
- 原因・関係するもの
実際には「筋肉の問題」「膀胱の問題」と単純に二分できない方も少なくありません。

従来治療にも特徴と限界があります

腹圧性尿失禁では骨盤底筋訓練が基本となり、症状が強い場合には手術も選択されます。ただし、骨盤底筋は目で確認できず、自分で正しく収縮させること自体が難しい場合も多いです。一方、切迫性尿失禁では生活指導や膀胱訓練、薬物療法などが行われます。薬物療法は有効ですが、副作用(口渇感や便秘など)や効果の満足度などから6-7割以上の方が治療を1年以上継続できていないのが現状です。²⁾

骨盤底筋磁気刺激装置「エムセラ」という新しい選択肢

当院では、尿失禁や頻尿に対する新たな選択肢として骨盤底への磁気刺激治療機器「エムセラ」を導入しました。服を着たまま専用の椅子に1回28分間座るだけで、高強度の磁気刺激によって約17,000回の骨盤底筋の効果的な収縮を誘発します。刺激の強さは、負担や痛みのない範囲で調節できます。標準的には週1~2回、計6回を1クールとして治療し、臨床研究では約7~8割の方で尿失禁症状の軽減が報告されています。³⁾

この治療の興味深い点は、尿失禁のタイプによって異なる作用が期待されることです。腹圧性尿失禁では「筋肉」へ。骨盤底筋に反復した収縮を起こし、骨盤底機能の改善を目指します。切迫性尿失禁では「神経」へ。骨盤底領域の神経への刺激を介して、膀胱・尿道を調節する神経系に働きかける「神経調節作用」も関与すると考えられています。混合性尿失禁についても、臨床研究で症状改善が報告されており、尿失禁の症状を有する方に広く効果が期待されます。ただし、すべての尿失禁にエムセラが適しているわけではありません。排尿困難や多量の残尿、高度の骨盤臓器脱、尿路感染症などがある場合には、別の治療が優先されます。また、妊娠中の方やペースメーカーなど特定の植込み型電子機器を使用している方など、治療を受けられない場合もあります。なお、エムセラによる治療は健康保険の適用外となるため、自費診療で行っています。

「この程度なら我慢しなきゃ」と無理をせず、まずは一度スタッフにご相談ください。



EMSELLA®
エムセラ®



産科

スクリーニング検査について

三宅医院 副院長
江口 武志

妊娠中の出生前検査について少し詳しく知ってみよう

出生前検査とは

妊娠中に、お腹の中の赤ちゃんのからだのつくりや染色体（遺伝情報を集約した構造）の数の変化について調べる検査です。検査には「**病気や染色体の数を調べるスクリーニング検査**」とその可能性をより詳しく調べる「**確定診断につなげる検査**」があります。

スクリーニング検査が陽性である＝病気の確定ではありません。検査にはそれぞれ特徴があります。まずはどのような検査があるか知ることからはじめましょう！



妊婦健診の超音波検査と出生前検査の違い

	妊婦健診の超音波検査	出生前検査
目的	母体と胎児の健康を継続的に見守る基本検査	希望や必要性に応じ、特定の疾患の可能性や染色体を詳しく調べる
主な内容	胎児発育、胎児心拍、羊水、胎盤・臍帯などを確認	● 精密な胎児超音波検査（からだのつくりや染色体の数の変化の評価） ● 血液検査（NIPT、クワトロテスト） ● 羊水検査（染色体や遺伝子検査）
知っておきたいこと	すべての病気や異常を見つけれられるわけではありません	検査ごとに対象疾患・精度・検査時期・身体的負担が異なります

当院で行われる出生前検査の種類

検査時期や種類	わかること	特徴
妊娠初期（超音波検査） ・初期スクリーニング検査 The Fetal Medicine Foundation (FMF) に準じた染色体の変化の確率測定 ・胎児精密超音波検査	● 妊娠11週0日～13週6日かつCRL（頭臀長）45～84mmに行われます。 ● 首のむくみ、鼻骨、胎児心拍、血管や心臓の弁の逆流を観察することで、染色体の数の変化である21トリソミー（ダウン症候群）や18・13トリソミーの確率や赤ちゃんのからだのつくりを評価します。	● 検出率（21トリソミー）は約90% ● 経腹超音波（血管やお腹に針を刺さない） ● 確率を評価する検査 ● 妊娠週数・胎位・母体条件により見えにくいことがあります。
妊娠中期以降（超音波検査） ・中期・後期スクリーニング検査 ・胎児精密超音波検査	● 妊娠18週もしくは28週以降に行われます。 ● 心臓・脳・脊椎・消化管・泌尿器などを観察することで、妊娠中期・後期に見えやすくなる赤ちゃんのからだのつくりや発育・羊水・胎盤などを評価します。	● 経腹超音波（血管やお腹に針を刺さない） ● 妊娠週数・胎位・母体条件により見えにくいことがあります。
妊娠初期（遺伝学的検査） ・NIPT（非侵襲性出生前遺伝学的検査） 当院はNIPT認証施設 NIPTは検査だけでなく検査前後の適切なサポートも大切です。施設の認証状況も確認しましょう。	● 妊娠10週以降に行われます。 ● 母体血に混入した胎盤由来の断片化されたDNAを調べることで、染色体の数の変化である21トリソミー（ダウン症候群）や18トリソミー・13トリソミーの可能性を評価します。赤ちゃんのからだのつくりまでは評価できません。	● 検出率（21トリソミー）は約99% ● 血液検査（お腹に針を刺さない非侵襲的検査） ● 陽性であっても確定検査ではないため羊水検査を行う必要があります。
妊娠中期（血清マーカー検査） ・クワトロテスト	● 妊娠15週以降に行われます。 ● 4種類のホルモンやたんぱく質成分を測定することで、21トリソミー・18トリソミーと開放性神経管欠損症（中枢神経系のつくりの変化）の確率を評価します。	● 検出率（21トリソミー）は約80% ● 血液検査（お腹に針を刺さない非侵襲的検査） ● 確率を評価する検査
妊娠中期以降（遺伝学的検査） ・羊水検査 上記の出生前検査で染色体の変化を疑われた時の、確定診断につなげる検査です。	● 妊娠16週以降に行われます。 ● 超音波で位置を確認しながら羊水を採取し、赤ちゃん由来の細胞の染色体の数の構造変化を評価します。必要に応じて、さらに詳しい遺伝学的検査を行うことがあります。 ● 羊水検査は、 確定診断につなげる検査 です。	● 侵襲的検査（お腹に針を刺す検査） ● 痛み・感染・出血・流産のリスクがあります。 ● 流産リスクは約0.1～0.3%と説明されることがありますが、施設・術者等で異なります。

当院の強み ～当院は“**出生前検査認証制度におけるNIPT認証施設**”“**日本超音波医学会認定超音波専門医研修施設**”です～

超音波検査 × 遺伝学的検査のハイブリッド評価

赤ちゃんのからだのつくりをみる超音波検査と、染色体をみる遺伝学的検査（NIPT）や母体血清マーカー検査（クワトロテスト）を、妊娠週数やご希望に合わせて総合的に評価します。検査結果の解釈をわかりやすく説明して、確定検査である羊水検査の実施、周産期センターとの連携、そして出生後の支援まで当院の専門家と一緒に考えましょう。

＊検査を受ける・受けないに正解はありません。

「どこまで知りたいか」「結果をどう受け止めたいか」お一人おひとりの思いを大切にしながら、納得できる選択と一緒に考えていきます。

岡山県内でも有数の専門家チーム

- 日本超音波医学会超音波専門医 3名（指導医 2名）
- 超音波検査士 5名
- 臨床遺伝専門医 2名
- FMF (The Fetal Medicine Foundation) 認定ライセンス 取得者6名
- 日本産科婦人科遺伝診療学会認定者 2名
- 日本胎児心臓病学会胎児心エコー認定医 1名

10月からインフルエンザワクチンの接種を開始します。インフルエンザは毎年流行し、高熱や咳だけでなく、肺炎や脳炎脳症など重い合併症を引き起こすこともあります。ワクチンを接種することで、感染を完全に防ぐことはできませんが、**発症や重症化のリスクを減らすことが期待できます**。ご自身はもちろん、大切なご家族を守るためにも、ぜひ接種をご検討ください(対象年齢 6か月以上)。

三宅医院では、注射が苦手なお子さん向けに、鼻に噴霧するタイプのワクチン「フルミスト」も導入しています。「注射じゃなかったから頑張れた！」というお子さんも多く、安心して接種されています(対象年齢:2歳以上、19歳未満)。

また、お子さんだけでなく、ご両親やご兄弟も一緒に接種していただけます。ご家族そろって接種することで、受診の手間も少なくなります。なお、妊婦さんは小児科では接種できませんので、産婦人科での接種をお願いいたします。妊婦さん用に防腐剤フリーのシリンジタイプもご用意しています。

インフルエンザワクチン外来を、水曜日・土曜日の17時～18時に行っています。また、診療時間内であればいつでも接種可能です。体調やご都合に合わせてご予約ください。家族みんなで元気に冬を乗り切りましょう！



小児科医師
近藤 篤史



新生児蘇生法(NCPR)の講習会を行いました

記事担当者
助産師 牧本

当院では、日々多くの赤ちゃんの誕生に立ち会わせていただいています。私たち医療スタッフにとっては日々の診療の一場面であっても、ご家族にとって、お腹の中にいる赤ちゃんの誕生はかけがえのない大切な瞬間です。その大切な瞬間に立ち会えることに、スタッフ一同、大きな喜びと責任を感じています。

多くの赤ちゃんは元気に生まれてきますが、出産の経過によっては、生まれた直後に呼吸を助けるなど、速やかな処置が必要になることがあります。そのような場面では、赤ちゃんの状態をすぐに判断し、スタッフが連携して適切な対応を行うことがとても重要です。当院では、新生児蘇生法(NCPR)の知識と技術を身につけるため、定期的に講習会やトレーニングを行っています。現在、当院にはNCPRインストラクターが4名在籍しており、産婦人科医1名、助産師2名、看護師1名が中心となって、院内スタッフへの教育を行っています。また、院内だけでなく、他施設の医療従事者を対象とした講習会も開催しています。講習では知識を学ぶだけでなく、実際の分娩時の状況を想定したシミュレーショントレーニングを繰り返し行い、いざというときに、それぞれのスタッフが自分の役割を理解し、チームとして速やかに行動できるよう訓練しています。赤ちゃんの誕生は、ご家族にとって一生に一度の大切な瞬間です。私たちは、その大切な瞬間を安心して迎えていただけるよう、そして生まれてくるすべての赤ちゃんに安全で質の高い医療を提供できるよう、これからも知識と技術を磨き、日々のトレーニングを積み重ねてまいります。



赤ちゃんの安全な睡眠環境のために



当院では、赤ちゃんが安心して眠ることのできる環境づくりを大切にしています。

その一環として、子ども家庭庁が示している乳幼児の安全な睡眠環境に関する考え方に基づき、三宅医院の助産師が監修し新生児期の寝具を製作しました。入院中は、かけ布団は使用せず、当院が用意したオリジナルスリーパーをご使用いただきます。「掛ける」から「着る」へ。首まわりのフィット感、赤ちゃんの動きやすさ、汗をかきやすい背中にも配慮し、毎日赤ちゃんとは接する助産師の視点から一つひとつ考えました。退院後も、ご家庭での安全な睡眠環境づくりを心がけましょう。この取り組みは、赤ちゃんが安心して眠ることのできる環境を整え、ご家族にも安心して育児をしていただくことを目的としています。

記事担当者
看護師長 宗

赤ちゃんを睡眠中の窒息から守るために

- ① 寝具は硬めで平坦なものを
- ② 温度の調整は着るものなどで
- ③ 寝床には何も置かずすっきりと
- ④ 睡眠環境製品は正しく使いましょう
- ⑤ 赤ちゃん専用の寝床が安心につながります



ご家庭でも安全な睡眠環境づくりを

赤ちゃんの安全な睡眠環境について、より詳しい内容は、子ども家庭庁が作成している「赤ちゃんの睡眠中の窒息を防ぐために」啓発リーフレットをご覧ください。

赤ちゃんの安全な眠りを守るため、当院では今後も安心して出産・育児を迎えていただける環境づくりに努めてまいります。

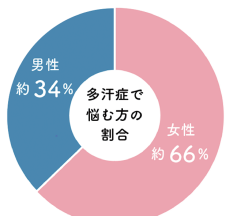




手汗、わき汗でお悩みの方へ 「多汗症」って知っていますか？

記事担当者
看護師 内田

約20人に1人が多汗症といわれ、手汗は平均14歳頃、わき汗は平均20歳頃に発症すると報告されています。
手汗やわき汗を気にして、勉強・仕事・趣味など、やりたいことを我慢していませんか？



汗の悩みがある人

約90% 受診したことがない
「病院に行くほどではない」「体質だから仕方ない」と受診をためている方が多くいます。

汗の悩みがある人

約69% 誰にも相談していない
恥ずかしさや不安から、ひとりで悩みを抱え込んでいる方が少なくありません。

★保険診療です！

当院では婦人科、内科外来にて手汗、わき汗に対して塗り薬の治療を行っています。
婦人科もしくは内科の「一般診療」で予約をお取りください。

原発性局所多汗症とは・・・

手掌、腋窩などの限局した部位から両側性に過剰な発汗を認める疾患のことをいいます。明らかな原因がないまま、局所的に過剰な発汗が6か月以上続いており以下6項目のうち2項目以上に当てはまる方は可能性があります。

- 発症が25歳以下である
- 左右対称に発汗がみられる
- 睡眠中は発汗が止まっている
- 週1回以上、多汗のエピソードがある
- 家族歴がある
- それらにより日常生活に支障をきたしている



治療のイメージ

“手汗・わき汗を完全に止める”というよりは“日常生活を過ごしやすい”のが目標です！
効果が出るまで、数日～数週間かかります。
まずは1か月程度継続して使用してみてください。
7割程度の方が効果を実感します。



製品名	エクロック [®] ゲル5%	ラビフォート [®] ワイプ2.5%	アポハイド [®] ローション20%
部位	わき	わき	手
効能又は効果	原発性腋窩多汗症	原発性腋窩多汗症	原発性手掌多汗症
用法及び用量	1日1回、適量を腋窩に塗布する。	1日1回、1包に封入されている不織布1枚を用いて薬液を両腋窩に塗布する。	1日1回、就寝前に適量を両手掌全体に塗布する。 用法及び用量に関連する注意：1回の塗布量は、両手掌に対しポンプ5押し分を目安とします。

子宮頸がんワクチン(HPVワクチン)を受けましょう！

20～30代の若い女性に子宮頸がんが増加しています！

日本では、毎年約1万人もの女性が新たに子宮頸がんと診断され、約2,800人が子宮頸がんによって亡くなっています。

子宮頸がんは、20代から発症がみられ、若い世代にも身近ながんです。

子宮頸がんの原因はヒトパピローマウイルス (HPV) です！

HPVは、主に性的接触によって感染する、とても身近なウイルスです。多くの場合は自然に排除されますが、感染が長く続くと、子宮頸がんの原因となることがあります。

HPVワクチンの有効性は？

HPVワクチンは、子宮頸がんを引き起こす高リスク型HPVの感染を80-90%予防します。現在の定期接種では、9価HPVワクチンが使用されています。HPVの感染を予防することで、子宮頸がんになるリスクを大きく減らすことができます。



記事担当者
看護師 平野

ワクチン接種推奨年齢

- 小6～高1まで：定期接種（公費負担）対象
- 対象年齢を過ぎた方も、26歳までに接種が推奨されています

※接種時期や費用、接種回数については、お住まいの自治体や医療機関へご確認ください。

日本のワクチン接種率は、世界と比べるととても低いです！

海外では、HPVワクチンの接種が広く普及しています。日本では2013年から約9年間、積極的な接種勧奨が差し控えられていました。その影響で接種率が大きく低下し、HPVワクチンに対する認識も十分に広がっていない状況です。

WHO（世界保健機関）は2030年までに、15歳までの女子の90%以上がHPVワクチン接種を完了することを目標としています。

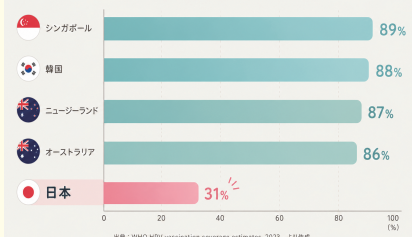
HPVワクチンについて、「接種した方が良いのか？」「今からでも間に合う？」など、気になることがあればお気軽にご相談ください。

婦人科診療はもちろん、多汗症診療など他の診療の際にでもご相談いただけます。

（おおふくクリニック 院長 三宅達也）

HPVワクチン接種率の国際比較（2023年）

日本の接種率は諸外国と比べて低い水準です



約30分座るだけの骨盤底筋トレーニング



EMSELLA®
エムセラ®

薬の副作用を気にせず、自分では鍛えにくい骨盤底筋を効率よくトレーニングできます。

記事担当者
看護師 大野

【エムセラが選ばれる理由】

Point1 お薬による副作用の心配がない

内服薬でみられる口の渇き・便秘・眠気などの副作用がありません。

Point2 他のお薬との飲み合わせを気にしなくてよい

血圧のお薬など、複数のお薬を服用中の方でも治療を受けられます。

Point3 骨盤底筋を鍛える根本的なアプローチ

症状を抑えるだけでなく、弱くなった骨盤底筋を鍛え、機能の改善を目指します。

約7~8割の方で
尿失禁症状が改善



11月末まで
期間限定

【エムセラについてよくある質問】



Q 痛みはありますか？

A 施術中は骨盤底筋が収縮する感覚がありますが、痛みを感じることはほとんどありません。座ったままリラックスして受けていただけます。

Q どのような尿もれに対応していますか？

A 咳やくしゃみ、運動時などお腹に力が入った時に起こる「腹圧性尿失禁」や、急な尿意を伴う「切迫性尿失禁」など、さまざまな尿もれのお悩みに対して効果が期待できます。

※エムセラで効果が期待できない下部尿路症状

【残尿感・排尿障害・重度の骨盤臓器脱・感染/腫瘍】などによる症状

Q 施術を受ける際の服装や準備は必要ですか？

A 服を着たまま施術を受けられるため、特別な着替えや準備は必要ありません。施術中は電子機器（スマートフォン・タブレットなど）の使用ができないため、本や雑誌などをお持ちいただくと、約30分の時間をゆっくりお過ごしいただけます。

※金属製の装着など、一部注意事項がありますので、事前にご説明いたします。

「気になる尿もれをそのままにしない、
寒くなる前に、快適な毎日へ。」

まずは3回からスタート。

1クール(6回)を目安に治療を行います。

初回3回セット

13,200円(税込)

【料金】

単回施術(1回)	11,000円(税込)
初回限定6回セット	59,400円(税込) (1回あたり9,900円)
ポイント！ エムセラは、通常6回を1クールとして行うことが推奨されています。週1~2回の施術で、骨盤底筋を継続的にトレーニングしましょう！	
メンテナンス施術(1回)	11,000円(税込)
お試し(10分・初回1回限り)	3,300円(税込)

ご予約は
こちらから



LINE
公式アカウント

年に一度、日曜日に乳がん検診・子宮がん検診が受けられます！

記事担当者

臨床検査技師 小野

J.M.S(ジャパン・マンモグラフィサウンデー)は、子育て・介護・仕事・家事などで忙しく、平日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】2026年10月18日(日)

9:00~12:00、13:00~17:00

【検診内容・費用】

基本プラン(視触診なし)

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)

しっかりプラン(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)

※オプションで視触診の追加(+2,200円税込)が可能です。
視触診のみの検診は行っていません。

普段お忙しい方、乳がん検診を受けたことのない方、
ぜひこの機会に受けてみてはいかがでしょうか。
同日に、子宮がん検診も受診できます。



《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をご確認ください。

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・無料クーポン券を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、オプションで乳房超音波検査も追加可能です。(+3,850円(税込))

[対象市町村]

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。
- 妊娠中の方はマンモグラフィ検査を行うことはできません。

【ご予約・お問い合わせ】

ホームページ、@linkからご予約ください。 予約はこちら▶▶





口腔内スキャナーで変わる!最新の型取り「光学印象」とは?

歯科医師
加納 玄

むし歯治療などで被せ物や詰め物(補綴物)をつくる時、避けて通れないのが歯の型取りです。従来の型取りといえば、ピンク色のひんやりとした粘土のような材料(アルジネート印象材)を専用のトレーに盛り、お口の中に数分間入れてじっと待つ...という方法が一般的です。

当院では現在、最新のデジタル技術を用いた「光学印象」を導入しています。今回は、従来の型取りと比べて光学印象にはどのようなメリットがあるのかをご紹介します。

光学印象の主なメリット

● オエツとする不快感が激減!

粘土のような材料をお口いっぱいに広げる必要がありません。小型のカメラ(口腔内スキャナー)でお口の中を短時間スキャンするだけなので、喉の奥に材料が流れ込むような不快感はほとんどありません。型取りが苦手な方にも安心です。

● 型取りの時間が短く、体勢もラク!

従来の型取りは材料が固まるまで動かずに待つ必要がありましたが、光学印象なら数分程度でスキャンが完了します。途中で口を休めたり、唾液を吸ったりすることもできるため、負担が大幅に軽減されます。

● 変形がなく、より精密でピッタリ合う被せ物に!

従来の材料は、固まるときや石膏を流し込み模型にする際にどうしてもわずかな歪みや収縮が生じることがありました。光学印象は、お口の中を高精度な「3Dデジタルデータ」として直接パソコンに取り込みます。変形のリスクがゼロに等しいため、より隙間のない、フィット感に優れた高品質な被せ物をつくることができます。

お気軽にご相談ください

当院では患者さんにとって痛くない・苦しくない・確実な治療を目指し、最新設備を活用しております。ただし、治療内容や歯の部位(保険診療・自費診療)、被せ物の種類によっては従来通りの型取りを行う場合もございます。型取りが苦手な治療をためらっていたという方も、ぜひお気軽にスタッフまでご相談ください。



毎日のフッ素習慣で健康な歯へ

皆さんはフッ素についてご存じですか?

歯磨き粉や歯科医院でのフッ素塗布など、身近なところで使われているフッ素ですが、「なんとなく歯に良いもの」というイメージを持っている方が多いのではないのでしょうか。今回はそんなフッ素についてご紹介します!

記事担当者

歯科衛生士 今田

そもそもフッ素ってなに?なんで塗った方がいいの?

むし歯菌は食事に含まれる糖を分解して酸を作り、お口の中を酸性に傾けます。その酸によって、歯の表面からミネラルが溶けだすことを「脱灰」といいます。しかし、お口の中には溶けだしたミネラルを歯に戻して歯の修復をしようとする働きがあります。これを「再石灰化」といいます。フッ素には再石灰化を促進して歯を強くする働きがあります。また、むし歯菌が酸を作る働きを抑制する効果もあり、むし歯予防の強い味方です。

毎日の歯磨きでフッ素を取り入れましょう

フッ素配合の歯磨き粉を毎日使用することで、お口の中に継続的にフッ素を取り入れることができます。毎日の歯磨きで歯の健康を守りましょう。



POINT!

歯磨き後のうがいは少量のお水で1回程度にすると、フッ素がお口の中に残りやすくなり、より効果が期待できます。



歯医者さんの定期健診でフッ素を塗ろう

歯科医院では、市販の歯磨き粉よりも高濃度のフッ素を塗布することができます。高濃度のフッ素は、歯の表層(エナメル質)を強力に強化し、毎日の歯磨きに加えてよりむし歯になりにくい丈夫な歯づくりにつながります。



フッ素濃度(ppm)目安

市販の歯磨き粉

子ども 900~1000ppm

大人 1450ppm

高濃度フッ素配合と書かれたものがおすすめ

歯科医院で塗るフッ素
9000ppm

毎日のフッ素習慣と、
定期的な歯科健診で
むし歯に負けない
健康なお口を守りましょう。





来年の夏に向けて 秋～冬が脱毛をスタートするいいタイミングです!

今年の夏は、記録的な猛暑に見舞われ、薄着で過ごすことが多かったかもしれません。
「子どもが毛深いのを気にして体育や水泳の授業を嫌がっている」「カミソリによる肌荒れが心配」「むだ毛の処理が追いつかなかった…」と感じた保護者の方もいるのではないのでしょうか。
そのようなことが来年も…となる前に今の時期から脱毛をスタートし、来年の夏に向けて理想のお肌を目指していきませんか?

三宅医院問屋町テラスでは肌への紫外線の刺激やダメージを可能な限り減らすため、夏場に露出する部位(口周り、上～前腕、ひざ下、太ももなど)は夏期間中お休みし、紫外線が減ってきた秋の今頃の時期から再スタートしましょうとお声がけしています。

医療レーザー脱毛は、毛の生え変わる周期に合わせて複数回施術を行うため、効果を実感するまでには一定の期間が必要です。秋から始めると、来年の夏に向けて計画的に脱毛を進めることができます。



三宅医院 問屋町テラス
院長
水谷 真千子

秋から医療レーザー脱毛を始めることがすすめられる理由は、医学的な面と生活面の両方があります。

① 来年の夏までに脱毛効果を実感しやすい

医療レーザー脱毛は、毛の生え変わる周期(毛周期)に合わせて複数回の施術を行います。そのため、数か月から1年程度かけて計画的に進めることが一般的です。
秋から始めることで、来年の夏には自己処理の負担が軽くなり、より快適に過ごしやすいです。

② 比較的日焼けが少なくなる季節

強い日焼けをした炎症状態の肌への脱毛は、基本的に行うことができません。
秋から冬は、夏に比べて日焼けしにくいので、肌のコンディションを保ちやすい季節です。
また、長袖や長ズボンを着る機会が増えるため、施術後も普段どおり過ごしやすいという利点があります。



③ 自己処理による肌トラブルを減らせる

秋～冬は、肌の露出が減るとともにムダ毛の自己処理回数が減り、肌のコンディションを整えやすい時期のため、脱毛におすすめです。



ご予約はアットリンクで



※初めて予約される方は
①初回説明と②希望の部位
2つの予約をお願いします。

お子さんが『気になる』と言い出したら、それは相談のタイミングかもしれません。

「子どもが気にしているけれど、まだ早いのでは…」
そんなお考えをお持ちの保護者の方も少なくありません。
当院では、無理に施術をおすすめすることはありません。まずはお悩みをお聞きし、お子さんの成長や肌の状態を確認したうえで、一緒に考えていきます。お気軽にご相談ください。

三宅医院問屋町テラスの医療レーザー脱毛は、痛みに配慮した蓄熱式レーザー「モノリスメディオスター」を使用し、女性看護師による施術を行っています。「痛みが心配」「初めてなので不安」という方にも受けていただきやすいよう、丁寧な施術を心がけています。ジュニア脱毛にも対応していますので、お気軽にご相談ください。小・中・高校生の方は、学割があります。
三宅医院生まれの小・中・高校生はさらにお得です。詳しくはHPをご覧ください。▶▶▶

MEDIOSTAR
MONOLITH



問屋町テラスで、VIOのお手入れをもっと身近に。

VIO脱毛は、見た目を整えるだけのお手入れではありません。
自己処理の負担を減らしたり、ムレや不快感を軽減したりと、毎日の快適さにつながるケアのひとつです。



見えないところこそ、
きちんとケア

VIO脱毛のメリット

- 01 毎日のお手入れを楽に 自己処理の回数を減らし、カミソリなどによる肌への負担を軽減。
- 02 生理中も快適に 経血などが毛に付着しにくくなり、デリケートゾーンを清潔に保ちやすくなります。
- 03 ムレや不快感を軽減 毛量を減らすことで、汗や湿気によるムレが気になりにくくなります。
- 04 将来の介護に備えて 介護を受ける際のデリケートゾーンのケアを考え、自分のため、そして介護する人の負担を考えて早くにお手入れを始める方も増えています。

「VIO脱毛は少し恥ずかしい」「痛みが心配」「介護脱毛について考えてみたい」など、まずはお気軽にご相談ください。
自分のためのケアを、今から。問屋町テラスで、VIO医療脱毛をはじめてみませんか?





会員制産後サロン

hug me

【ご予約】三宅医院@linkよりご予約ください
website. <https://miyake-miyakegroup.jp/hugme>

産後のごほうびにリラクゼーションはいかがですか？

産後サロンhug meでは、産後でお疲れのお母さんたちに心と体を休めるひと時を過ごしていただけるようリラクゼーションメニューをご用意しています。抱っこや授乳での肩こり腰痛、お肌のお手入れがなかなかできない、一人でゆっくり眠りたい……。育児が始まるとなかなか自由な時間を持つのは難しくなりますが、たまには自分へのごほうびにリラクスタイルはいかがでしょう。お子さんは敷地内のたいよう保育園で預かりしますので、安心して施術を受けていただけます。

記事担当者

アロマセラピスト 丸山

リンパマッサージ

気になる箇所を重点的に、全身をマッサージ。肩こり腰痛、筋肉痛やだるさなどの不調のある方におすすめです。オイルは使用しません。

オイルトリートメント

オイルを用いた全身のマッサージです。リンパの流れを促進し、自律神経の働きを整えます。自然と身体がやわらいでリラックスできますよ。

鍼灸マッサージ

その日の体調に合わせて施術を行います。痛み出しにくい細い鍼を使うので、鍼が初めての方にも安心して受けていただけます。

フェイシャルエステ

心地よいスチームを当てながらクレンジング、マッサージ、保湿を行います。乾燥やくすみ、たるみを軽減し、健康的なフェイスラインを目指します。



- 当施設は三宅医院でご出産された産後1年以内の方にご利用いただけます。
- 施術と託児のご予約は三宅医院のアットリンクよりお取りいただけます。

ご利用方法やメニューの詳細などはhug meのホームページをご覧ください。



三宅医院グループ

〒701-0204 岡山市南区大福369-8
website. <https://miyake-miyakegroup.jp/>

10月1日からインフルエンザ予防接種が始まります @三宅医院グループ各施設

今季もインフルエンザワクチンの予防接種をおすすめします。妊婦さんには、防腐剤フリーの安心なワクチンをご用意しています。また、注射が苦手なお子さんには、鼻へ噴霧するタイプのインフルエンザワクチン(フルミスト)も接種可能です。なお、鼻噴霧タイプは2～19歳未満の方が対象で、接種回数は1回です。

三宅医院グループ各施設で接種できるワクチンは施設ごとに異なります。詳しくは各施設のホームページをご確認ください。流行が始まると予約が取りにくくなるため、早めの接種をおすすめします。

特に予防接種をおすすめしたい方

- 65歳以上の高齢者
- 学校や職場などで人との接触が多い方
- 心臓や肺などに慢性の持病がある方
- 5歳未満のお子さん
- 悪性腫瘍で治療中の方
- 高度肥満の方
- 上記に当てはまる方と同居しているご家族

【各施設で接種できるワクチン】

三宅医院 (要予約)

三宅医院 問屋町テラス (要予約)

- 防腐剤フリーワクチン(妊婦さんのみ)
- 通常ワクチン……………生後6か月～13歳未満(2回接種)
……………13歳以上(1回接種)
- 鼻噴霧型ワクチン(フルミスト)
……………2～19歳未満(1回接種)

三宅おおふくクリニック (予約可※予約なしでも接種可能)

- 通常ワクチン……………13歳以上



2026
Autumn
2026年10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

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 小児歯科 矯正歯科 hug me



三宅医院
グループ
Instagram

MIYAKECLINICGROUP