丸の内病院・広報

まるのうち

No.39
2017年8月28日発行
MARUNOUCHI HOSPITAL

特集

院内助産

妊産婦さんたちに寄り添うケアで、
安全なご出産を提供します！

院内助産 ……01
手洗いで感染症・食中毒予防を! ……05
生活習慣病検査 ……07
まるのうち保育所新築移転について ……09
季節のレシピ ……10
「まんまる祭」開催のお知らせ ……11

社会医療法人 抱生会
丸の内病院

妊産婦さんたちに寄り添うケアで、安全なご出産を提供します！

院内助産 特集

院内助産とは？

緊急時の対応ができる医療機関において、
正常経過の妊産婦のケア及び
助産を助産師が自律して行うもの（厚生労働省）をいいます。
妊産婦さんの満足度を高める取り組みとして
全国的にも院内助産の開設を推進させる事業が展開され、
日本だけでなくイギリスやフランス、オーストラリアなどの
諸外国でも推進されています。

■ なぜ丸の内病院で院内助産ができたのか？

近年の産婦人科医師不足により、この松本地区でも出産できる場所が大変少なくなり、産婦さんやご家族が病院を選べない状況になっています。限られた状況で出産に臨む妊産婦さんやご家族皆様がいかに安心して、満足できる出産が出来るようにするにはどうしたら良いか、また産む力を最大限に発揮していただくにはどうしたら良いか検討を重ねました。その結果、このような時代にも助産師が力をつけ、妊産婦さんたちに寄り添うケアが出来るよう、また医師と協力してリスクの対応が出来、安全な出産が提供できるよう院内助産を開設することになりました。

■ 丸の内病院の院内助産の位置づけ

「丸の内病院内で専門職である助産師が産婦さんとご家族に寄り添い、また持てる助産技術を発揮しながら、今まで以上にお一人お一人に充実した助産ケアを提供すること」としています。
これをふまえ、当院での院内助産は、リスクが生じた時には迅速に医師が対応するという従来の体制と変わらずに、出産に臨むお母さんが主体的に出産に臨むという気持ちと、助産師が責任を持ってケアを行うことを今まで以上に強化したものになります。

気持ち良く沐浴中

■ 院内助産だと何が違うの？

院内助産を選んだ方が特別なケアを受けられるというものではありません。
当院で行われている妊娠期のケアと産後の助産ケアはどの妊産婦さんでも同じように受けられます。

当院で行っている助産ケアの一例

- 妊婦健診時の保健指導
- 助産師外来
- 両親学級
- バースプランの確認
- 分娩時の助産ケア
- 出産後の振り返り（バースレビュー）
- 産後の乳房ケア
- 退院後の母乳育児相談
- 希望者には入院延長など個別的に産後ケア

この中で、帝王切開での出産や、妊娠中から何らかの原因により高血圧と蛋白尿を合併する妊娠高血圧症合併妊娠など、医師と協同管理が必要なリスクがある場合、妊娠中からスクリーニング（振り分け）を行います。リスクが少ない妊婦さんは分娩時のケアは助産師が主に担います。その上で赤ちゃんの心音の異常などが生じ、医療行為が必要となった時には速やかに医師が対応いたします。

■ 助産師とは?

助産行為の専門職であり、妊娠、出産、産後ケア、女性の性保健（婦人科検査、家族計画、更年期ケア）、新生児ケアなどを分野とする看護師で、日本では助産師国家試験の受験資格が女性のみとなるため、助産師は女性しかいません。助産師は看護師資格も有していますので、看護行為を行う事はできますが、助産師資格のない看護師は、助産行為を行う事はできません。

また助産師は、妊産婦だけでなく、家族及び地域社会を対象に健康カウンセリングと教育に重要な役割を担っています。そのため助産師の活動には、産前教育と親になるための準備や、さらに婦人科の一部の領域、家族計画、育児にまで及ぶため、出産前から出産後の育児、更年期ケアまで、長い間、妊産婦と関わっていく職種になります。

■ 院内助産を担当する助産師は?

平成 28 年 10 月に長野県の補助事業として信州大学医学部附属病院にて「院内助産リーダー養成コース」が開設されました。そのコースに当院の助産師 1 名が参加し、6 か月間の研修を積んで開設準備を行いました。それと同時に、日本助産機能評価機構が認定するアドバンス助産師※の資格取得を 13 名の助産師が産科救急に関する研修などを受けつつ、分娩介助数 100 件以上などの条件を満たし、申請を行い資格取得を行いました。

左記のリーダー養成コースを受けてきた助産師とアドバンス助産師が中心となって、院内での勉強会を重ね、在籍する 25 名の助産師が協力して院内助産を行っています。
外来で保健指導及び助産師外来を担当する助産師は経験年数 5 年以上のベテラン助産師が担当しています。

※自律して助産ケアを実践できる能力の認証を受けた看護師

■ 助産師外来とは?

産科医ではなく助産師が妊婦健診を行うことです。当院では平成 20 年 1 月から開設しています。医師の妊婦健診では 30 分間で 3 名の妊婦さんの対応を行っていますが、助産師外来では 30 分間で 1 名の妊婦さんとゆったりとお話をお伺いできるメリットがあります。また超音波も助産師が拝見するので赤ちゃんの表情をゆっくり見ることも出来て赤ちゃんへの愛情を育む機会にもなっています。

■ 産後のケア

可愛い赤ちゃんとの生活は何物にも代えがたい反面、慣れない授乳や情報があふれたこの時代の育児は容易ではありません。また旦那さんや実家のお母さんも仕事で忙しく育児支援が難しかったり、育児と介護が同時になることも少なくありません。このような状況の中で、産後気持ちが滅入ってしまうマタニティーブルーに陥ることも少なくありません。

産婦さんがその方らしく育児が出来るように退院後も全員の方に母乳育児相談の機会を設けています。また、産後入院の延長が必要な時にはオーダーメイドで入院期間を検討できる産後ケア事業も行っています。一旦退院した後でも、少し休みたい、授乳の相談に乗ってほしいなど、時には再度入院することも可能です。

助産師から妊婦さんへのメッセージ

助産師の仕事は女性の一生をサポートする事です。

当院では妊娠・出産・育児の各期をサポートしていきます。次世代を担う子供たちを産み、命をつなげていくことは女性にしかできない事です。

産婦さんが持つ『産む力』と赤ちゃんが持つ『生まれる力』を引き出し、その力を最大限に発揮できるようお手伝いさせていただきます。

丸の内病院 母子医療センター一同より

これまでも当院での出産を選んでくださった多くの、お母さんと赤ちゃん、ご家族の為にも安全で安心なお産ができますようにこれからもスタッフ一同邁進いたします。

産科病棟 有賀師長

これから出産する産婦さんのご安産と赤ちゃんの健やかなご成長とご家族皆様のご多幸を心よりお祈り申し上げます。

【お問い合わせ先】

院内助産・助産師外来についてご不明な点がございましたら、スタッフまでお問い合わせください。

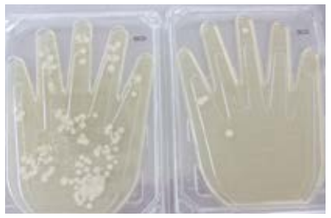
TEL：0263-28-3003　内線 1009（産科外来）

受付時間：9：00～17：00（土・日・祝祭日を除く）

手洗いで 感染症・食中毒予防を!

■ 手は最も有名な細菌の媒介物

『手』は人間にとって便利な道具ですが、しかし同時に、微生物にとっても伝播のための便利な媒介物であり、代表的な微生物の伝播経路となります。医療関連感染の多くも手を介して伝播されると言われています。最近では、インフルエンザは勿論のこと、冬場に見られるノロウイルスなどの「ウイルス性食中毒」や、夏場に多く見られる「細菌性食中毒」を、メディアが取り上げる事も珍しい事ではなくなり、国民の感心も高まっていますが、マスクの着用率は諸外国にくらべ高い事がよくメディアで取り上げられていますが、手指衛生（手の洗い方）については、まだまだ紹介されていません。
そこで今回は、まず感染対策の基本である手指衛生（手の洗い方）を紹介します。

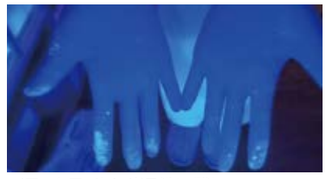

手洗い前　手洗い後

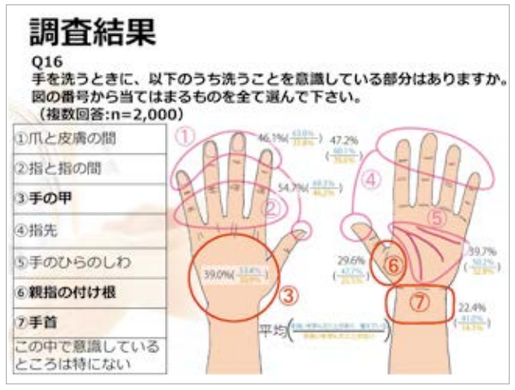
■「手 !! 洗った??」は、個人ごとで基準が異なる。

よく子供に「手 !! 洗いなさい !! 」とか「手洗ったの? 洗ってからにしなさい !! 」などの言葉が、家庭内で飛び交っていると思いますが、子供達は、大人が考えている手洗いを行っているでしょうか?自分の胸に手を当てて、子供時代の自分に聞いてみると、おそらく大多数の大人が「洗ってない」になりませんか? また夫婦間でもどうでしょうか?手洗いは、個人ごとに基準が違うのが現状です。

■「手洗いは、個人ごとにクセがある」

2015 年 11 月 17 日に消費者庁より発表された、「消費者の手洗い等に関する実態調査について」（全国 8 地域の 16 歳～ 65 歳の男女 2000 名を対象とした「家庭での手洗い」についての調査）では、「手を洗う際に、意識している部位（複数回答可）」に個人差が発生しています。そのため、洗い残しには個人差（クセ）があり、そのクセを把握することは、感染対策上とても重要になります。


ブラックライトに光る洗い残し。
手洗いは、個人差がある。



消費者庁：消費者の手洗い等に関する実態調査について

■ 病院での手洗いは「衛生的手洗いのこと」

病院での手洗いは、「日常手洗い」「衛生的手洗い」「手術時手洗い」の 3 つに分けられ、TPO に合わせて使い分けられています。「衛生的手洗い」は、食品を取り扱う仕事や、医療、福祉に関係する仕事をする人に必要な手洗い方法で、洗って、ふいて、消毒まで行い、感染予防や食中毒予防のために、通過菌をすべて除去することを目的としています。病院で「手! 洗った?」と聞けば「衛生的手洗い」のことを指します。

① 手をよくぬらす

② 手掌を合わせよく泡立てる

③ 手の甲を伸ばすようにこする

④ 指先、爪の間を入念にこする

⑤ 指の間を十分に洗う

⑥ 親指と手掌をねじり洗いする

⑦ 手首も忘れずに洗う

⑧ しっかり乾燥
ペーパータオルでたたく

■ 日本の病院でも手洗いは喫緊の課題

2016 年に発表された論文「Hand Hygiene Adherence Among Health Care Workers at Japanese Hospitals: A Multicenter Observational Study in Japan.」によると、4 病院 3545 人の医療従事者と患者を観察したところ、適切な手指消毒の実施は 677 人と全体の 19%という結果でした。一方、同様の米国の調査を見てみると、適切な手指消毒の実施率は 30 ～ 60%程度であり、サンプルの取り方に違いがありますが、日本との差を感じます。また英国では手指消毒の一大キャンペーン「Clean your hands campaign」が 2005 年から始まり、2008 年には院内感染の発生が減少するなど効果を上げたことなどから、患者サイドから医療従事者に対する手指消毒の徹底への関心も大きいです。もちろん、日本と欧米の事例を単純比較することはできませんが、日本の多くの病院でも、欧米と同様に感染対策部門があります。指名された感染対策担当者が、非公開で入退室時の両方における手指消毒を院内調査し、その数値結果を感染対策部門が管理しています。丸の内病院でも「医療安全管理部感染対策課　田中裕子 感染対策認定看護師」が中心となり、日頃のチェックを行う事は勿論のこと、全職員を対象に「手洗い講習」を実施し、日ごろの手指衛生の徹底に努めています。

研修の様子

手指衛生剤アルコールを
常に携帯

生活習慣病検査で

D（要再検査）

判定はありませんか?

前号に引き続き、生活習慣病特集第2弾!

健康診断の項目には多くの種類の血液検査がありますが、どの検査が何を調べる項目なのか?皆さんご存知ですか?みなさんの中には「検査は医者にまかせておけば大丈夫」と思っている人も多いでしょう。しかし、これから行われる検査が「どのような検査」で「どんな目的」で検査するのか知っているだけで、いっそう自分の健康管理の向上につながりますので、今回は、「沈黙の殺人者」とも言われる「生活習慣病」のサインとなる検査項目について紹介します。

■脂質

総コレステロール（TC）

血液のコレステロールの総量です。ネフローゼ症候群、糖尿病、動脈硬化症、甲状腺機能低下症などで増加し、甲状腺機能亢進症、重症肝障害などで減少します。

HDLコレステロール（HDL）

「善玉コレステロール」と呼ばれています。血管に付着したコレステロールを取り除き、動脈硬化を防ぎます。冠動脈硬化症、脳梗塞、ネフローゼなどで低下します。

LDLコレステロール（LDL）

「悪玉コレステロール」と呼ばれています。肝臓で作られたコレステロールを運びます。血管に蓄積すると動脈硬化の原因になります。糖尿病、動脈硬化症、ネフローゼ症候群、甲状腺機能低下症で増加します。

中性脂肪（TG）

食物から摂取する脂肪の大部分を占め、食後に高くなります。動脈硬化の危険因子です。糖尿病、動脈硬化症、ネフローゼ症候群、膵炎などで上昇し、バセドウ病、肝障害などで低下します。

■糖尿病

血糖（GLU・BS）

血液中のブドウ糖の濃度です。食後に高くなります。糖尿病、甲状腺機能亢進症、高脂血症などで上昇します。インスリノーマなどで低下します。

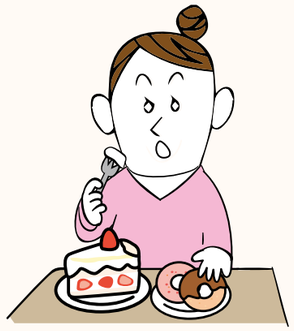
ヘモグロビンA1c（HbA1c）

血液中のブドウ糖が結合したヘモグロビン。過去1～２ヶ月の血糖を反映します。
血糖と異なり、食事の影響を受けません。糖尿病、腎不全、アルコール多飲などで高値になり、貧血、溶血、肝硬変などで低値になります。

■血圧

血圧値測定（BP）

心臓が収縮または拡張した時に血管壁にあたる血流の強さを表します。心臓や血管の異常や、腎臓・内分泌・代謝系の異常を知る手がかりになります。



以上の検査項目の結果判定に、D 判定（再検査）・E 判定（要精密検査）がある方は生活習慣病のリスクが高い傾向があります。肥満・高血圧・脂質異常症・糖尿病は「死の四重奏」と呼ばれ、生活習慣病を引き起こす4大危険因子です。ですが「生活習慣病予備群（境界領域期）」の段階であれば、進行を防ぐことは十分可能です。ライフスタイルを見直すことは大変なことですが、是非、我々のチーム（丸の内病院生活習慣病センター）でサポートさせてください。

検査技師の説明

■思い当たる項目がある方は、当院「生活習慣病センター」までお電話ください。

TEL：0263-28-0051（丸の内病院健診センター 外来予約専用電話）
受付時間：14:00 ～ 17:00（土・日・祝祭日を除く）

なお、生活習慣病について詳しく知りたい方は「広報まるのうち NO.38」をご覧ください。
（当院ホームページでもご覧いただけます。**http://www.marunouchi.or.jp/kouhou/**）

まるのうち保育所が新築移転しました。

2017年６月より、まるのうち保育所（職員用保育所）が旧なぎさ幼稚園跡地へ新築移転いたしました。今までは、病院から奈良井川を挟んで西側にある抱生会が運営するサービス付き高齢者住宅内の一角にありましたが、園児の数が増え手狭になっていました。そうした中、内閣府で企業のニーズに応じた柔軟な設置・運営を支援する「企業主導型保育事業」がスタートし、こちらの制度を活用しての今回の新築移転となりました。

新保育所の内装には木曽ヒノキが用いられ、明るく広い保育室には床暖房が取り入れられています。また、最新のセキュリティーシステムを導入し、防犯対策も強化されています。

定員も以前より10名ほど増え48名となりました。女性職員の多い当院において、子育てと仕事の両立を支援するための環境がさらに整備されました。

まるのうち保育所の保育方針

よく寝て、よく食べて、意欲的にあそぶ保育をします。
こどもたちの個性を大切にした保育をします。
こどもたちがもっている能力をいかした保育をします。
こどもたちが様々なことに興味を持ち仲良く生活できるよう保育します。
こどもたちの心に寄り添い安全を第一にかんがえた保育をします。

★まるのうち保育所の受入対象

年齢：０歳児～３歳未満
定員：48名（※地域枠８名）
※地域枠とは抱生会と契約を結ぶ法人・企業の職員が対象

★保育時間

【月曜日～土曜日】
7：30～18：30まで（延長は20：30まで可能）
【休所日】
日曜日、祝日、12月30日～1月3日

園長より

子どもたち一人ひとり違う個性をもっています。子どもたちに寄り添った保育の中で、それぞれの“育ち”を大切にしています。

安心して過ごせる環境のもと、季節のあそびを取り入れながら、十分に楽しめるよう、子どもたちの成長を見守っていきたいと思います。

まるのうち保育所　園長　田中 晴美

季節のレシピ

まだまだ暑いこの季節。酢の物を食べて元気に暑さを乗り切ろう!!

トマトとキュウリの酢の物

《材料》１人分
ミニトマト …… ４個
キュウリ …… 1/2本
ツナフレーク（油漬け）…… 1/5缶
塩（塩もみ用）…… 0.5g
☆砂糖 …… 小さじ１
☆酢 …… 小さじ２

《作り方》
①キュウリは乱切りにし塩もみをして、水分が出てきたら水気を絞る。トマトはサイコロ状に切り、ツナの油をきっておく。
②☆の調味料を合わせておく。
③①②の具材を混ぜ合わせ完成。

《栄養成分》　１人分
エネルギー：70kcal
塩分：0.6g

夏に酢の物が良いわけは？

①食欲増進効果
お酢の主成分である酢酸には唾液や胃酸の分泌を促進し、消化酵素の働きを活性化させる働きがあります。食欲増進効果と共に脂肪の燃焼を促すアミノ酸もバランス良く含まれており、内臓脂肪の減少を促進する作用や腸内の善玉菌を増す働きもあります。

②疲労回復
酢酸は体内でクエン酸に変換され疲労の原因となる乳酸を分解する働きがあります。

③防腐・抗菌効果
今の時期心配な食中毒の原因となる病原性大腸菌O-157、腸炎ビブリオ、サルモネラ菌、ボツリヌス菌などに対する抗菌効果があります。

管理栄養士

丸の内病院移転10周年記念事業と病院祭

「まんまる祭」開催のお知らせ

丸の内病院は、渚地籍に移転して今年で 10 年となります。皆様に支えられて地域医療に貢献できたことに感謝して、記念事業と病院祭「まんまる祭」を合わせて開催いたします。

健康を考え楽しんでいただけるお祭りを企画しています。ご期待下さい！

皆様のご来院をお待ちしております。

開催日：平成 29 年 9 月 30 日(土) 10：00 ～ 15：00

テーマ：「これまでの 10 年、これからの 10 年」

※具体的な内容につきましては、今後ホームページや新聞広告等でお知らせします。

【まんまる祭開催に伴う休診について】

■病院祭前日　9 月 29 日(金) 15：00 より休診

■病院祭当日　9 月 30 日(土) 終日休診

※ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

お問い合わせ先：事務部総務人事課　**0263-28-3003**　※月～金　9：00～18：00 土・日・祝日を除く

社会医療法人 抱生会 丸の内病院
広報 まるのうち No.39
発行日／平成29年8月28日　発行者／社会医療法人抱生会丸の内病院　発行責任者／中土幸男
住所／〒390-8601 松本市渚1丁目7番45号　TEL.0263-28-3003（代）　FAX.0263-28-3000（代）
URL http://www.marunouchi.or.jp　E-mail kanri@marunouchi.or.jp