

雲南病院だより

「女性の健康を守る産婦人科」



産婦人科 診療科部長 今村加代

皆さん、産婦人科と聞いてどんなことを思い浮かべるでしょうか。産婦人科は「ゆりかごから墓場まで」と言われ、赤ちゃんからおばあちゃんまで女性の一生を診る診療科と言えます。不妊治療も行われるため最近では「卵から墓場まで」と表現する方もいたりします。しかし、産婦人科を受診することは、ハードルが高いと感じる方が多く、恥ずかしい、怖いというイメージがあったり、月経痛や更年期症状に悩んでも、他人と比べたことがなく受診していか分らないと思われている方もいます。日常生活に支障がでる症状がある場

合には治療を要することがありますし、受診時の診察で子宮や卵巣の思わぬ病気を発見できることもあります。思春期の悩みなどを受診していか分らないという場合にも産婦人科を受診をおすすめします。ホルモンの変動が心身に影響を与えることがあり、悩んでいる症状が意外と月経周期と関連していることも考えられます。

そして、子宮がん検診も産婦人科の重要な役割です。子宮頸がん検診に限ると、日本全国の受診率は43・7%ですが、島根県は全国平均を下回っています。欧米では受診率は軒並み70%を超えており、先進国の中で日本は最下位と言っても過言ではありません。子宮頸がんは早期発見で子宮摘出を免れ完治する病気です。20歳を過ぎたら、ぜひ検診を受けてください。また、子宮頸がんの原因とされるHPV（ヒトパピローマウイルス）のワクチン定期接種の勧奨が再開されています。平成9年度から平成17年度までに生まれた方でHPVワクチン接種をしていない方は公費で接種を受けられます。当院でも接種を受け付けていますのでお問い合わせください。

平成30年3月に産科病室・分娩室が新しくなり、当院で分娩を希望される方が増えています。産婦人科は女性の健康を守る役割があると考え、受診をためらうことのないよう地域の方に身近に感じていただくために雲南圏域の医療に今後もしっかり貢献していきたいです。どんなことでも気軽に相談に来てください。



左から佐藤絵美医師、今村医師



診察風景

超音波検査の様子

問診の様子



私たち助産師がサポートします！

母親に寄り添う助産師

助産師 林 かずみ 和美



当院の産婦人科は雲南圏域で唯一、分娩を取り扱っている施設です。年々少しずつですが分娩件数が増加しており、旧病院時は年50件程度だった分娩件数は、現在は2.5倍になっています。命の誕生に立ち会わせていただける嬉しさを感じつつ、二つの命を守る使命感を持ちながら仕事をしています。

混合病棟ではありますが、産婦人科に関しては外来との一元化をしており、妊娠、出産、子育ての継続した支援をするともに、女性の一生をサポートする産婦人科として日々ケアを行っています。

初めでの出産でも安心してもらえるように

妊娠期は外来担当の助産師と情報共有を行いながら、アドバンス助産師（助産実践能力習熟段階レベルⅢに認証された助産師）が中心となって助産外来を行い、妊婦健診や保健指導、乳房ケアなどを行っています。30分～1時間の予約制で行うことで、妊娠中の不調や出産への不安、子育ての準備、育児の困り事など、個別性を重視した対応を心掛けています。現在は、新型コロナウイルス感染症の流行により立ち合い出産ができず、集団での教室の開催も難しい中で、不安を抱えておられる妊婦さんも多くおられるため、入院案内や教室の内容、沐浴指導など動画での配信を行うなどの工夫も行っていきます。

病棟では24時間助産師が勤務しており、アットホームな環境で出産、子育てのサポートを行います。妊娠中からお産や育児の希望についてお話しさせてもらい、出産時には安全と安心を心掛けて、出産のお手伝いをしていきます。出産はご家族の一大イベントで、人生で一番といってもいいくらい幸せな瞬間でもありますが、命懸けでもあります。緊急対応が必要な場合もありますので、助産師全員が新生児救急蘇生法の資格を持っています。また、産婦人科医、小児科医とともに定期的に勉強会を一緒に行って、日々研鑽に努めています。

出産後もしっかりサポート

入院中は育児や授乳について手伝いをしています。母子同室をお勧めしていますが、人によっては赤ちゃんが泣いて寝不足だったり、うまく授乳ができなくて大変、という場合もあります。助産師が様子をみながら、赤ちゃんをお預かりしたり、乳房マッサージを行ったりします。スタッフと気軽に話しかける関係性を作

れるからこそ、できるケアだと思っています。助産師の人数は決して多くはないですが、スタッフそれぞれが出産のお手伝いやりがいを感じ、幸せな子育てをして欲しいという強い思いがあるからこそ心を込めたケアができています。助産師のチームワークの良さも当産婦人科の誇れることの一つです。

産後は助産外来や健診で赤ちゃんの健康状態や体重増加をみていきます。産後2週間健診は助産外来で予約制で行います。特に初めての子育てに奮闘しているお父さんお母さんは不安なことや困り事も多く、お話を丁寧に聞きながら対応します。産後は子育てが大変なことに加えて、気分が落ち込んでしまうことも少なくありません。心と体のサポートがとても大事な時期ですので、寄り添ったケアができるよう心掛けています。

温かな雰囲気をもつて、妊娠期から育児まで、幅広いサポートを充実させていきたいと考えています。たくさんの方に「次も市立病院で出産したい」と言っていただけるよう、皆で頑張っていきます。

*お産を終えていかがでしたか？	想像以上に経験中の痛みがひどくて、分娩室に上がったときはベッコウに慣れた気が、先生と助産師のみんなのおかげで最後まで頑張れました。陣痛が酷かったから赤ちゃんが出てくるまで、声も出さず、身体も動けず、お産に慣れたら心で安心してました。初めてでも不安でしたが、助産師さん呼吸や心拍を測って高くなって産む頃に呼吸器を動かして、赤ちゃんにお産に慣れました。
*お産前に、助産師とパースプランについて話してお産に臨んでみていかがでしたか？何かお役に立てたことがありましたか？	産まれた瞬間（直後）は自分は何も感じないけど産まれた赤ちゃんの呼吸を撮ってもらって嬉しかったです。事前にパースプランを聞いてもらってあげて、わかるように自分でお産について調べることが増えたら、お産に集中することができたら、産まれた直後に陣痛でまた来たことがすごく良かった。一番感動しました。
*スタッフへの意見・要望があればお聞かせください。	今だけですが、コロナと感染症を心配しているのと、赤ちゃんの呼吸器動画を送ってもらえるようにしたいかなと思います。初めのお産で不安でしたが、先生と助産師さんありのお産は産後の赤ちゃんのお世話は、先生と助産師さんでサポートしてもらって、ありがとうございます。

パースレビュー（お産の感想）

総合診療医が答える

「こんな症状や疑問 持っていませんか？」

第31回：「なぜ、たばこがやめられないんですか？」

このシリーズでは総合診療医が患者さんからいただいた質問をもとに市民の皆さんが困っている症状や疑問について解説します。



先日いただいた質問はこれです。

「なぜ、たばこがやめられないんですか？」

たばこを吸うことを喫煙と言い、喫煙は百害あって一利なしと言われているように、多くの病気を引き起こします。たばこをやめることを禁煙と言い、いろいろなところで禁煙が進められており、パンフレットやチラシもいろいろなところに貼られています。このように啓発されていますが、禁煙できない方はたくさんいます。なぜ禁煙できないのでしょうか。

それは、喫煙が続いている状態が、ただの「たばこをやめられない状態」ではなく、れっきとした「ニコチン中毒症」という病気だからです。一度、たばこを吸い始めると、ニコチンが体に入り、ニコチンに対して依存状態になってしまいます。その状態が長く続くと、ニコチン中毒症になります。ニコチンは脳内のドーパミンというホルモンを一時的に刺激して、快感を生み、それがニコチン依存を生むとされています。

ニコチン中毒症が軽度の方に関しては、自分の意志だけで、禁煙が可能なのもあります。しかし、ニコチン中毒症が長期間続くと、たばこをやめようとしても、離脱症状が強く現れて、自分の力でたばこをやめることは困難となり、加療が必要な状態になります。

喫煙状態はニコチン中毒症という疾患であり、医学的加療が必要になります。その中の一つとして、「禁煙外来」で行うパッチや飲み薬を使った治療方法があ

ります。禁煙希望のある方々は、病院受診をすることによって、ニコチン中毒症に対する加療が可能になり、禁煙を行うことができます。

人によって、葉の合う、合わないがありますので、ぜひ、今回の患者さんのように「たばこがやめられない」と思っている方は、かかりつけ医の先生に相談いただくか、当院を受診していただくと適切なアドバイスをさせていただきます。雲南市での喫煙率が下がり、多くの方がたばこによる害から身を守り、健康で楽しく生活できるといいですね。



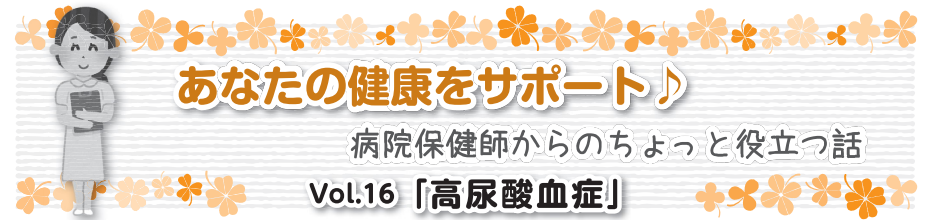
新任医師 紹介



外科 医員
おんだ 恵子
ていこ 禎子

初めまして。島根大学医学部附属病院の高度外傷センターから赴任した恵子と申します。雲南市出身で、この度地元雲南病院の外科で半年間お世話になりました。専門分野は救急医学で、これまでは救急

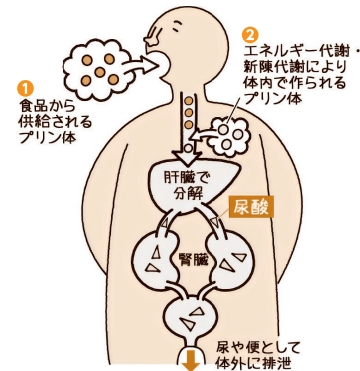
外科、麻酔集中治療、ドクターカー・ドクターヘリによる病院前診療など3次病院を中心に研修してきました。地域の2次病院での勤務はほぼ初めてとなりますが、これまでの経験で還元できることがあれば、なるべくたくさんの方を患者さん・スタッフの方に還元できるよう努めて参りたいと思います。またここでたくさんの方の事を学んで、今後のステップアップにつなげていきたいと思います。何卒よろしくお願ひ申し上げます。



これから年末年始にかけて、ごちそうを食べたり、お酒を飲んだりする機会が増えると思います。今回は、そんな時期に増える生活習慣病の一つである「高尿酸血症」について紹介します。

1. 尿酸ってなんですか？

「プリン体」という物質が体内で分解されてできる老廃物の一つです。「プリン体」は①食べ物から取り込むもの、②エネルギー代謝・新陳代謝により体内で作られるものがあります。



2. 高尿酸血症とは、どんな状態ですか？

血液中の尿酸値が7.0mg/dlを超える状態を高尿酸血症といいます。尿酸の産生が多くなったり腎臓からの排泄が減ったりすることから起こります。尿酸値が高い状態では自覚症状はありませんが、放置すると尿酸が結晶となり関節にたまって痛風発作を起こしやすくなりますし、尿路結石や慢性腎臓病の原因にもなります。また肥満・高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病を合併していることがあります。



3. 高尿酸血症を予防しましょう。

(1) 適正体重を維持しましょう。肥満の人は肥満を解消しましょう。
適正体重は、身長(m)×身長(m)×22で求めます。肥満はBMI(体格指数)25以上の体重の場合で、該当する方は減量をお勧めします。
BMIは、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求めます。

(2) 食生活に気を付けましょう。

プリン体は、ほぼ全ての食品に含まれています。肉類のレバー、青魚類、エビなどは、プリン体を特に多く含むので、よく食べる人は回数や量を減らして取り過ぎないようにしましょう。またプリン体は水溶性で水に溶ける性質があります。食材を煮るとプリン体は煮汁の中に溶け出すので、例えば豚骨や煮干し等でだしをとったラーメンのスープは残すなど工夫しましょう。



(3) 節酒しましょう。

「焼酎なら大丈夫」と考える方がいますが、アルコールの分解には大量のエネルギーが使われるため、プリン体を多く産生するとともに腎臓からの排泄を低下させてしまいます。休肝日を設けて、すべてのアルコール類を控えることが大切です。

(4) 水分をしっかりと摂りましょう。

脱水にならないように、1日2Lは水分(お茶や水)を摂りましょう。

(5) 適度な運動をしましょう。

有酸素運動(ウォーキングやジョギングなど)は、肥満解消の面からも大切です。1日30分程度、週3回以上を目安に行いましょう。激しい運動は逆に尿酸が増えてしまうので避けましょう。