



助産師の皆さんと林さん（右から2人目）

「親と子に寄り添う 助産師の活動」

助産師 **林 はやし** **和美 かずみ**



雲南市立病院では分娩や外来業務のほかに、「ままば教室」、「赤ちゃん体操教室」を行っています。

新型コロナウイルスの流行期には教室を中止していましたが、その間、「産前の教室が無くて不安」、「妊婦さん同士と一緒にいる場所がない」などの声が聞かれていました。

「妊娠は病気ではない」とはよく言いますが、体にはさまざまな変化が起きます。胎動に喜びを感じながらも、お腹の張りを感じたり日常生活のことにも気を配らなければなりません。赤ちゃんが大きくなれば、腰痛や便秘に悩まされます。また、ライフステージにおいても、新しい家族を迎え入れるという、一大イベントが待っています。妊娠中だから、親になるのだから

らと思う反面、体の変化や不調、分娩への不安がつきまといます。不安の解消には、助産師がお話するよりも、同じ境遇の人の話のほうが、案外スツと気持ちが悪くなったりするものです。

当院では、令和5年度から「ままば教室」を再開しています。夫婦での参加もあり、参加者が多いときは大きな部屋に変更して行う事もあります。妊婦さんとの交流の場となると共に、自分も不安だったけれど同じだと思えたり、人によって違うけど大丈夫だと思えたりするのは、不安の軽減につながります。助産師は指導者ではなく、伴走者として人と人をつなぐ役割を担っていると思っています。

赤ちゃん体操教室を再開しました！

7月からは、月に1回、「赤ちゃん体操教室」を再開しています。赤ちゃんとのふれあいを通して、親も子も楽しいと思える時間を作ってほしいという思いから教室を始めました。

「関わり方が分からなくて」や「まだ小さくて分からないのだから、寝かせておけばいい」という声をご家族から聞くことがあります。赤ちゃんは、栄養が足りて清潔にしていればいい、体重が順調に増えて発達に問題が無ければ良い、という訳ではありません。

0～2歳は人のところが健康に育つ上で、最も重要な時期です。愛情たっぷりの濃厚な関わりが、

心を育てます。目で見えない、数字では評価できない「こころの健康な育ち」がとても大切です。この赤ちゃん体操のクラスは、大切な時期にある「親子の絆作り」の手助けになる事を一番の目的としています。

育児休業を取得されるパパも増えてきました。ぜひ、親子で参加していただき、赤ちゃんとの楽しい時間を過ごしてください。また、教室に参加することで、他の親御さんとの交流を深めていただければと思います。

教室の詳細は市立病院ホームページをご確認ください。

【日程】 原則、第4木曜日
10月24日、11月28日、12月26日
令和7年1月23日、2月27日、3月開催なし
予約不要

【場所】 市立病院201会議室

【時間】 13:00～15:00

問い合わせ先：市立病院 2階病棟
Tel.0854-47-7514



赤ちゃん体操の様子

雲南病院だより

「日常生活に潜む腰痛」



整形外科 医員 **岡田 章太郎**



腰痛は、多くの人が日常的に経験する健康問題の一つです。腰痛の原因はさまざまで、日常生活の中での姿勢や動作の不良、筋肉や靭帯の損傷、椎間板の劣化などが考えられます。特に長時間の座り仕事や、重いものを持ち上げる作業を頻繁に行う方は、腰痛のリスクが高まる傾向にあります。また、加齢に伴う骨や筋肉の弱化も腰痛の一因となります。

急性腰痛と慢性腰痛

急性腰痛は、突然発生し強い痛みを伴う腰痛のことをさします。原因は多岐にわたりますが、筋肉や靭帯の損傷、椎間板ヘルニア、圧迫骨折、その他内臓疾患（尿管結石など）のような要因が挙げられます。

慢性腰痛は、3カ月以上続く腰痛をさし、多くの人が抱える一般的な健康問題です。慢性腰痛の原因は主に要因として椎間板や関節の劣化、脊柱管狭窄症、筋性疼痛、心因的要因、圧迫骨折などが考えられます。

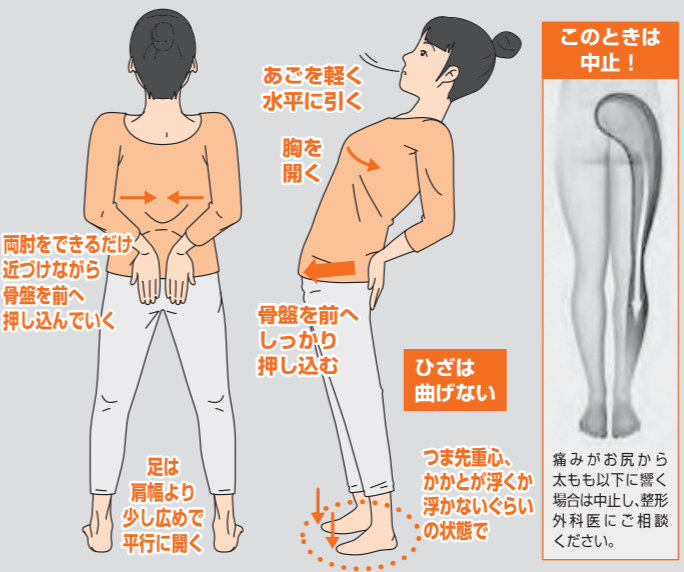
腰痛の予防には、まず正しい姿勢を意識することが重要です。立っている時は、背筋を伸ばし、骨盤を前傾させず

に自然なカーブを保つことを心掛けましょう。座っている時も、背もたれにしっかりと寄りかかり、膝が股関節よりも少し高くなるように調整することが大切です。また、長時間同じ姿勢を続けることは避け、定期的に立ち上がり、軽いストレッチを行うことで、腰の負担を軽減することができます。

忙しい合間の腰痛予防の「これだけ体操」

前屈みでの作業後、重い物を持った後、しばらく座りっぱなしだった後（特に腰に違和感を感じた時）には、「これだけ体操」をやりましょう！

- どうやるの？ **1～2回**
- 息を吐きながら、**3秒間**
- 骨盤をしっかりと押すだけ



予防法と対策

腰痛が発生した場合、まずは安静を保ち、無理な動作を避けることが重要です。しかし、完全な安静はかえって筋力低下を招くことがあるため、痛みが軽減したら、徐々に日常生活に戻るようしましょう。痛みが続く場合や、しびれや筋力低下が見られる場合は、早めに医師に相談することが必要です。腰痛の原因に応じて、理学療法や薬物療法、場合によっては手術を

検討することもあります。皆さんには、腰痛を予防するための日常生活の見直しや、早期の対応が大切であることをお伝えしたいと思います。定期的な運動やストレッチ、そして正しい姿勢の維持が、腰痛の発生を抑えるために効果的です。もし腰痛に関する不安や疑問がある場合は、どうぞ当院にご相談ください。私たちは、地域の皆さんの健康を守るために、いつでもお手伝いします。

「今日の腰痛予防対策マニュアル」（厚生労働省）
(https://jsite.mhlw.go.jp/saga-roudoukyoku/newpage_00216.html) を加工して作成

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50回：「運動量測定には歩数計測が便利」

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。

「運動量を測定するのに よい方法はないですか？」

適切な運動量として、週3回で合計150分以上の散歩などをすると良いと言われてはいますが、意外と難しいと思います。

運動量の測定に関して最近では、
「歩数で運動量を評価してもよい」と言われています。

最近の研究では、毎日の運動量の測定に関して、運動時間の代わりに、1日の歩数を計測することが有用であることが明らかになっています。

毎日7,000歩以上の歩数があれば、統計上有意に死亡率を低下させることができるようで、運動時間の測定が難しい場合に、スマートフォンにある万歩計の機能などを代用できるというですね。

今は多くの方がスマートフォンを持っているので、その中に入っている万歩計機能を使って、運動量管理を行っていただけるというですね。

それでは、引き続き健康に気をつけながら健やかにいきましょ。



フォーカス FOCUS



病院では毎年さまざまな職種のスタッフが入职し、働いています。これからたくさんの知識と経験を積み、雲南市立病院というステージで患者さんのために活躍していく新入職員にフォーカスし、それぞれの担当業務や仕事への思いなどを紹介します。

新入職員紹介

患者さんの人生にとって少しでも
プラスになれる看護師をめざして

3階西病棟 看護師

かつはら あい か
勝原 愛佳



看護師をめざしたきっかけは？

もともと人の役に立てる仕事をしたいと思っていましたが、看護師をめざしたいと思った1番のきっかけは曾祖父の存在です。曾祖父は在宅医療を利用しており、最後まで自分らしく過ごすという在宅医療に魅力を感じ、訪問看護に携わりたいと思うようになりました。また、病気であった曾祖父に何もしてあげることができずもどかしかったこともあり、看護師となって家族の健康も守っていきたいと思いこの道を選びました。

病棟の雰囲気はどのようにですか？

明るく活気があり、アットホームな雰囲気で毎日楽しく仕事ができています。分からないことも聞きやすく、お互いに助け合ったりと働きやすい環境で、この病棟で働けて本当によかったと思っています。

仕事をするうえで嬉しかったことはありますか？

関わった患者さんが元気になっていく姿を近くで見られることや、感謝の言葉をいただいたときなどに看護師になってよかったと感じます。

雲南市立病院の魅力はなんだと思いますか？

地域とのつながりが深いというのがありますが、新人看護師としては新人教育が充実しているため、しっかりと育てていただける環境があることだと思います。院内の研修だけでなく、雲南圏域の病院の研修もあるのでお互いに刺激を受け成長合せています。

今後の目標を教えてください

看護師をめざしたきっかけでもある、訪問看護師になることが今後の目標です。そのためにはしっかりと知識や技術を身に付けておきたいので今は病棟で経験を積んでいきたいと思っています。

仕事には慣れましたか？

忙しい日々であっという間に4ヶ月が経ってしまいました。分からないことも多く、勉強の連続でした。本当にこの病棟でやっていけるのか不安もありましたが、病棟の先輩看護師の方々が気に掛けてくれ、仕事には少しずつですが慣れてきました。



先輩看護師に指導してもらいながら業務に励んでいます

私のとある一日

- 8:30 出勤
申し送り
部屋回り
- 9:10 看護業務（おむつ交換、点滴交換など）
- 11:45 配膳
- 12:00 休憩
- 13:00 看護業務（部屋まわり、おむつ交換など）
記録
- 14:00 環境整備
- 15:00 おむつ交換
記録
- 16:30 準夜勤務の方へ申し送り
- 17:15 勤務終了

市内各地に「ブルーサークル」が登場!

11月14日の「世界糖尿病デー」を知っていますか。この日は、世界保健機関(WHO)が「世界糖尿病デー」に指定し、各地で啓発活動が行われています。シンボルマークは「ブルーサークル」です。国際連合やどこまでも続く空を表す「ブルー」と団結を表す「輪」で、「糖尿病との闘いのため団結せよ」の意味が込められています。雲南市立病院では、例年11月中は「ブルーサークル」を掲げ、啓発活動を行っています。

昨年は、近隣の調剤薬局も「ブルーサークル」を掲げることで、一致団結して糖尿病治療に関わっていくことを示しました。今年も病院、薬局だけでなく雲南圏域のさまざまな医療機関に声掛けをして活動の輪を広げたいと考えています。

糖尿病治療は、本人だけで闘うのには限界があります。家族はもちろん、医療・介護に携わる方々と一緒になって闘うことが大切です。みんなで団結して、糖尿病に立ち向かきましょう。

糖尿病治療は、本人だけで闘うのには限界があります。家族はもちろん、医療・介護に携わる方々と一緒になって闘うことが大切です。みんなで団結して、糖尿病に立ち向かきましょう。



おおき薬局



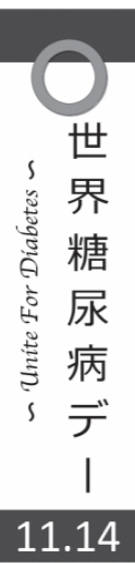
さくら薬局



雲南市立病院



大東駅前薬局



昨年の啓発活動の様子