

## INTERVIEW



## スタッフ紹介～超音波検査士～

当院の胎児超音波スクリーニング検査は「産婦人科領域認定超音波検査士」が担当しています。超音波検査は、医師のほか、臨床検査技師・看護師・放射線技師が行うことができますが、そこから更に専門的な勉強や研修、技術の習得の後、試験に合格して認定されるのが超音波検査士です。「循環器」「消化

器」など細かく分野がありますが、中でも「産婦人科領域」の超音波検査士を取得している人はわずかです。なぜ産婦人科領域は少ないのか、それは ①絶えず動いている胎児を見る ②週数によって胎児の大きさが違う ③胎児全身を見る、といった理由から、非常に難しいとされています。胎児の心臓1つとっても、どこに超音波を当てれば心臓が映るか、正解がないのです。このように胎児のスクリーニングは非常に高い技術を要求されます。

当院では現在3名の超音波検査士がおり、学会等での発表やスクリーニング技術の講習会等でも積極的に発表を行い、常に新しい知識・技術の向上を目指しています。また、助産師養成の講師としても活躍しています。ほかの臨床検査技師・放射線技師も現在資格取得に向けて勉強中です。

超音波スクリーニングでは、お母様やご家族の不安が少しでも軽くなり、安心して出産の準備ができるように丁寧な検査を心がけていきたいと思ひます。

旬のレシピ  
Let's cook!

## 栄養満点! 食べるスープ 和風ブイヤベース

えびやたこ、帆立に含まれるうまみ成分「タウリン」は血中コレステロールの増加防止や肝機能改善の効果が期待できます。また、帆立やあさりにはビタミンB群や鉄、亜鉛が含まれ、貧血の予防や細胞の活性化、新陳代謝アップに役立ちます。その他、トマトに含まれるアンチエイジング成分の「リコピン」は油と一緒に摂ると吸収が良くなります。

## 材料(2人分)

玉ねぎ	1/2個	いいたこ	2ヶ
人参	1/2本	あさり	10粒
セロリ	1/2本	ブロッコリー	1/6房
にんにく	1片	カットトマト	1缶
鷹の爪	1本	だし汁	360cc
有頭えび	2尾	オリーブオイル	大さじ1
帆立	2ヶ	塩、こしょう	少々

## 作り方

- えびの背わたを取り除いておく。あさは塩抜きをし、よく洗う。
- ねぎ、人参、セロリ、にんにくをみじん切りにする。鷹の爪は種を取り除き輪切りにする。
- ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、下茹でする。
- オリーブオイルで①を炒め、香りが出たらだし汁、カットトマトを加え煮る。
- ④に有頭えび、帆立、いいたこ、あさを加え、煮る。
- 具材に火が通ったら、塩、こしょうで味を整え、最後にブロッコリーを入れる。

お好みでパスタやご飯を入れても美味しく召上れます



佐藤病院調理部

情報配信中  
<https://www.facebook.com/satohospital/>



## 編集後記

#Stop COVID19とプリントされたスタッフTシャツも、入り口での検温も風景のひとつになりました。医療現場の過酷さを思い知らされ、連携の大切さを再認識した年でした。色々なルールも整備され、「安全・安心」を守る重みを感じています。Life goes onどんな環境下でも、あきらめることなく前を向いて歩いていきたいと思います。ちょっと早いですが2021年が笑顔にあふれる年となりますように願いを込めて。(企)



# でばり通信


産科婦人科 館出張  
佐藤病院

【発行元】産科婦人科館出張 佐藤病院 企画室  
群馬県高崎市若松町96  
【TEL】027-322-2243  
【HP】<http://www.sato-hospital.gr.jp>  
【E-mail】2-nurse@sato-hospital.gr.jp

でばりの由来・・・佐藤病院は今も「館出張：たてでばり」の名前で親しまれています。これは江戸中期に高崎観音山の「館」地区より現在の若松町に出張所を設け、高崎藩医となったことに由来します。



モデル：佐藤病院スタッフ 撮影：佐藤病院写真部

## 女性ホルモンとライフサイクル

院長 佐藤雄一

先日『LIFE SHIFT(ライフシフト)100年時代の人生戦略』という本を読みました。人生100年時代を迎えどう生きていくべきかとても参考になる内容でした。少子高齢化社会を迎え、我々ひとりひとりがライフサイクルを考えライフデザインをする必要がでてきました。健康で楽しく人生を全うするために、特に女性に知っておいてほしいことがあります。

一つは月経回数の増加によるトラブルです。以前5-6人子供を産んでいた時代には、生涯の月経回数は50回程度でした。しかし現在、結婚出産までの時間が長くなり、子供を産む人数も2人ぐらになると、初経から閉経まで、実に450回程度の月経があることとなります。これが、月経困難、過多月経、PMSなどの月経周期に伴う不調を引き起こし、生活の質を落とします。さらに子宮筋腫や子宮内膜症など婦人科疾患の増加もこのことが原因かもしれません。初経から妊娠までの時期を、快適に、元気に、そして将来の妊娠する力を損なわないよう過ごすことが大切です。日本では、この時期の健康に対する教育と管理が、まだ充実していない状況にあります。

もう一つは、閉経後、女性ホルモンが減少することによるトラブルです。この時期には、自律神経が乱れ、様々な更年期症状が出現します。閉経後から100歳までの50年間を元気で楽しく生きるためには、女性ホルモンの減少に負けない準備が必要です。

女性の一生は、女性ホルモンに影響されます。自分の体をよく知り、健康を保つ努力をしましょう。バランスの良い食事、適度な運動、楽しい仲間との会話、そして我々婦人科医のサポートのもとホルモンマネジメントをしていけば、人生100年楽しく過ごせると思ひます。