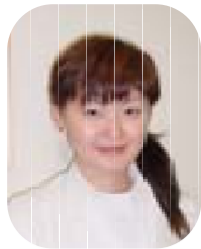


教えて！窪先生 「妊娠とサプリメント」



このコーナーでは、女性の病気や健康に関する疑問を窪医師にわかりやすく解説していただきます。皆さんも是非聞いてみたい！という質問がありましたが、Email又はご意見箱にお便りください。

最近サプリメントブームもあって飲んでる人も多いかと思えます。今回はその「サプリメント」がテーマです。

ビタミンや鉄分は**食物から摂るとするのが原則**です。サプリメントを服用する場合、妊娠を考慮してつくられているか確認する必要があります。例えば、妊娠中はビタミンAのように、摂取しすぎると赤ちゃんに悪影響を及ぼすと言われてるものもありますから、成分には十分注意が必要です。

またコラーゲンなどは現在のところ、妊婦さんや赤ちゃんへの悪影響は報告されていません。一般的にはサプリメントを急に中止しても悪影響が出ることはありませんから、安全性に不安があるのであれば、一時中止しておいた方がよいでしょう。



現在はしっかり摂取した方がよいと考えられているものはないですが、その中でも効果がよく分かっている一例が**葉酸**です。これは妊娠初期に欠乏すると、神経管欠損という胎児の先天性奇形の発生率が増加しますが、あらかじめ葉酸を摂取しながら妊娠した場合にはその発生率を低下させます。

この葉酸を含め、妊娠中はとくに**ビタミン・ミネラル類**を通常時より多く摂取する必要があります。葉酸は妊娠中で通常の倍、授乳期で1.4倍必要です。また、**鉄分**は妊娠期・授乳期ともに1.6倍、丈夫な骨や歯の形成に不可欠な**カルシウム**は通常時の1.5倍、カルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**は3倍、アミノ酸代謝を円滑にして神経のはたらきをスムーズにする**ビタミンB6**は1.4倍、細胞分裂を促す**亜鉛**は1.3倍…といった具合です。妊娠前から妊娠・授乳期を通して、毎日きちんと摂ることが大切です。サプリメントで補給するなら、これらがバランスよく配合されたマルチビタミンやマルチミネラルを上手に利用するとよいでしょう。

佐藤病院ニュース

患者さまの個人情報の保護についてのお知らせ

当院では、患者さまに安心して医療をうけていただくために、安全な医療をご提供するとともに、患者さまの個人情報の取り扱いにも、万全の体制で取り組んでいます。

個人情報の利用目的について

患者さまの個人情報を別記の目的で利用させていただくことがございます。これら以外の目的で利用させていただく必要が生じた場合には、あらかじめ患者さまから同意をいただくことにしております。

個人情報の開示・訂正・利用停止について

患者さまの個人情報の開示・訂正・利用停止につきましても、「個人情報の保護に関する法律」の規定にしたがって進めております。

手続きの詳細のほか、ご不明な点につきましては、相談コーナー・受付窓口までお気軽におたずねください。

院長 佐藤 仁

【別記】

1. 医療提供
 - ・院内での医療サービスの提供
 - ・他の病院、診療所、助産所、薬局等との連携
 - ・他の医療機関等からの照会への回答
 - ・患者さまの診療のため、外部の医師等の意見・助言を求める場合
 - ・検体検査業務等の業務委託
 - ・ご家族等への病状説明
 - ・その他、患者さまへの医療提供に関する利用
2. 診療費請求のための事務
 - ・当院での医療・公費負担医療に関する事務およびその委託
 - ・審査支払機関へのレセプトの提出
 - ・審査支払機関又は保険者からの照会への回答
 - ・公費負担医療に関する行政機関等へのレセプトの提出、照会への回答
 - ・その他、医療・公費負担医療に関する診療費請求のための利用

3. 当院の管理運営業務
 - ・会計、経理
 - ・医療事故等の報告
 - ・当該患者さまの医療サービスの向上
 - ・入退院等の病棟管理
 - ・その他、当院の管理運営業務に関する利用
4. 企業等から委託を受けて行う健康診断等における、企業等へのその結果の通知
5. 当院内において行われる医療看護実習への協力
6. 医師賠償責任保険などに係る、医療に関する専門の団体、保険会社等への相談又は届出等
7. 医療の質の向上を目的とした当院内での症例研究、院外への研究発表
8. 外部監査機関への情報提供

※上記のうち、同意しがたい事項がある場合には、その旨を担当窓口までお申し出ください。お申し出がないものについては、同意していただけたものとして取り扱わせていただきます。これらのお申し出は、後からいつでも撤回、変更等を行うことが出来ます。

平成17年1月～3月業績報告



外来数 12,011人(1開院日あたり 183.4人)
入院患者数 641人
分娩総数 438人 内セミオープンシステム利用による分娩 25人 (5.7%)

(手術) 帝王切開 48件(帝王切開率 11%) 内緊急18件
婦人科手術 37件 内視鏡手術 9件

(不妊治療における妊娠率)

人工授精 6.7% 体外受精(移植あたり) 46.4% 内36才以下 61.9%
凍結胚移植あたり 22.2%



【編集後記】次男が小学校に入学しました。腕白で無鉄砲なのに、マイペースで神経質…入学式の日から腹痛を訴え、授業初日にうんていから落ち頭をケガし、心因性と思われる頻尿にも悩まされ…にぎやかな毎日を過ごしています。のんびり屋の長男が「兄」として、ずいぶん頼もしく成長してくれ助かります。 早く巣立って欲しいと思いつつも、友達気分で「クレヨンしんちゃん」の映画を観にいくように「今」しか味わえない喜びにもなっています。病院で新生児ばかり見ていると、女の子も欲しいな…と思いつつ、授業参観でおそらく最年長組の現状を思い出し、首を横にブルブル…。でも女の子だったら、一緒に「甘い人生」観にいけるかな…韓国旅行も行けるかな…(笑福姉)

副院長の外来は完全予約制となりました！

以前より外来の待ち時間について、多くの皆様からご意見をいただき、ありがとうございます。

改善対策のひとつとして完全予約制を導入しました。初めての試みであり、現在は副院長の外来診療のみ実施しておりますが、これにより待ち時間の短縮改善になれば今後全ての外来について完全予約制の導入も考えております。完全予約制を導入するにあたり、30分単位の予約可能な人数を増やし対応しております。また当日の予約も受け付けます。

○副院長外来を希望され、予約が取れなかった場合：診療をお断りすることはありますが、12時以降の診察となります。予定検査など、妊婦健診の場合(検尿・血圧)を済ませて頂き、12時まで外出可となります。お戻りの際は、フロントにて受付番号とお名前をお申し出下さい。12時以降の診察は、当日受付された順番でお呼び出し致します。

○初診で副院長の外来を希望される場合：初診時の予約診療は受け付けておりませんので、12時以降の診察となります。予診を済ませて頂き、12時まで外出可となります。

○予約方法：自動電話予約システム(24時間受付可)または、直接病院にお電話(月・火・木・金・土13時～16時)下さい

診察時間や検査時間が患者様により異なること、また急にお産などで、お待たせすることがあります旨、ご了承ください。問題点は随時改善して参ります。皆様のご意見をお聞かせください。

予告!!

何でもおもしろ体験記！副院長 佐藤雄一

あなたとともに頑張る Diet奮闘記

最近、春から夏の日差しに変わってくる日が増えてきました。さあ、冬に着込んだ脂肪を脱ぎ捨て、夏の準備を始めましょう！今回の通信では、企画ものの報告をしようと思います。その企画とは、多くの方が最も興味あるであろう「ダイエット」です。

参加者は私と窪由美先生の2人です。ダイエット方法は、エグザスのダイエットプログラムに入ります。このプログラムでは、食事方法に加え筋力トレーニングを行うことにより、筋肉を維持、基礎代謝を上げ効率的にダイエットを行うとともに、リバウンドしにくい体を作ります。

【リバウンドのメカニズム】今までダイエットするものの、すぐ戻ってしまうという経験はないでしょうか？通常のダイエットでは、体重・脂肪とともに筋肉も落ちてしまいます。筋肉量が減少すると、筋肉でのエネルギー代謝が少なくなるので、カロリーがあまり消費されない太りやすい体になってしまうのです。

ですから、ダイエットをして脂肪を落としながら、ある程度の筋力トレーニングが必要になるのです。

1月から試みているダイエット。筋肉質にはなりませんが、体重には変化がなく焦りを感じている毎日です。筋肉がついた分、ゴルフのドライバーの飛距離が確実に伸びた事は良かったかな？2年以上ゴルフはお休んでいたのですが、1日おきの15分プッシュ筋トレの成果が出ました。でもまだ昨年購入したカブリパンツがピチピチで履けないので、これからは食事日記とCDを聴くイメージダイエットも取り入れ、夏に向けて健康的なからだづくりを目指していきたいと思っております。自己流ダイエットですが、副院長に負けないように前向きに頑張ります。(笑福妹)



【お詫びと訂正】

前号第5号のスタッフ紹介で調理部の「小林真美」は「小林真由美」の間違いでした。お詫びして訂正させていただきます。

§施設・スタッフ紹介「訪問看護」§

当院では、産後の訪問指導を分娩後1ヶ月健診に来院するまでの間、退院後1～2週間を目標に、希望者を対象に訪問看護指導を行っています。この指導は昭和57年からスタートし、通算約23000件の訪問実績があります。今では、分娩総数の約80%の方が訪問看護を希望され実施されています。担当者の2人をご紹介します。

Q:訪問看護の際、気をつけていることは何ですか？

A:初めての方は特に、育児で困っている方や落ち込んでいる方もいるので、たくさん話を聞くようにしています

Q:大変だと思う時はありますか？

A:退院時に提出していただく、手書きの地図を頼りにして行くので、たどり着くとホッとしますね。それからベビー用体重計や重いカバンを持つので駐車場が遠かったり雨の時はちょっと大変ですね(笑)

Q:うれしい時はどんな時ですか？

A:来てもらって助かったとか聞いてもらって良かったと言ってもらえた時。それから、赤ちゃんの病気に気づいて早く対処でき、元気になったと知った時は良かったと思えましたね。

Q:どのくらい遠くまで行かれましたか？

A:軽井沢や沼田、深谷くらいでしょうか。季節や天候によっては、訪問できなかったこともあり申し訳なく感じます。訪問を希望される方には、できるだけお伺いできるよう努力しています。



写真左：古村享子看護師
写真右：奥原信子看護師

ご面会の方へ記帳と面会者証シール貼付のお願い

当院では、患者様の安全と皆様の大事な赤ちゃんをお守りするために、ご面会の方全員に記帳と面会者証シールの貼付をお願いしております。

日中は受付カウンターにて、また夜間は2階ナースセンターにて、記帳をお願いします。

面会時間は、午後1時から8時まで。夜間は警備員が正面玄関に常駐し、玄関はロックされますのでご注意ください。

また、感染予防のため、ご家族以外の小さなお子様や、体調のすぐれない方のご面会は、ご遠慮願います。患者様のご負担になりませんよう、短時間でのご面会にご協力をお願いいたします。

院長 佐藤 仁

ベッドサイドモニター 全室導入

大変お待たせいたしました！

テスト導入をしていましたベッドサイドモニター(パソコン一体型TV)が全室に導入されました。タッチパネルとリモコンで、院内のお知らせ(ゆうゆう・エステルームリリッシュ)や各種指専用VTR(産褥体操の方法・おっぱいのあげ方・沐浴の仕方)などがご覧いただけるようになりました。今後も患者様に役立つ情報を増やしていく予定です。

なお、今までご購入いただいていたTVカードは必要なく、無料でご覧いただけます。



真剣に説明を聞く副院長と窪先生