

仁雄会
穂高病院
広報誌

ふんあい

2016

6

No.30

- 登山と妊娠・出産
- 28年度 入会式・新人紹介
- 歓送迎会開催
- 防災訓練
- 職員親睦会旅行（群馬・軽井沢）
- 信州安曇野ハーフマラソン
- 病院機能評価更新審査を終えて
- ママフィット



撮影：大久保 喜雄

登山と妊娠・出産

産婦人科医師 宮本 翼

私は、本当にたしなむ程度に登山をするのですが、山に登りながら、妊娠・出産この類似性を思うことがあります。

登山のゴールを山頂への到達とすれば、妊娠・出産のゴールは分娩と言えましょう。もちろんその後には長い育児が続くのですが、それはまたの機会におきます。

登山は、自分の体力で装備を選び、しんどい思いをしてチャレンジするものですが、分娩も、妊婦さんが自分自身の力で産むものです。しかし、初心者が一人で山に入るのを勧めないように、分娩も一人で全部というわけにはなかなかいきません。そこには険しい急斜面や、足元に気を付けないと踏み外すような危険な箇所があったり、天候の急変やケガをしたりすることがあります。登山では、経験者やガイドの付き添いと共に登ることがそのようなリスクを回避することがあります。分娩も同様に経験豊富な助産師をはじめとするスタッフやご家族の協力が必要になります。

そんな中で、我々産科医の役割はというと、自分の足で歩いて登頂しようとする人を、陰ながら見守るようなものかと思えます。多くのお産は安産であり、産科医の出番は、妊婦健診を除けばあまりありません。分娩の直前に現れて、産後の妊婦さんと赤ちゃんを診察し、そのうちいなくなっている一でもそついうお産こそ安産で、いいお産

なのです。

我々の本当の出番は、天候の急変やケガが起ったときです。これ以上自力で登れなくなった登山者に対し、拍架やりつ下、ヘリコプターを差し伸べてなんとか山頂に立つてもらえるようにする。すなわち、急速遂娩と呼ばれる、吸引分娩や帝王切開などの決断を下し、それを行うのが産科医です。つねに、体調不良の登山者はいないが、雲行きは怪しくないか目を光らせているのです。そして、天気が悪くても、ケガをして登れなくなっても、山頂に立つようつこびを味わってもらいたい。そんな思いで日々お産と向き合っています。

妊婦さんの中には、様々な理由で、事前に帝王切開を勧められる方がいます。一方で、以前ほどではないですが、日本にはまだ、お産は陣痛に耐えてこそというような精神論があり、ともすれば帝王切開での分娩を好ましくないとする考えもあります。ですが、そもそも妊娠・出産の目標は、とにかく母児ともに元気に出産を終えることです。ロープウェイで登っても山頂に立っている時点で、帝王切開も立派なお産です。山頂に立つて見える景色は同じはずなのです。

日頃、妊婦さんにごんばつて産みましようと言っている手前、今年も始まる夏山シーズンに向け、私もトレーニングを始めます。



イラスト 北山典子

安曇野ハーフマラソン

6月12日、第2回信州安曇野ハーフマラソンが行われました。

穂高病院からは個人参加のスタッフ、気の合う仲間と楽しみながら走るグループなど形はさまざまですが、今年も多くの職員がこの地元安曇野の一大イベントに参加しました。

また大会の医療救護体制サポートのため、古屋院長、小松医師、古川哲平医師がメディカルランナーとして参加しました。当院スタッフをはじめ、参加者の皆さんは初夏の安曇野の田園と北アルプスが織りなす抜群のロケーションの中、気持ちよさを十分に走り抜けていきました。



親睦会旅行

初夏の晴天だった5月29日に、群馬輕井沢の日帰りバス旅行に行きました。

まず最初の行き先は、2014年に世界遺産に登録された富岡製糸場です。団体用ツアーガイドさんに、歴史と外観、操業工場内を案内していただき、日本初のフランス技術と文化を学ぶ貴重な見学ができました。

次は、子どもたちが楽しみにしていた群馬サファリパーク。大型バスに乗ったまま、野生動物たちのいるサファリゾーンに入り、見学スタート。百獣の王ライオンやホワイトタイガーなどさまざまな迫力ある動物たちに大興奮。途中バスを降りてのウォーキングゾーンでは、小動物たちの餌やりコーナーがあり、普段触れ合えないようなタンチョウの餌やり子どもたちは大喜びの様子でした。

風食は、豪華なバーベキューを、みんなで賑やかに美味しく食べて、十分に満腹になりました。食後おみやげを買ったり、乗り物コーナーにも行ったりと思い思いに自由時間を楽しんでいました。



病院機能評価更新審査を終えて

その後は、大人向けの軽井沢アウトレット。たくさんのお店やカフェタイムなどリッチなリゾート気分を味わえた時間でした。一日盛りだくさんの内容で、大人も子どもも充実した楽しい旅行でした。

（薬剤科 田村由美子）
病院機能評価は2回目の更新審査（一般病棟 1・3・5・7・9）となりました。

約1年前より本格的に準備を開始し、評価項目毎に求められている内容をスタッフと共に検討し、その対応をしました。受審の機会を通じて当院の現状を把握し、問題を明確にして具体的に取り組むことにより「病院の質の改善」に繋がると考えました。入院患者さんに関わるチーム医療の事例発表をする機会として、緊張せず平常心で対応できるよう、医師、各関係部門との調整を繰り返しました。日々使用しているマニュアル・関係資料も整備し、見直しを図れ、準備段階でその成果を感じ取ることができました。

（一般病棟部長 小林好美）

ママフィット

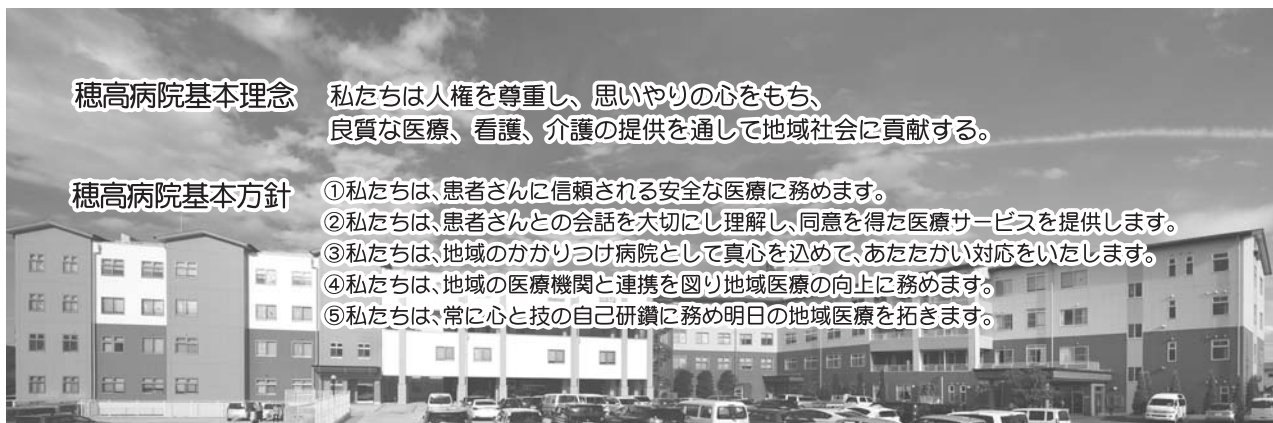
当院では今年4月

より、産後のお母さんを対象とした、「ママフィット」を始めました。ママフィットは、ストレッチ・ピラティス・エアロビクス（有酸素運動）などの要素が盛り込まれており、産後の体力回復・体型改善・機能回復・乳汁分泌促進・心のリフレッシュ等を目的としています。講師は健康運動指導士・日本マタニティフィットネス協会認定インストラクターの西山知花先生にお願いしています。

先日開催されたママフィットでは、生後1〜5ヶ月の赤ちゃんを連れたお母さん達が参加して下さいました。最初は緊張していたお母さんも、教室が進むにつれ表情が和らぎ、最後はイキイキした表情で「楽しかったです！」と帰っていかれました。産後は「体型が戻らない」「リフレッシュしたい」と思っても、どうしたら良いかわからないというのが実状だと思います。産後も、きれいなお母さんを目指して、今後多くの方に参加して頂きたいと感じました。

（外来助産師 内川千賀）





穂高病院基本理念 私たちは人権を尊重し、思いやりの心を持ち、
良質な医療、看護、介護の提供を通して地域社会に貢献する。

穂高病院基本方針

- ① 私たちは、患者さんに信頼される安全な医療に務めます。
- ② 私たちは、患者さんとの会話を大切に理解し、同意を得た医療サービスを提供します。
- ③ 私たちは、地域のかかりつけ病院として真心を込めて、あたたかい対応をいたします。
- ④ 私たちは、地域の医療機関と連携を図り地域医療の向上に務めます。
- ⑤ 私たちは、常に心と技の自己研鑽に務め明日の地域医療を拓きます。

診療案内

平成 28 年 6 月

診療時間 午前 9:00 ~ 12:30 午後 16:00 ~ 18:00 **お問合せ** 電話 0263-82-2474

◎木曜日・土曜日の午後及び、日曜・祝祭日は全科休診となります。

診療科目 / 曜日		月	火	水	木	金	土	
内科	(1診)	午前	古川(厚)	古川(厚)	古川(厚)	古川(厚)	古川(厚)	
		午後	古川(厚)	古川(厚)	古川(厚)	古川(厚)	古川(厚)	
	(2診)	午前	古川(厚)	古川(厚)	古川(厚)	古川(厚)	古川(厚)	
		午後	古川(厚)	古川(厚)	古川(厚)	古川(厚)	古川(厚)	
整形外科	午前	古川(厚)	古川(厚)	古川(厚)	古川(厚)	古川(厚)		
外科(乳腺・甲状腺)	午前	古川(厚)	古川(厚)	古川(厚)	古川(厚)	古川(厚)		
産婦人科	(1診)	古川(厚)	古川(厚)	古川(厚)	古川(厚)	古川(厚)		
眼 科	午前	古川(厚)	古川(厚)	古川(厚)	古川(厚)	古川(厚)		
形成外科(予約診療)	午前	古川(厚)	古川(厚)	古川(厚)	古川(厚)	古川(厚)		
総合診療科	毎週火曜日 9:00 ~ 12:30 上條(剛)							
循環器科	完全 予約制	毎週月曜日・水曜日 9:00 ~ 12:30 信大医師						
外科		第1・第3火曜日 13:30 ~ 窪田						
禁煙外来		毎週火曜日 14:00 ~ 16:00 / 毎週水曜日 14:00 ~ 15:00 大久保						
上部内視鏡検査	古川(厚) 信大医師	古川(厚) 信大医師	古川(厚) 信大医師	古川(厚) 信大医師	古川(厚) 信大医師	古川(厚) 信大医師	古川(厚) 信大医師	
下部内視鏡検査	古川(厚) 信大医師	古川(厚) 信大医師	古川(厚) 信大医師	古川(厚) 信大医師	古川(厚) 信大医師	古川(厚) 信大医師	古川(厚) 信大医師	
ドック(12:50~)	古川(厚) 信大医師	古川(厚) 信大医師	古川(厚) 信大医師	古川(厚) 信大医師	古川(厚) 信大医師	古川(厚) 信大医師	古川(厚) 信大医師	
特定健診(9:30~)	古川(厚) 信大医師	古川(厚) 信大医師	古川(厚) 信大医師	古川(厚) 信大医師	古川(厚) 信大医師	古川(厚) 信大医師	古川(厚) 信大医師	
往診(13:30~)	古川(厚) 信大医師	古川(厚) 信大医師	古川(厚) 信大医師	古川(厚) 信大医師	古川(厚) 信大医師	古川(厚) 信大医師	古川(厚) 信大医師	

◎眼科受付時間:火曜 11:00 まで、土曜 12:00 までとなります。なお火曜午後は予約検査のみです。外来診療は行っておりませんのでご了承下さい。
◎形成外科・美容形成診療は月曜・金曜の午後枠で、予約診療となります。
◎内科は診療予約も行ってあります。(電話でも可)
◎人間ドックの予約も行ってあります。詳しくは健康管理センター直通 0263-81-1011 までお問い合わせ下さい。
受付時間 平日 8:30 ~ 16:30 / 土曜日 8:30 ~ 12:00



TEL 0263-82-2474(代) FAX 0263-82-7514

〒399-8303 長野県安曇野市穂高4634 URL <http://www.hotaka-hospital.or.jp>