

はあとのおと

“心を綴ったノート” “心が奏でる音”

珠洲市総合病院

TEL (0768) 82-1181

FAX (0768) 82-1191

E-Mail: byouin@city.suzu.lg.jp

ホームページアドレス:

<http://www.city.suzu.ishikawa.jp/suzuhp/>

2019(1)

第53号



(写真) 母乳育児のメリットについて職員間で意見交換を行いました

病院理念

“市民の心の支えとなる、地域の中核病院に”

1. 疾病の予防から在宅医療までの一環した体制の確立を目指します。
1. 安心と信頼の地域医療を目指します。
1. いたわりの心で皆様の健康と命を守ります。

目次

- 赤ちゃんにやさしい病院 1~2
- 「マタニティヨガ教室」がスタート 2
- マンモグラフィ装置を更新しました 3
- 家庭でもできる！ノロウイルスの感染対策 4



赤ちゃんにやさしい病院って、
どんな病院でしょうか？

母乳を勧める運動のはじまり

世界中で5歳以下の乳幼児350万人の半数（現在は150万人）が、人工栄養（ミルクなど）で亡くなりました。そのために、ユニセフ、WHO（世界保健機関）を中心に母乳を勧める運動が世界中で起こりました。

その頃、世界中でミルクが開発され、ヨーロッパでは大企業が独占的に支配して、北アメリカ、アフリカ、南アメリカ、アジアまで進出しようとしていました。

同時に日本でも母乳栄養の児は20%台にまで低下していました。

母乳で育てることが困難な時代になり、母乳で育てる運動が始まりました。

8月1日は「世界母乳の日」

1992年8月1日にWHOとユニセフは毎年8月1日を「世界母乳の日」、8月第一週を「世界母乳週間」と決めました。これを記念して、山内逸郎氏（国立岡山名誉院長）は「母乳をすすめるための産科医と小児科医の集い」を8月1日～2日に大阪で開催しました。このことをきっかけに、母乳育児の運動を確実に進めていくことになりました。

お母さんと赤ちゃんを守るために

1981年、「母乳代用品のマーケティングに関する国際基準」（WHO）が国連において採択されました。母乳代替品の影響から母子を守ることが目的です。

アメリカは唯一反対、日本は棄権しましたが、1994年に日米ともに賛成しました。



「母乳代用品のマーケティングに関する国際基準」 【基準の主な内容】

- ① 消費者一般に対して、母乳代用品の宣伝・広告をしてはいけない。
- ② 母親に試供品を渡してはいけない。
- ③ 保健施設や医療機関を通じて製品を売り込んではならない。
- ④ 企業はセールス員を通じて母親に直接売り込んではならない。
- ⑤ 保健医療従事者に贈り物をしたり個人的に試供品を提供してはならない。
- ⑥ 赤ちゃんの絵や写真を含めて、製品のラベルには人工栄養法を理想化するような言葉、あるいは絵や写真を使用してはならない。
- ⑦ 保健医療従事者への情報は科学的で事実に基づいたものであるべきである。
- ⑧ 人工栄養法に関する情報を提供するときは、必ず母乳育児の利点を説明し、人工栄養法のマイナス面、有害性を説明しなければならない。
- ⑨ 乳児用食品として不適切な製品、例えば加糖練乳を乳児用として販売促進してはならない。
- ⑩ 母乳代用品の製造業者や流通業者は、その国が「国際基準」の国内法制を整備していないとしても、「国際基準」を遵守した行動を取るべきである。

赤ちゃんにやさしい病院

1989年、ユニセフとWHOが「母乳育児成功のための10カ条」として共同で声明を発表。1990年には、イタリアのフローレンスにて「イノチェンティ宣言」が承認されました。国内では、1991年に山内逸郎氏の取り組みが評価され国立岡山病院が「赤ちゃんにやさしい病院」に認定されました。ユニセフとWHOは、「母乳育児を成功させるための10カ条」を長期にわたって遵守し、実践する産科施設を「赤ちゃんにやさしい病院」として認定しています。国立岡山病院の認定は先進国で初めてのことであり、世界での母乳育児運動の大きな一歩となりました。

山内氏が開催した「母乳をすすめるための産科医と小児科医の集い」は「日本母乳育児シンポジウム」として今でも継続していますし、その重要性は更に大きくなっています。

母乳育児成功のための10カ条

- ① 母乳育児の方針を全ての医療に関わっている人に、常に知らせること
- ② 全ての医療従事者に母乳育児をするために必要な知識と技術を教えること
- ③ 全ての妊婦に母乳育児の良い点とその方法をよく知らせること
- ④ 母親が分娩後、30分以内に母乳を飲ませられるように援助すること
- ⑤ 母親に授乳の指導を十分にし、もし、赤ちゃんから離れることがあっても母乳の分泌を維持する方法を教えること
- ⑥ 医学的な必要がないのに母乳以外のもの、水分、糖水、人工乳を与えないこと
- ⑦ 母子同室にする。赤ちゃんと母親が一日中24時間、一緒にいられるようにすること
- ⑧ 赤ちゃんが欲しがるときに、欲しがるときの授乳を進めること
- ⑨ 母乳を飲んでいる赤ちゃんにゴムの乳首やおしゃぶりを与えないこと
- ⑩ 母乳育児のための支援グループ作りを援助し、退院する母親に、このようなグループを紹介すること

当院の母乳育児推進委員会では、母乳育児のメリットについて意見交換を行うワークショップを開催しました。性別、職種問わず、たくさんの職員が参加し、理解を深めました。

～母乳育児のメリット～

母と子の絆が深まる、子が精神的に安定する、乳がんの減少、産後の回復が早い、子がほしがるときにすぐに飲ませることができる、外出時の荷物が少なくて済む、ミルク購入費がかからない・・・など、たくさんのメリットを共有しました。



母乳育児のメリットについて話し合う職員

「マタニティヨガ教室」がスタート！

昨年10月から、“こんにちは赤ちゃん教室C「マタニティヨガ教室」”が始まりました。妊婦さん向けのゆったりとしたクラスです。アロマを焚きながらリラックスして、一緒に気持ちよく身体を動かしましょう。お気軽にご参加ください。お待ちしております。

■ マタニティヨガで期待できる効果

- ・柔軟で健康な身体づくり
- ・肩こり、腰痛、むくみ、冷え性、便秘などの解消
- ・お産に向けての呼吸法の練習
- ・心身のリラックス効果
- ・赤ちゃんとお話の時間を持つ
- ・お友達づくり

■ 日時 毎月第3土曜日 14:00～15:15

■ 場所 珠洲市総合病院 2階講義室

■ 対象者 妊娠経過に問題がなく、妊娠16週から出産直前までの妊婦さん
医師にご相談の上、産婦人科外来にお申込ください

■ 講師 当院助産師 蛸島菜月（IHTAマタニティヨガインストラクター）

■ 持ち物 母子手帳、フェイスタオル、飲み物、バスタオルまたはヨガマット



乳房X線撮影（マンモグラフィ）装置を更新しました

2019年2月、当院では新しい乳房X線撮影（マンモグラフィ）装置「トモシンセシス付きFPD型マンモグラフィ装置」を導入しました。

新しい装置では、これまでのマンモグラフィ（2Dマンモグラフィ）に加え、「トモシンセシス」という3Dマンモグラフィが利用できます。

トモシンセシス （3Dマンモグラフィ）とは？

トモシンセシス（3Dマンモグラフィ）とは、乳房を1mm 間隔の断面図として画像化できる機能です。

広い角度で画像を収集するため、これまでの2Dマンモグラフィで発見の難しかった病変なども確認しやすくなります。

撮影方法はこれまでと変わりありません。

1回の圧迫で2Dとトモシンセシスを連続で行うため、圧迫回数が増えることはありません。撮影時間も数十秒で完了します。

新しい装置はピンクを基調としたやさしいデザインで、リラックスして検査を受けていただくことができます。



NEW



これまでの装置よりも特に優れているポイント

① 放射線量が少なくなります

新しい画像処理技術により、使用する放射線の量が今までより30～40%程度少なくなります。2Dと3Dの両方を撮影しても、これまでの2Dほどの線量で撮影が可能です。

② 小さな病変も見つかりやすくなります

高精細の画像処理によって、小さな病変でも発見しやすくなります。

乳がんの罹患率は年々増加傾向にあります。
不安なことや気になることなどありましたら、お気軽に医師までご相談ください。

※ 健診室で行う乳がん検診は2Dマンモグラフィ撮影となります。



家庭でもできる！ノロウイルスの感染対策

ますます寒くなるこの時期、気をつけたい病気の一つにノロウイルスがあります。感染すると便中、吐物に大量のウイルスが含まれます。ノロウイルスは感染力が強いため、一度かかると身近な人にうつしてしまう恐れがあります。感染を防ぐために正しい消毒方法を覚えることが大切です。

ノロウイルスに効く消毒方法には「**85℃以上で1分以上の加熱**」と「**塩素系漂白剤**」での消毒があります。



① 熱湯で消毒

調理器具などは十分に洗い、**熱湯（85℃以上）で1分以上**の加熱をしましょう。

沸騰するか、熱湯をゆっくりかけることで消毒してください。



消毒液の作り方

500mlの水



塩素系漂白剤 10ml

(ペットボトルキャップ2杯分)

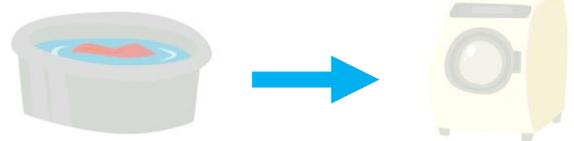
②塩素系漂白剤（消毒液）で消毒

基本的には、十分洗ったあとに、塩素系漂白剤（消毒液）で消毒してください。

【調理器具、おもちゃ、衣服など】

消毒液に10分くらいつけてから水ですすぎます。

衣服は、消毒液につけたあと洗濯してください。



【ドアノブ、水道の蛇口、階段の手すり、便座、トイレの床など】

消毒液をたっぷりと布にしみこませて拭いたあと、10分くらい経過してから水拭きしてください。



【嘔吐物】

嘔吐物全体をペーパータオルや新聞紙で覆い、その上から消毒液をかけて10分間放置します。その後、嘔吐物を集めてナイロン袋などに入れて処理してください。



アルコール製剤は効果がありません。手洗いは石けんを使用し、流水でよく洗うようにしましょう。

また、感染した場合は経口補水液などの水分補給が大切です。ひと口ずつ飲んで、脱水を予防しましょう。



外来診療日程

平成31年2月1日現在

午前 受付時間 8:00~11:30 診療時間 9:00~12:30

診療科	月	火	水	木	金	
内科	1 診	波佐谷	西岡	波佐谷	姥浦	波佐谷
	2 診	吉倉	小泉	姥浦	西岡	吉倉
	3 診	西岡	川崎	小泉	吉倉	姥浦
外科	坂本 高田	羽場	坂本	高田	羽場 呼吸器	
呼吸器外科	毎週金曜日					
小児科	山田			和田	山田	
耳鼻咽喉科	榎田	高相	榎田			
整形外科	大成・森田					
産婦人科	山城					
脳神経外科	浜田	中尾/宇野		浜田		
泌尿器科	毎週月曜日(休日の場合は次開院日)					
	隔週金曜日					
皮膚科	永岡		谷内/牧野			
精神科	西村		石井 西村			
健診室	佐々木					

午後 受付時間 12:00~16:00 診療時間 14:00~17:00

診療科	月	火	水	木	金	
内科	1 診	姥浦	石崎	佐々木	小泉 (糖尿病)	小泉 (糖尿病) (予約のみ)
	3 診	吉倉	西岡 (腎不全)	野村/森 /宝達 (循環器)	西岡 (糖尿病) (予約のみ)	
小児科	予防接種	慢性疾患	健診	予防接種		
耳鼻咽喉科	榎田					
眼科				馬渡	馬渡	
産婦人科	産後2週間健診	産後1か月健診		産後2週間健診		
禁煙外来(産婦人科)					予約のみ	

小児科(要予約)

- (月) 予防接種 14:30~
- (火) 慢性疾患 14:00~16:00
- (水) 健康診断 13:30~
- (金) 予防接種 14:30~

産婦人科(要予約)

- (月)(木) 助産外来 10:30~午前中
- (月)(金) 産後2週間健診 14:00~
- (水) 産後1ヶ月健診 13:30~

その他

- (水) 糖尿病予防教室 14:00~15:00
- (月)~(金) 医療相談

※緊急患者は、表示時間に関係なく診療いたします。

※表示日程は都合により、一部変更になる場合があります。

※午後の初診の方は、できるだけ15:00までに受付をお願いします。

※泌尿器科、眼科の日程は下記のとおりです。(都合により、一部変更になる場合があります。)

泌尿器科

毎週月曜日(月曜が祝日の場合は火曜日)

隔週金曜日

受付 8:00~11:30

診療時間 9:00~12:30

2月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

眼科

毎週金曜日、隔週木曜日

受付 12:00~16:00

診療時間 14:00~17:00

2月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

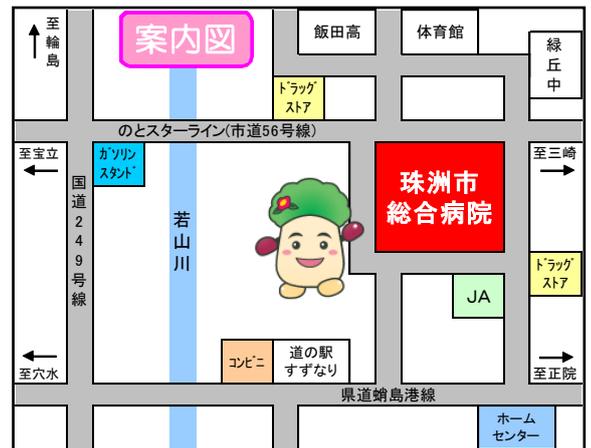
4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

編集後記

インフルエンザやノロウイルスなど、感染症が流行する季節です。石けんで手を洗う、症状がある場合はマスクをするなど、感染予防に努めましょう。

病院広報委員会



病院広報

はあとのおと

発行：珠洲市総合病院 広報委員会

石川県珠洲市野々江町ユ部1番地1