

ひだまり⁺

A healthy life begins with appropriate prenatal care.
Our team of obstetricians properly support your pregnancy and delivery.



土曜外来
始めました

特集

産科 婦人科

ひだまり Vol.9

発行元 高知県立あき総合病院
〒784-0027 高知県安芸市市永町3-33
Tel 0887-34-3111(代) Fax 0887-34-2887

発行責任者 前田博教(院長)
発行人 前田博教
平成27年2月

企画・編集 山本信平(リハビリテーション科)

制作・構成 山本信平(リハビリテーション科)

外来診療一覧表

診療科	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
A 外来	外科	午前	前田博教	直木一朗	直木一朗	山本盛雄	直木一朗
		午後	直木一朗	山本盛雄		ストーマ外来	前田博教
	形成外科	午前			高知大医師		
		午後					
脳神経外科	午前		筒井巧				
	午後			高知大医師			
胸部・心臓血管外科	午前						
	午後		渡橋和政(第4)			高知大医師(第2・4)	
B 外来	内科	午前	川田光顯	品原正幸	川田光顯	川田光顯	品原正幸
		午後	的場俊	高知大医師	品原正幸	的場俊	高知大医師
	消化器内科	午前	大崎純子		高知大医師		大崎純子
		午後					高知大医師
	呼吸器内科	午前			穴吹和貴		穴吹和貴
		午後		高知大医師	高知大医師		
	循環器内科	午前	桑原昌則	古野貴志	桑原昌則	高知大医師	古野貴志
		午後		ベニカカ外来		桑原昌則	
	神経内科	午前		吉村公比古(第2)		古谷博和	
		午後					
整形外科 (リウマチ科) (リハビリテーション科)	午前	今里滋宏	今里滋宏	市川徳和(第1,3) 佐竹哲典(第2,4,5)		鮫島直美	
	午後	森澤豊	佐竹哲典	森澤豊		森澤豊	
血液内科	午後					砥谷和人	
C 外来	小児科	午前	前田賢人	前田賢人	高知大医師	佐藤哲也	前田賢人
		午後	佐藤哲也	前田賢人	高知大医師	予防接種	前田賢人
	あっぷるクリニック	午後(受付14-16)	佐藤哲也				佐藤哲也
耳鼻咽喉科	午前	西山正司	西山正司	西山正司	西山正司	西山正司	
	午後	横島悦子	横島悦子	横島悦子	横島悦子	西山正司	
皮膚科	午前	廣瀬康昭	廣瀬康昭		廣瀬康昭	廣瀬康昭	
	午後(受付13-16)			廣瀬康昭			
泌尿器科	午前	安田雅春	高知大医師	安田雅春		高知大医師	
	午後	安田雅春					
D 外来	産婦人科	午前	岡田真尚	岡田真尚	岡田真尚	岡田真尚	高知大医師(第2,4)
		午後	岡田真尚	前田長正(※受付=11:00まで)		高知大医師	岡田真尚
	午後(受付14:00-15:30)	母乳外来	母乳外来	母乳外来	母乳外来	母乳外来	
眼科	午前	吉田和之	吉田和之	吉田和之	吉田和之	吉田和之	
	午後(受付14-16)	吉田和之		吉田和之	吉田和之 福島敦樹(月1回)	吉田和之	
E 外来	精神科	午前	新患	澤田健		村上洋文	峯瀬正祥
		再診	峯瀬正祥	澤田健	澤田健	峯瀬正祥	澤田健
	午後	新患	村上洋文	峯瀬正祥	村上洋文	森信繁	

常勤医一覧

外科	内科	消化器内科	呼吸器内科	循環器内科	救急科	眼科
前田博教 直木一朗 山本盛雄	川田光顯 的場俊 品原正幸	大崎純子	穴吹和貴	古野貴志 桑原昌則	鮫島志郎	吉田和之
整形外科	小児科	耳鼻咽喉科	皮膚科	泌尿器科	産婦人科	放射線科
今里滋宏 森澤豊 佐竹哲典	前田賢人 佐藤哲也	西山正司 横島悦子	廣瀬康昭	安田雅春	岡田真尚	寺島正子

☎0887-34-3111

午前受付 地域連携室
8:30 ~ 11:30 0887-35-8107
予約変更 35-8107 (FAX)
14:00 ~ 16:00

高知県立あき総合病院
Aki General Hospital

県立あき総合病院 検索

特集

産科 婦人科



高知大学医学部周産母子センター 講師
池上 信夫

地域に根付いた産婦人科医療に
貢献したいと思っています

東部地域の周産期医療の充実に
向けて努めてまいります。

高知大学医学部産婦人科学教室 教授
前田 長正

県立あき総合病院産婦人科部長
岡田 真尚



分娩室

④ 出産後から小児科専門医による赤ちゃんの診察

総合病院である県立あき総合病院では、出産後から小児科専門医の診察を行なっています。便秘・体重増加の不安、黄疸など気になる症状について相談していただけます。生まれてきた大事な命。万全のサポート体制で守ります。また、糖尿病などの合併症をお持ちの妊婦さんでも、内科医師による妊娠中の指導など、総合病院ならではの全身管理で安心できる出産をサポートします。



産婦人科医師

常勤医は1人、非常勤医として高知大学医学部産婦人科より毎週火曜日の午前中と、金曜日の午前中に1名ずつ診療応援医師が派遣されています。

助産師

病棟に8名、外来に1名(パート)配置されています。週3回の助産師外来や母乳外来で病棟の助産師が保健指導を行うことによって、外来通院中から助産師と妊婦さんとの関係性を深めていきます。

② ハイリスク妊娠に対して早期から対応！

県立あき総合病院では、高知大学医学部産婦人科と連携しています。毎週、高知大学周産母子センターの医師が外来診察を行い、ハイリスク妊娠の早期発見に努めています。万一の異常の際には、的確なアドバイスとともに大学病院での対応など、ご相談に応じています。



「県立あき総合病院でのお産」

— 知っていただきたい5つのおすすめ —

⑤ 土曜産科外来スタート!!

お仕事をされている妊婦の方では、平日の病院への来院はなかなかスケジュールが合わない、そんな方に朗報です。働くママがご利用いただきやすいように、昨年11月から第2.4土曜日午前中に土曜産科外来を行なっています。診察担当は高知大学医学部産婦人科医師。予約制となっていますので、お待ちいただく時間も少なくスムーズな診察を受けていただいています。お気軽にご相談ください。



陣痛室

③ 充実の助産師スタッフ。 困った時には何でもご相談を。

医師にも聞きにくい、誰に相談したら良いかわからない、などなど、妊婦さんが抱えるお悩みはいっぱいです。そんな時に頼りになるのが助産師スタッフ。県立あき総合病院では計9名の助産師を配置。週3回の助産師外来や母乳外来で、病棟助産師も外来通院中から保健指導にあたっています。また、妊婦さんとおなかの赤ちゃんにリラックスいただけるよう、アロマセラピーも行なっています。困った時の心強い味方です。



診察室

① 新しい病室でご家族一緒にくつろぎの空間を。

「病院では人の声が気になって…」などというお声をよく聞きます。新しい産科混合病棟(5病棟)では、妊婦の方がご家族とゆっくり過ごしていただけるように個室を整備しました。内装も病室の雰囲気とは異なり、シャワー/トイレもゆったりと余裕を持たせた設計にしています。ご家族と過ごすプライベート空間を大事にしています。



ちょっと設備紹介!



個室(2)



個室(1)

個室にはご家族と一緒にくつろぎいただけるよう、ゆとりのある広さになっています。



病棟デイルーム

デイルームには陽の光がさんと降り注ぎ、暖かくゆとりとすごせます。



病棟デイコーナー

デイコーナーでは安芸の街が一面に見渡せる絶景がご鑑賞いただけます。

当院の産婦人科は、昭和26年7月11日に旧県立安芸病院(内科・外科・産婦人科)が設置されて以降、高知県東部の産婦人科を担う役割を果たしながら東部地域と共に歩んできました。思春期から更年期・老年期と各期の女性の相談に応じています。

お産に関しては、近年少子化が問題となっていますが、東部地域も出産数が年々減少し、安芸保健医療圏内での年間出生数は270人程度となっています。昨年室戸市では出産数が50人を切ったと聞いています。当産婦人科では分娩件数は85件前後に留まっているのが現状で、6割以上の妊婦さんが中央部地域の産婦人科病院へ通っていることになりました。室戸市以東の方だと片道2時間以上かかります。

妊婦さんにとって長距離の通院は負担になります。また、緊急時は遠くのかかりつけの病院まで間に合わない場合もあります。

昨年当院は新病院移転と共に新しいスタートを切りましたが、産婦人科も東部地域のお産を守っていく大きな役割を担っています。それにはまず少しでも多くの妊婦さんに当院を利用してもらうなくてはなりません。安心・安全なお産をサポートできるよう現在取り組んでいる活動や現状について紹介します。

助産師 外来

助産師が、専門的な立場で妊産婦さんのニーズに応えることができるように、妊娠中から産後まで継続してサポートさせていただきます。

集団指導

同じ目的を持つ妊産婦さん同士の情報交換や交流の場として最適です。
予約及び詳細は、病棟助産師までお問い合わせください！(8:30~17:00 まで)

個別指導

個人の経過に応じて、助産師が個別に指導を行います。希望時や必要時には各種専門職と連携することができます。(例：地域保健師、医療ソーシャルワーカー等)

妊娠中の保健指導

妊娠の各時期に応じた心・身体の変化を理解していただき心配なことや不安を軽減し、安心して分娩に臨めるように基本的に妊娠中5-6回、1人30分程度、外来指導室で行なっています。(妊娠10週頃より)

- ・母子健康手帳の活用
- ・つわり
- ・妊娠中の精神衛生
- ・流産の予防と早期発見

- ・各種集団教室の紹介
- ・妊婦健診の必要性
- ・胎動の意義、準備
- ・たばこ、アルコール
- ・産科補償制度

- ・妊娠中の栄養
- ・乳房手当
- ・妊婦体操
- ・胎動の巻き方
- ・歯科受診の必要性

- ・育児用品、分娩用品の準備
- ・切迫早産の予防と早期発見
- ・妊娠高血圧症候群
- ・休養の必要性

- ・妊娠中期の栄養

- ・妊娠後期の栄養
- ・分娩の希望、夫立会い分娩の希望
- ・分娩経過
- ・胎動カウント

- ・入院までの過ごし方
- ・入院必要物品
- ・分娩開始兆候と入院の時期、方法
- ・入院中のスケジュール
- ・乳管開口状態、マッサージ方法



母乳外来 ※有料・要予約

産後のママを対象に母乳に不安のある方などに母乳育児の継続をお手伝いさせていただきます。

対象：産後のママ(他院分娩も可)
内容：
・乳房マッサージ
・赤ちゃんの体重測定

随時

10週

12週

16週

20週

28週

32週

36週

妊婦健診

妊婦健診(妊婦健康診査)とは、ママと赤ちゃんの健康を守り、妊娠が順調かどうかをチェックするためのものです。妊娠中は心とからだに色々な変化が起こりますし、自覚症状がなく順調に見えてもトラブルが隠れていることもあります。特に気がかりなことがなくても、自身の健康状態や赤ちゃんの成長のチェックのために定期的に受診してください。

- ①時期：4週間ごと(妊娠23週まで)
2週間ごと(妊娠24~35週まで)
1週間ごと(妊娠36週以降)

- ②内容：
・妊婦健診時は、体重、血圧、尿たんぱく・糖、浮腫、腹痛、子宮底を測って母子健康手帳に記載しています。また、内診で子宮口の状態、超音波検査で赤ちゃんの位置、大きさ、向き、羊水量などを診ています。異常がなくても健診は必ず受けましょう。
※妊娠中、妊婦健診受診券が14枚配布されていますので、妊婦健診時には使用できます。



里帰り出産を希望される方へ

当院では、里帰り出産を随時受け入れています。初回受診時から助産師外来をご利用いただき、継続して安全、安心で満足していただけるお産となりますようにスタッフ一同、真心をこめて対応させていただきます。

- ①時期：妊娠経過が順調(正常)である妊婦さん：妊娠34週まで
妊娠経過に異常のある妊婦さん(逆子、切迫早産、血圧が高め、前帝王切開の方など)：妊娠32週まで
※帰省の際には、早めの受診をお勧めしています。
- ②受診方法：
・初回の診察は、水曜日/金曜日の午前中(11:30まで)にお受けしています。2回目以降は、火曜日/水曜日/金曜日の午前中が診察日となります。
※助産師外来もご利用いただけます。
- ③初診時にお持ちいただくもの：
保険証
母子健康手帳
紹介状(現在までの経過及び検査の結果)

お望みでゆったりと...



分娩入院期間

期間：初産婦さん(分娩後約7日間)、経産婦さん(分娩後約6日間)
部屋：個室(有料)と大部屋(4人部屋)が選択できます。
※個室利用の方のみ、分娩後約1日目より母児同室が可能です。
帝王切開の方は分娩後約3日目より母児同室が可能です。
母児同室について：授乳の際は授乳室に来ていただいています。また、夜間(21:00-7:00)は新生児室でお預かりしています。
※母児同室中でも、ママが疲れて休みたい時やお部屋を不在にする時などはいつでも赤ちゃんをお預かりさせていただきます。

夫立会い出産できます

出産に立ち会いたいという希望がある方は、妊娠中に両親学級と一緒に参加していただくこと、同意書の記入をお願いしています。

特集 産科 婦人科

妊娠がわかったら

Q & A

Q 産科婦人科にはどのように受診したらいいですか？

A 妊婦健診や助産師外来をご利用ください。

お問い合わせは県立あき総合病院5病棟助産師まで
Tel: 0887-34-3111 (代表)



妊娠初期

妊娠中期

妊娠後期

出産

産後

マタニティヨーガ

マタニティヨーガは、妊婦さんの為に作られており、無理なく続けられます。難しい動きは少なく、体の各所をゆっくり伸ばしたりすることで、妊娠中のトラブルの軽減やリラックスができます。体と心を整えて、順調な妊娠経過や産後をめざしましょう。

毎月 ※無料・要予約

対象：当院で健診されていて医師の許可がある妊婦さん、産後のママと赤ちゃん(2ヶ月-1歳)。
日時：毎月第2木 10:00-12:00 (※1日6組までの予約制)
内容：
・ヨーガとリラックス
・呼吸法
・瞑想



沐浴体験会

沐浴は赤ちゃんのからだを清潔にしたり、からだを温めて新陳代謝を高めることなどを目的に行う赤ちゃんのお風呂のことです。大事な親子のスキンシップの時間でもありますので、楽しんで沐浴してあげてください。

隔月 ※無料・要予約

対象：妊娠中の方、その家族
日時：偶数月第4金 13:30-15:00 (※1日4組までの予約制)
内容：
・沐浴の方法について
・ベビー人形を使って沐浴の練習



両親学級

両親学級とは、ママとパパと一緒に妊娠、出産、育児の知識を学ぶオリエンテーションのことです。

第1回

対象：妊娠初期~中期の方
日時：奇数月第1金 13:30-15:00
内容：
・妊娠中の身体の変化とトラブル (by産婦人科医師)
・妊娠中の栄養 (by管理栄養士)
・乳房の手当
・妊娠から産褥までの当院の関わり
・妊娠中の日常生活について
・分娩、育児用品について

第2回

対象：妊娠中期~後期の方
日時：奇数月第4金 13:30-15:00
内容：
・赤ちゃんについて (by小児科医師)
・分娩経過と呼吸法
・ハンドマッサージ
・病棟見学(陣痛室、分娩室等)



分娩入院の時期

1. 陣痛開始(規則的な10分毎の痛み、または1時間に6回以上の痛み)
2. 破水(お水おり)した時は、「陣痛が始まっていなくても必ず」
3. 出血が多量か、少量でも持続してある場合
4. 強い腹痛、その他、特別に異常が考えられる場合
5. 帝王切開予定の方は、出血や破水、お腹の痛みが少しでもあった場合

※入院時期は、初産婦さん、経産婦さん、また病院までの距離により多少時期が異なりますので、健診時に入院時期をご確認ください。

入院方法

1. 昼間(平日の診療時間内)は産婦人科外来に電話して、医師の指示を受けてください。
2. 夜間(17:15-8:30、土日祝)は産婦人科病棟(5病棟)に電話して、指示を受けてください。



産後のヨーガ

産後の体の回復や母乳の分泌を促します。育児を楽しめるようにリフレッシュに來ませんか。



ベビーマッサージ

母児のスキンシップを目的としたマッサージのことです。ベビーマッサージ用のオイルを購入されている方は無料です。(オイルは当院の売店にて販売しております。)

対象：生後2~6ヶ月の赤ちゃん
日時：毎月第1月 10:00-11:30 (※1日5組までの予約制)
内容：
・ベビーマッサージ



毎月

CHAPTER3. 不妊症との関連

Q. 子宮内膜症と不妊との関連については？

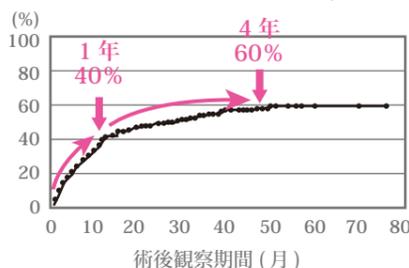
A. 不妊症の25~35%に子宮内膜症が存在し、子宮内膜症の30-50%が不妊に悩んでいると言われています。治療を受けていない子宮内膜症の累積妊娠率(3年)は、初期で25~60%、進行期で5~10%と、内膜症でない女性(85~90%)と比べて明らかに低値です。また体外受精を行っても、子宮内膜症は妊娠率が低く、不妊期間の長い女性や年齢が高いと妊娠しにくいというデータがあります。子宮内膜症による不妊の原因は不明な点が多いのですが、子宮内膜症から分泌される物質が卵子や精子、受精卵の質に影響を与えていることも考えられています。

CHAPTER4. 治療

Q. 子宮内膜症に伴う痛みに対する手術療法は？

A. 子宮内膜症に対する腹腔鏡下手術は、痛みの軽減に効果があります。ただし、子宮内膜症が若い女性にできること、ホルモンの影響を受けることから、術後1年で40%、4年で60%に痛みの再発があると言われています(図2)。そのため、妊娠を希望しない女性は術後にピル等のホルモン治療を行うことが進められます。

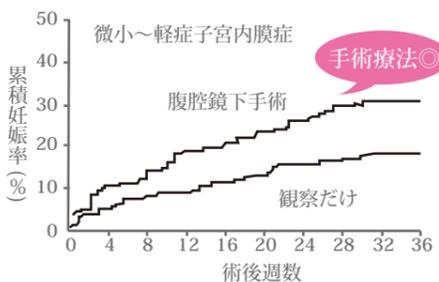
図2. 術後月経痛累積再発率(385例)



Q. 子宮内膜症に伴う不妊に対する手術療法は？

A. 子宮内膜症に対する腹腔鏡下手術は、観察しただけより明らかにその後の妊娠率を改善するとされています(図3)。ただし、年齢や病変部位、重症度により差があります。また、4cm以上の卵巣チョコレート嚢胞では、嚢胞を摘出する方がレーザー焼灼しただけに比較して妊娠率を改善します。手術後の再発のことを考えると、術後早期に妊娠を考えた方が良いでしょう。

図3. 子宮内膜症の不妊に対する手術療法



Q. 開腹術と腹腔鏡下手術のどちらがよいか？

A. 妊娠を目的とした場合、術後の癒着のことを考えると、それが少ない腹腔鏡下手術が選択されます。また術後の痛みの軽減や入院期間の短縮、早期の社会復帰という点からも腹腔鏡下手術が選択されることが多くなっています。

Q. 卵巣チョコレート嚢胞の取り扱い？

A. 卵巣チョコレート嚢胞は癌化率が高い(0.75%)ことが問題となっています。とくに40歳以上や、10cmを超える大きな嚢胞の癌化率が高いというデータが出ています。卵巣を摘出することは、妊娠には不利ですが、このような悪性化という事実もあることから、専門医とよく相談して治療方針を決めましょう。



おわりに

子宮内膜症では、年齢・妊娠の希望、疼痛の程度、これまでの治療歴など、個々のライフスタイルやライフステージを考えた治療と管理が重要です。とくに30代前半に多く、この時期は現在の日本人女性の妊娠時期と合わさっていることから、20~30代に月経痛が強い場合には、ただ鎮痛剤だけで我慢するのではなく、専門医の診察を受け、適切な時期に適切な治療を受けることが必要です。

CHAPTER2. 診断

Q. 特徴的な症状や所見はありますか？

A. 症状：月経時痛は、子宮内膜症の約9割に認められる症状です。月経時以外の疼痛として、排便痛や性交痛、下腹部痛なども特有な症状として認められます。また子宮内膜症患者の約30-50%に不妊も認めます。所見：内診で子宮の後屈、子宮の動きが悪い、痛みのある硬い部分、卵巣の腫大などが特徴的な所見です。

Q. 特徴的な血液検査はありますか？

A. 子宮内膜症の診断に用いられる血液検査として、腫瘍マーカーのCA125が広く用いられます。CA125が陽性となる率は、軽症は10%程度と低いのですが、重症では50%以上と高くなります。このため、CA125は補助診断や治療効果の判定に有用です。

Q. 画像診断にはどのようなものがありますか？

A. 1) 経膈超音波検査
外来では、まず経膈超音波検査を行います。子宮の後屈、卵巣の腫れ(チョコレート嚢胞)などを探ります。ほとんど苦痛なく、簡便に行えることから補助診断として有用です。
2) MRI検査
MRIは、卵巣チョコレート嚢胞を診断することに優れています。また子宮の後屈や卵巣との位置関係から、骨盤内の癒着が推測できます。

Q. 腹腔鏡検査の目的は何ですか？

A. 子宮内膜症を確定診断するためには、肉眼的・組織的に内膜症の病巣を確認することが必要です。入院して行う手術ですが、腹腔鏡(内視鏡)は子宮内膜症の診断に極めて有用な方法です。診断や重症度を判定するだけでなく、内膜症の病巣を除去して痛みを軽くし、妊娠率を改善することができます。通常4~5日で退院可能です。

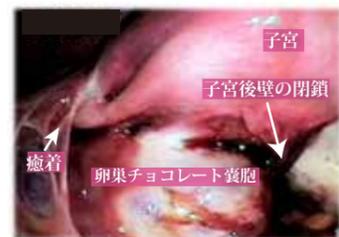


写真. 子宮内膜症の腹腔鏡所見

CHAPTER1. 子宮内膜症とは

Q. 子宮内膜症とはどのような疾患ですか？

A. 子宮内膜症は、「子宮内膜(とその類似組織)が子宮内膜以外の骨盤内で増殖する」疾患です。主に骨盤の腹膜に病巣が作られ、炎症を繰り返し、慢性化すれば癒着が形成されます(図1)。このため月経痛・下腹部痛・腰痛・性交時痛・排便時痛などの「疼痛」を生じます。主に20代から増加し、30代前半にピークを迎え、閉経に向かって減っていきます。このように若い世代に多いため「不妊症」の原因ともなり、女性のQOLを著しく損なう疾患です。日本では晩婚化によって徐々に増加傾向にあります。

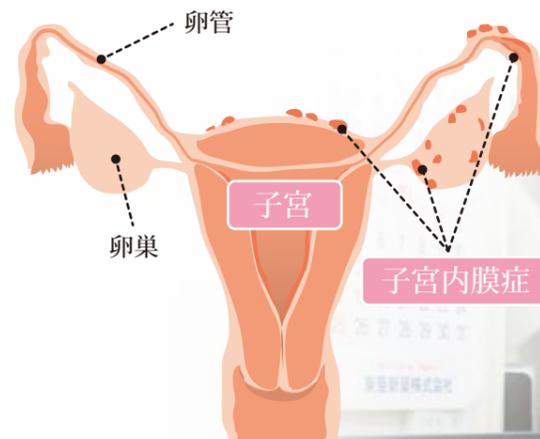


図1. 子宮内膜症図解

Q. 子宮内膜症の原因は何ですか？

A. 諸説ありますが、十分に解明されていません。多産の女性に内膜症が少ないことから、月経回数が多いこと、特に月経血の腹腔への逆流回数とそれに対する免疫力(抵抗力)の低下が原因として注目されています。また家族内発症率が高いことから、遺伝的要因も考えられています。

Q. 子宮内膜症の頻度や罹患率は？

A. 子宮内膜症の罹患率は、生殖年齢女性の10-15%と推測されています。日本では平成9年の全国調査で、受診患者数が約12万人と報告され、その結果から生殖年齢女性のうち約260万人が罹患していると推測されました。逆流経血が子宮内膜症の発症要因とすれば、晩婚化・少産少子の現代では、女性が一生に経験する月経回数が増加するため、罹患率がさらに高くなっていると考えられています。



Un docteur, s'il vous plait faites-moi savoir!

今回は、高知大学医学部産科婦人科の前田教授に子宮内膜症について解説していただきます。

「子宮内膜症に関する12の質問」

高知大学医学部産科婦人科 教授 前田 長正 まえだ・ながまさ

略歴	所属学会
S60.3 高知医科大学医学部卒業	S60.5 日本産科婦人科学会会員
S60.4 同 産婦人科入局	S60.5 日本母性保護協会会員
S60.4 同 大学院 免疫学教室	S60.5 日本生殖医学会会員
H2.4 同 附属病院 助手	S62.5 日本免疫学会会員
H7.10 大阪大学理学部有機化学教室 国内留学	S62.5 日本癌学会会員
H9.4 高知医科大学医学部附属病院 講師	H5.5 日本癌治療学会会員
H16.5 同 助教授	H14.5 日本生殖免疫学会 評議員
H19.4 同 産科婦人科 准教授	H14.5 日本産婦人科学会中四国生殖医学会 評議員
H24.4 同 先端医療学推進センター再生部門 臍帯血研究 班長	H15.10 日本産科婦人科内視鏡学会 評議員
H26.7 高知大学産科婦人科教授	

03 栄養科

- 新病院での取り組み -

- ①松花堂弁当での提供
- ②地元野菜の活用
- ③高知産の魚の活用

お食事が届くまで

高知県立あき総合病院の新設・新病院開院に伴い、「病院機能評価受審も対象外！」だった旧病院の厨房とは打って変わり、オール電化の厨房が完成しました。空調設備も整い、スタッフも快適に調理業務が行えるようになりました。

新病院での新しい取り組みとして、不自由な入院生活でも「楽しい気分でお食事をさせていただきたい」という思いを込めて、祝日などに「松花堂弁当」での提供を始めました。まだ、並業食の方だけにしか提供できていませんが、高知県産・安芸地域産の食材を活用した地産地消のお弁当をピクニック気分楽しんでいただきたいと思います。

[栄養科技師長 有澤ゆかり]

〔入院生活を食事で楽しく〕

松花堂弁当で気分はピクニック。

“地産地消を推進し、おいしく安全な食事の提供に努める”を目標の一つに掲げて、スタッフ一同頑張っています。昨年7月7日：七夕の日を初回に、【お弁当の日】として定期的に松花堂弁当での食事提供を開始しました。「今日は何の日だろうか？自分の誕生日やったかなあ♡」「目先が違って美味しく、楽しくいただきました。」という患者さまの声をいただいています。



(株) 高南メディカルのスタッフ

病院管理栄養士

《 第1回目のお献立 》

- ・ごはん
- ・お刺身
- ・炭火焼鶏
- ・豆腐銀鮓かけ
- ・リュウキュウの酢物
- ・魚そうめん汁



5. 片付け

配膳終了後から約45分後には下膳車の回収にまわります。病棟から却ってきた大量の食器やお膳を、約2時間かけてきれいに洗い、消毒します。この作業を1日3回繰り返します。



下洗いを済ませた食器を次々と食器洗浄機の中へ投入していきます。



綺麗になった食器がコンベアーでどんどん運ばれてきます。分別に大忙し！



消毒保管庫に入れてスイッチオン！おしまい-

4. 配膳

温かい料理と冷たい料理を適温でお届けできるように、温冷配膳車を使用しています。



厨房専用エレベーターで、病棟へいざ、出発！



8台の温冷配膳車が病棟に出た後は、狭い厨房も意外と広く感じます。



「〇〇様、お食事です！」と、患者様にお食事をお配膳します。

3. 盛付け

1食あたり約220人分を盛付けます。約1000枚のお皿に幾種類もの料理を、限られた時間内で、丁寧＆美味しく盛付けていきます。



今日は松花堂弁当の日。盛付けた器を弁当箱にセットします。



弁当箱を並べるだけでも大変！でも間違いがないように丁寧に…。

2. 調理

約50種類の献立表に基づいて、材料と調味料を正確に計量し、調理していきます。計量を間違えると味が大きく変わってしまうので、間違えないように慎重におこなっています。



IHクッキングヒーターで加熱調理中。厨房内の高温化を防いでくれます。



回転釜では、大量の味噌汁やカレーなどを作ります。



スチームコンベクションオーブンは焼き物、煮物など複数の調理が同時にできて大変便利です。

1. 食材の配送

地元ちばさん市場をはじめ、地域の納入業者の方々には新鮮な食材を毎日配送していただいています。ごはん(米)も100%高知県産です。地元の食材はやっぱり美味しい！



生鮮野菜は調理の前日に届きます。



新鮮な地元産野菜を届けていただいています。



宿毛湾漁協から届いたシイラの切り身。



ごぼう ～牛蒡入り和風ハンバーグ～



材料 (4人分)

ささみミンチ	240g
豆腐	160g
生椎茸	2枚 (40g)
牛蒡	60g
生姜汁	5cc
卵	1個
片栗粉	5g
酒	8g
塩	2g
サラダ油	8g
大根	160g
青ネギ	12g
柚子皮の千切り	少々
ゆずポン酢	60cc

作り方

- ① 豆腐はよく水を切り、つぶす。
- ② 生椎茸は軸を取り、みじん切りにする。
- ③ 牛蒡は縦四つ切りにして熱湯でゆで、めん棒などで繊維をつぶすようにたたいて粗みじん切りにする。
- ④ ささみミンチに①、②、③、生姜汁、卵、片栗粉、酒、塩を加えてよく混ぜ合わせて、小判型に成形する。
- ⑤ フライパンに油を熱して、④の両面を焼く。
- ⑥ 大根は皮をはぎ、すりおろす。ネギは小口切りにする。
- ⑦ 皿に焼き上がったハンバーグを盛り、上に大根おろしを載せてネギと柚子皮をちらす。最後にゆずポン酢をかける。

おすすめポイント

牛蒡の歯ごたえが特徴的な、食物繊維たっぷり低エネルギーのハンバーグです。糖尿病・脂質異常症・肥満症などの方にお勧めです。ささみミンチの代わりに、鱈などの青魚をミンチ状にして使用するのもよいでしょう。生椎茸だけでなく、舞茸やエノキダケを使っても、異なる風味が味わえます。ポン酢でさっぱりと召し上がっていただきますが、市販のポン酢は意外と塩分が多い(大さじ1杯15ccで塩分1.4g)ので、使用量は控えめにしましょう。

栄養価(一人分)

塩分	食物繊維	炭水化物	脂質	たんぱく質	エネルギー
2.0g	2.0g	9.7g	5.9g	19.8g	176kcal

部署紹介

008 放射線科

Radiology department



診療放射線技師とは

診療放射線技師とは、厚生労働大臣の免許を受け、医師又は歯科医師の指示のもとに、主に病院等で放射線を用いて画像診断や治療をおこなう国家資格です。MRIや超音波検査など放射線を利用しない検査業務にも携わります。

放射線(X線)、磁力などを利用して体の内部形態を画像化します。一般撮影室2、乳房撮影室、X線TV室2、CT室、MRI室、血管撮影室2など9つの検査室があります。



技師長 福島和哉



CT検査

X線とコンピューターを組み合わせることで体の輪切りの画像を作ります。広範囲を短時間で撮影することが可能です。造影剤という薬剤を使用することにより病変の質的診断、血管の描出などが可能です。



MRI検査

強い磁石と電磁波を使って体の内部の情報を画像化したもので放射線を使用しておらず、被爆することなく人体を任意の角度で観察することができます。



DSA検査

カテーテルと呼ばれるプラスチック製の細い管を目的血管まで挿入し造影剤を流しながらX線写真を撮影することにより血管や臓器の状態を診断します。また血管自体を拡張したり塞栓することにより治療したり、血管内より患部に薬剤を注入したりします。



私たちが受付しています♡

NEWS

3 脳神経外科 常勤医赴任決定。

診療体制を更に強化してまいります

このたび4月より、高知大学から脳神経外科医師に常勤医師としておいでいただくことが決定しました。現在これに向けて脳外科領域患者さんの院内受け入れ体制準備を進めています。今後は、脳卒中や頭部外傷などへの救急急性期対応がさらに充実してくるものと期待しています。

NEWS

2 第9回 ふれあい医療教室 を催します。



日時：平成27年3月21日(土)
13:30～16:00
会場：県立あき総合病院やまのホール

「乳がんのおはなし」
講師：県立あき総合病院 院長 前田 博哉

「スギ花粉症」
講師：県立あき総合病院 耳鼻咽喉科部長 横島 悦子

NEWS

1 新病院の駐車場 もうすぐ完成予定。



昨年の11月4日に玄関前ロータリーと駐車場の一部が先行オープンし、引き続き残り半分の工事を進めています。2月末頃には工事が完了し、3月当初から使用できるようになる見込みです。新駐車場の南側は職員用駐車場、北側は患者さん用駐車場となり、工事完了後は職員用136台、患者さん用209台の広大な駐車場となります。また、病院東側の駐車場と合わせ、合計で381台の駐車が可能となります。

病院ご利用の皆様には何かとご不便をおかけしておりますが、今しばらくお待ちいただくよう、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

県立あき総合病院 からのお知らせ

AGH NEWS

最近のホットなできごとは？



編集後記@山本信平(リハビリテーション科)

どうも、作業療法士の山本です！今回の表紙は赤ちゃんをイメージして、自分の中でなんとなく赤ちゃんに似ているラクターをモチーフに作ったものがあります。1つは昨年大ヒットしたアレです、アレ。もう1つは同じスタジオの

マトリョーシカをたくさん並べてみました。全部で26体あったと思いますが、その中に2体だけみんなが知っているキャラクターで、今年最新作が公開されるとか…。長女と一緒に観たいなあ～。