

十三健康かわら版

令和2年3月 / 第58号

□ 診療科紹介 <産婦人科>

産婦人科部長 中田 真一

産婦人科は、康、中田、英、本久、沖およびレジデントの先生含め6名の診療体制で行っています。産婦人科診療はおおまかに周産期(お産)、婦人科腫瘍、女性ヘルスケア(生理不順や更年期障害、子宮脱など)、不妊治療に分けられ、当院ではほぼすべての分野において対応しています。

今回は「お産」について私達の取り組みをご紹介します。大阪市の中では実はこの淀川区が出生数1,466人と一番多く(令和元年)、その約1/3が当院で出産していただいております。当院での分娩管理は助産師主導で可能な限り自然なお産を心がけています。

もともと、お産は「病気」ではなく、昔は多くの方が助産所や自宅でされていましたが、時代とともに「より安全に」という国民の要望で今では病院を希望される方が

ほとんどになりました。そして高齢出産も増え、やはり医学的にも医療介入が必要なお産も増えてきました。

また、妊娠中や産後にうつなどメンタルに問題をかかえ、さらに医学的には問題なくても安心して子育てできる環境にないお母さんもおられます。私達は妊娠初期から最新の医療機器を用いて妊娠が順調かどうか確認し、異常がなければ助産師の力を大いに活用し、異常があれば積極的に医療介入してより安全なお産を目指しています。

そして妊娠中から産後にかけてお母さんが安心して過ごせるように必要なら地域の社会福祉士と連携をし、医師、助産師、コメディカルの方と「One Team」となってサポートしていきます。

もちろんアメニティにも力を入れています。

『4D 超音波』は見たことあるでしょうか？見られる時期は限られていますが可愛い赤ちゃんの仕草が見られますよ♪ また今さら？と言われるかもしれませんが当院でお産をされた方に『ささやかなプレゼント』(4月より開始予定)をさせていただくことになりました。産後の『お祝い膳』についても頑張ってくれたお母さんにもっと美味しいものをと考えています。ご期待ください！！



【4D 超音波画像】



◆◆心ばかりのプレゼントです◆◆



★産後のお祝い膳★

おなかの中から健康になりましょう！

～便秘予防の食事～

令和元年12月17日（火）開催

いきいき健康セミナー

管理栄養士 源氏 博子

腸内フローラの乱れは便秘だけでなく、
さまざまな疾患の原因や病状の悪化に影響することがわかってきています。
腸内フローラは加齢や疾患、食事、抗生物質の使用などによって変化します

腸内フローラ（腸内細菌叢）

- ・約1000種類
- ・100兆～1000兆個
- ・総重量1～2kg

お花畑（フローラ）
みたい

高齢者に便秘が多い要因

- ・食生活の乱れ
（食事摂取量の減少、水分不足）
- ・ヨーグルトなどの発酵食品の摂取不足
- ・疾患によるもの
- ・薬の副作用
- ・運動量や活動量の低下
- ・ストレスなど

80歳以上の
10人に1人！

食事を見直してみませんか？

野菜たっぷりスープ

野菜をプラス



ヨーグルト

善玉菌をプラス

便秘予防の食事

- ✓1日3食きちんと食べる
 - ・朝食は必ず食べる
- ✓水分をしっかりとる
 - ・朝起きた時に、コップ1杯の水を飲むのも○
 - ・脱水にならないようこまめにとる
- ✓バランスの良い食事で食物繊維をとる
 - ・主食や野菜を毎食必ず食べる
- ✓ヨーグルトや納豆などの発酵食品を取り入れる

善玉菌は腸内に定着せず、排出されてしまいますので毎日摂取しましょう
腸内フローラを整えて おなかの中から健康になりましょう！

バランスの良い食事



腸内環境を整える （善玉菌の割合を増やす）

- ①善玉菌を直接摂取（プロバイオティクス）
ヨーグルト、チーズ、漬物、味噌、納豆などの発酵食品
- ②オリゴ糖や食物繊維を摂取
（プレバイオティクス）

シンバイオティクス：
プロバイオティクスとプレバイオティクスを
組み合わせたもの

ラクラク体操

～簡単にできるホームエクササイズ～

令和2年1月21日（火）開催

いきいき健康セミナー

理学療法士 西村 祐亮

運動を始めたいと思うけど、何のためにするのか今一つ分からない。何をやっていいのかわからない。なかなか始められない。やり始めても続かない。そんな風に思っている方々に向けた内容をお話させて頂きました。

運動の効果

- ・体脂肪を減らし、減量効果がある
- ・生活習慣病(高血圧、脂質異常症、糖尿病)の予防
- ・動脈硬化性の病気、特に心筋梗塞の予防
- ・骨粗しょう症の予防により骨折の危険性の減少
- ・筋力増強による運動能力向上、転倒予防
- ・結腸がん、乳がんの予防
- ・認知症の予防
- ・ストレス解消、うつ病の予防



運動を続けるコツ

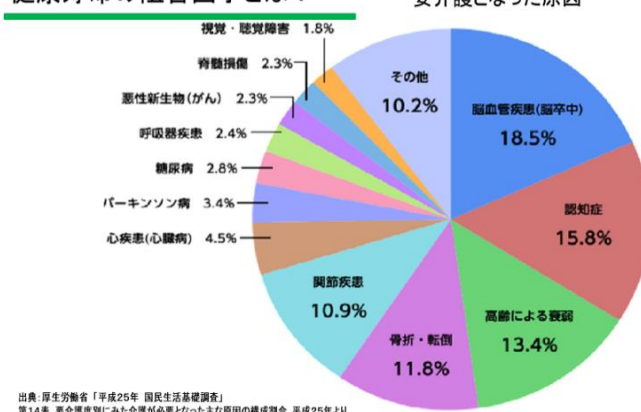
- ① 動機付け
運動をすることで自分にどのようにメリットがあるのか。
- ② 強度
はじめから無理せずに少しずつ目標を高くしていく。
- ③ 日常生活に取り入れる
階段を使用したり、テレビを見ながら実施したり・・・。
- ④ 見える化
実施日をカレンダーでチェックしたり、万歩計を使用する。

有酸素運動(ウォーキング、ジョギング、水泳、サイクリング等)

※1日あたりの「歩数」「速歩き時間(中強度活動)」と「予防(改善)できる可能性のある病気・病態」

歩数	速歩き時間	予防(改善)できる可能性のある病気・病態
2,000歩	0分	●ねたきり
4,000歩	5分	●うつ病
最低ライン → 5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症(血管性認知症、アルツハイマー病) ●心疾患(狭心症、心筋梗塞) ●脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000歩	15分	●がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内臓がん) ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
目標 → 8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリック・シンドローム(75歳以上の場合)
9,000歩	25分	●高血圧(正常高値血圧) ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリック・シンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	●肥満

健康寿命の阻害因子とは？



各予防運動のまとめ

どの疾患に対する予防運動も似たような内容

その運動をすることで

要介護になった要因の疾患の7～8割に対して予防することができる！

運動を行うことで死のリスクや要介護のリスクが減少する！



運動することのメリットをきちんと理解する。実施方法、強度、頻度等を理解する。

そうすることで運動に対するモチベーションを高め、目標を持ち、やってみよう、続けてみようと思ってもらえきっかけになれば幸いです。

健康レシピ

◇ふきのそぼろ煮◇

材料:4人分)

- ・ふき:240g(約5本)
- ・鶏ひき肉:40g
- ・砂糖:大さじ1弱
- ・濃口醤油:大さじ2弱
- ・だし汁:300ml
- ・片栗粉:小さじ1強
- ・水:大さじ2

【一口メモ】

ふきは板ずりしてから下茹でをすることで、よりアク抜きができます。

下茹での前に細かく切ると、後で皮と筋を取るときに時間を要しますので、下茹での際は、なるべくふきの長さに合った大きな鍋を使うことがオススメです(^_^)☆

【作り方】

☆ふきの下準備:〈1〉葉を切り落とし、茎は塩(分量外)で板ずりして鍋の大きさに合うように切る。

〈2〉沸騰した湯で約3~5分茹でる。

〈3〉冷水にとって皮と筋を取り、3cmの長さに切る。

- ① 鍋にだし汁、砂糖、醤油を入れてひと煮立ちさせ、下準備したふきを入れて煮る。
- ② 別の鍋(フライパン)で鶏ひき肉をから煎りし、肉の色が変わったら、①の鍋に入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ 器に盛りつけて完成(*^_^*)♪



【栄養価:1人分】 エネルギー:31kcal たんぱく質:2.8g 脂質:0.2g 炭水化物:4.3g 食塩相当量:0.7g

新型コロナウイルスによる肺炎の感染拡大に伴い、大阪府や大阪市が主催するイベントや集会を今後1か月間、原則中止することが決定されました。

当院においても、3月17日に開催を予定しておりました**いきいき健康セミナー「知っておきたい認知症」**について、**中止**とすることを決定しました。市民の皆さまには、参加を楽しみにされていた方もありますが、ご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。

初診の受付 月曜日~金曜日 午前8時45分~午前11時00分

診療科		月	火	水	木	金
総合診療科		金	沼口	日浦	井坂	金森
呼吸器内科		河本	白石	山入	高木	引石
循環器内科		小松	小松	小松		柴田
消化器内科		佐野	寺田	山口	青木	宮野
小児科		平林	川又	齊藤	川又	交代制
外科		西口	李	井上	李	井上
		貝崎	塚本	貝崎		登/西山
整形外科	午前	井代	林	井代	榎原	坂和
		林				
産婦人科		康	交代制	英	中田	本久
泌尿器科		安達	河野	交代制	安達	安達
		田中	田中		河野	田中
眼科		森脇	森脇	鹿野	砂田	森脇
		坂井			坂井	砂田
耳鼻咽喉科		小島	箕輪	松本	森	
皮膚科		松村	前川	松村	英	松村

編集

大阪市立十三市民病院
広報委員会

〒532-0034

大阪市淀川区野中北2-12-27

代表電話:06-6150-8000



<http://www.osakacity-hp.or.jp/juso/>

【外来診療担当表】初診のみ掲載しています。