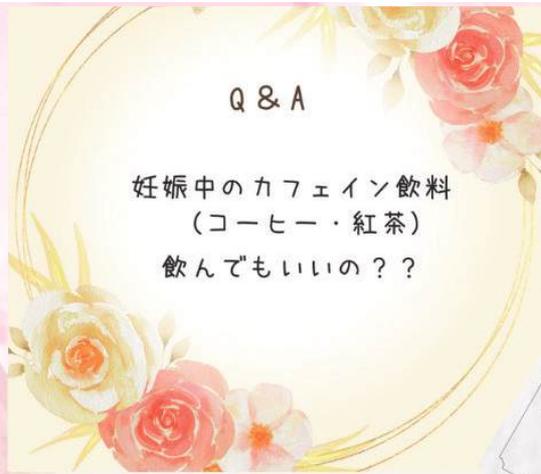


稲沢厚生病院だより

ginnan — 銀杏 —

2024

No.101



産婦人科 インスタグラム 始めました

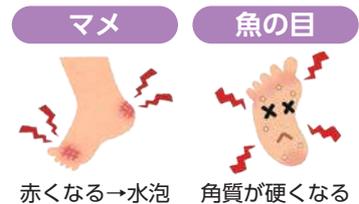


妊婦検診・出産時の入院、女性特有の疾患に関する情報なども随時お届けしていきます。
ぜひ、いいねとフォローをお願いします♪



◆自分でできる◆ フットケア

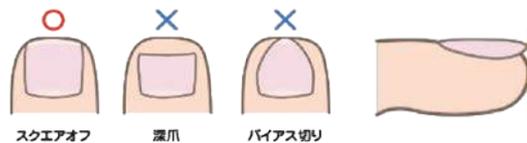
- ① 毎日よく足を観察 (チェック) しましょう。
お風呂上りや寝る前など、足の裏、指の間、かかとをよく見て、触って観察しましょう。見えないところは鏡を使ったり、ご家族に協力をお願いしましょう。



- ② 足はきれいに洗い、乾燥させて清潔にしましょう。
石鹸は泡立てて、優しく洗います。指の間もよく洗い、洗った後は、水分をよく拭いてください。乾燥していたら保湿クリームを塗りましょう。(水虫の原因になるため指の間は塗らないようにしましょう。)



- ③ 爪は切りすぎないようにしましょう。
爪の角を深く切り込みすぎたり、深爪にならないように注意しましょう。



- ④ 自分の足に合った靴をはきましょう。
自分の足に合っていない靴をはいていると、靴ずれしたり、血管を圧迫したりして足病変の原因になります。

- ⑤ ケガの防止や水虫の予防のため、素足は避けて靴下を履きましょう。

- ⑥ やけどに注意しましょう。
カイロや湯たんぽ等による低温やけどに注意しましょう。



◆自分でできる◆ ハンドマッサージ

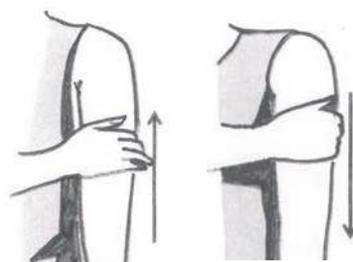
- ① 準備運動 肩に指を置いてひじで円を描くようにして肩回し 10回

- ② 指の水かきをスライド 6回

- ③ 腕の内側を軽くなでさする 10回×3



- ④ 手の甲→腕に付け根でUターン→腕の後ろ側をなぞって手首まで 10回



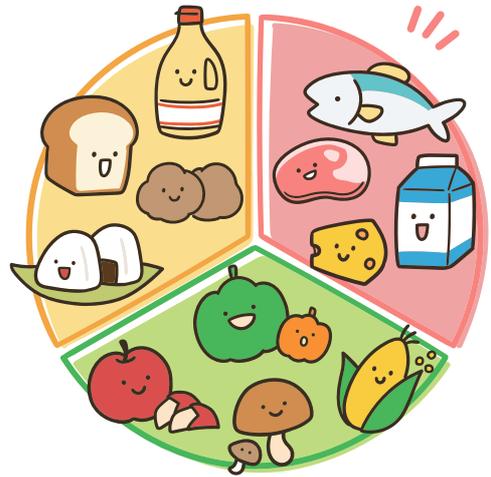
健康的な体づくりのために

栄養管理室 古田 一平

皆さんは人生100年時代という言葉聞いたことありますか？日本は世界の中でも長寿大国であり厚生労働省の調査によると、令和4年に男性の平均寿命は男性81歳、女性87歳と発表されました。100歳まで生きることが珍しくない時代を迎えようとしています。そして健康に生活出来る期間、「健康寿命」を長くしようと専門家が日々活動をしています。

健康づくりに必要な栄養素

今年の1月に厚生労働省から「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」が発表されました。このガイドの中には運動と栄養について書かれており、今回は栄養の中からたんぱく質について紹介します。一般的に1日に食べる量の目安は**体重1kgあたり1g**と言われており、ガイドの中では1.3gを超えると筋肉になりにくいと書かれています。食べれば食べるほど筋肉がつくわけでは無いということです。



たんぱく質とは

たんぱく質というとお肉を連想しますが、**お肉100gにたんぱく質100gがあるわけではありません**。例えば鶏胸肉は1枚あたり（約250g）、たんぱく質は53.3g含まれます。もし体重50kgの人であればこれだけで十分です。また卵1個（殻を除いた重さ50g）だとたんぱく質は5.7gです。昔の映画で生卵を飲むシーンがありますが、現在は火を通した方が吸収に良いとされています。どのように食べるかで筋肉になりやすいかわ変わるの面白いですね。他にもたんぱく質は大豆や魚等に含まれていますので、偏らずにたくさんの種類を食べるようにしましょう。



自分がどのくらい食べれば良いのか興味がある方は、是非とも私たち管理栄養士まで相談してみてください。
「健康的な体づくり」のためには運動だけでなく、栄養も大切です。



最近、腰は痛くありませんか？

怪我をしたわけでもないのに腰が痛い。仕事後や夕方になると腰が痛くなってくる。これは腰周囲の筋肉疲労による筋・筋膜性腰痛かもしれません。

腰痛は、**原因のはっきりしている「特異的腰痛」**と、**原因のはっきりしない「非特異的腰痛」**に大別されます。椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症、圧迫骨折などの原因がはっきりしている腰痛は全体の15%ほどで、残りの85%は原因がはっきりしないものとなり、ギックリ腰や筋・筋膜性腰痛はこの「非特異的腰痛」に分類されます。

筋・筋膜性腰痛とは、腰部の筋肉や筋膜の疲労・凝りにより起こる腰痛で、症状には腰の痛み、筋肉のこわばり、腰部の動きの制限などがあります。

前屈みや中腰の姿勢、長時間の同一姿勢（座りっぱなし、立ちっぱなし）は腰に負担をかけてしまいます。適宜 背伸びなどのストレッチや姿勢を変えるなどをして、リフレッシュしましょう。

ストレッチは痛みやしびれが出たらやめましょう。痛みのでる手前、イタ気持ちいい程度でとめておくとグッド！



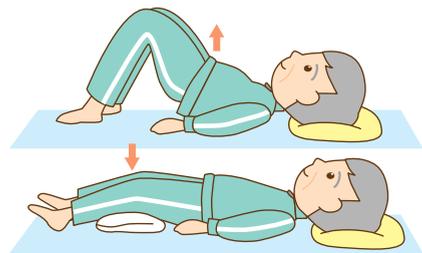
腰痛対策の
体操もおすすめ！

寝てできる腰痛体操

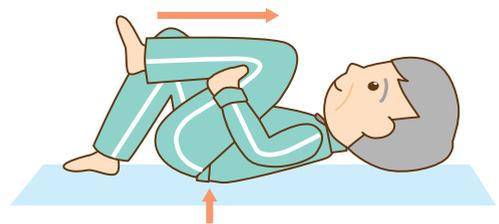
運動を行う際の注意 この運動で痛みが増す時は速やかに中止し、理学療法士、医師などにご相談ください。

● **各1セット10～15回で、2～3セット**行いましょう。

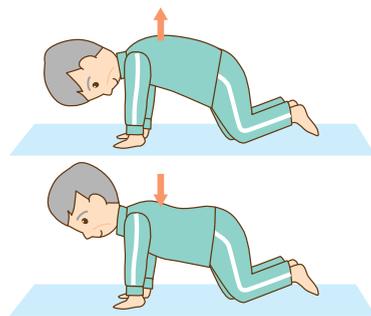
- 息を吐きながらお尻を**5秒間**持ち上げましょう。
- 身体と足が平行になるところまでお尻を持ち上げましょう。
- 足や太ももではなく、お尻に力を入れましょう。



- 息を吐きながら、片足を抱えて膝を肩に近づけるようにして、**20秒間**とめて下さい。
- 次に、もう片方の足を同じようにして下さい。
- お腹の力を抜いて、お尻や腰が伸びるようにしましょう。



- 大きく息を吸いながら背中を丸めましょう。
- 息を吐きながら背中を反るようにしましょう。
- 腰はあまり動かさずに胸の部分をしっかり動かしましょう。



気になる腰痛があれば、まずは医療機関を受診し、専門の医師に診てもらいましょう。**「特異的腰痛」**は医師の指示に従い治療が必要です。

看護の日イベント

5月12日の「看護の日」にあわせて、看護の日イベントを開催いたしました。

当日は、当院の看護師が看護相談やフットケア・ハンドケアマッサージを行い、来院された方に好評をいただきました。



健康セミナー

2024年7月2日(火)に健康セミナーを開催いたしました。

今回は「本当に知ってる? 予防の大切さ! ワクチンと感染症」というテーマで、当院の久田薬剤師が、コロナや子宮頸がんなどの各種ワクチンについてその効果やワクチン接種の意義についてお話をいたしました。

今回の講演会に参加されなかった方につきましても、ワクチンについてご質問などありましたら、当院薬剤師までお問い合わせください。



稲沢厚生病院×稲沢消防 合同研修

2024年7月30日(火)に稲沢消防と合同研修会を開催いたしました。

稲沢消防の方より、救急の現状と救急活動デモンストレーションを発表いただき、病院と消防の相互理解と連携を図ることができました。





稲沢厚生病院 産婦人科

Instagram はじめました！



Follow us



稲沢厚生病院の産婦人科やお産に関する情報を発信していきます。

🔍 @ inazawakosei_woman

退院後も医師と助産師がサポートします！

女性医師は2名！

産婦人科医師 6名

出産経験者多数！

助産師は7名

ニューボーンフォトあり

稲沢厚生病院での出産おすすめポイント

資格所有者
 ・アドバンス助産師2名
 ・新生児蘇生 (NCP) 7名
 ・母体救命 (J-CIMELS) 1名

Point



総合病院の安心感

入院中は毎日、産婦人科医師の回診があり、赤ちゃんの診察は小児科医師が担当します。

医療スタッフによる充実のサポート

24時間365日、産婦人科医と助産師が対応可能。小児科医師のサポートも充実！

- 合併症のある妊婦さんの受け入れ
- 帝王切開は小児科医師が立ち合い
- 出産後、入院中に小児科医が赤ちゃんを診察
- 退院後、希望者は赤ちゃん外来や助産師外来でサポート
- 整形外科・耳鼻科・皮膚科・眼科など他科と連携をしながら小児科が赤ちゃんの健康をサポート

Point



ママの心とからだに寄り添うケア

不安なこと、心配なことはお気軽におっしゃってください。

ママの希望に寄り添ったケア・指導

- 抱っこの仕方からおっぱいの飲ませ方までママに合わせて丁寧に指導します。
- 助産師に相談できる個人指導の時間があります。母乳、ミルク、混合で育てたいなど希望に沿った指導や母乳マッサージを受けることができます。
- 退院後も助産師に相談することができます。(助産師保健指導外来)

赤ちゃん預かりサポート

- ママが産後のからだを休ませたい時は赤ちゃんを預けてゆっくり眠れるようサポートします。

からだに優しい食事

- 管理栄養士考案の「心とからだを元気にする」メニューをご用意しています！



※メニューは一例

特に産後の入院生活は、ママの心とからだのケアを第一に考えてサポートしています。



ご予約はお電話で
0587-97-2759

当院での出産の詳しい内容はこちらをご覧ください！



名鉄尾西線 森上駅下車
北西へ徒歩約10分



国道155号線「片原一色」
交差点を西へ約2km
無料駐車場完備317台

JA愛知厚生連 稲沢厚生病院

〒495-8531

愛知県稲沢市祖父江町本甲拾町野7番地

TEL:0587-97-2131(代表)



病院HPはこちら

病院ホームページでもさまざまな情報を掲載しています！是非ご覧ください。