

# 町田市民病院

vol.44  
2020年冬号

クォーターリー



安全で安心なお産に向けて



## トピックス

- 市民病院の周産期医療
- 災害時の備え～医療編～
- 冬の感染症予防
- 病院事業運営評価委員会を  
開催しました

<http://machida-city-hospital-tokyo.jp/>

# 市民病院の周産期医療

～安全で安心なお産に向けて～

妊婦さん

町田市民病院

地域の周産期医療施設



診察・検査

分娩

地域周産期母子医療センター		小児科
産婦人科	新生児内科	
産婦人科外来	N I C U (新生児特定集中治療室) 6床	小児科外来
産婦人科病棟	後方支援病床 12床	小児科病棟

外来受診(ご紹介)

母体・新生児搬送



マタニティクリニック・助産院等

## ● 3つの特徴

- ✓ 正常妊娠からハイリスク妊娠まで幅広い周産期管理
- ✓ 24時間365日体制で母体・新生児搬送を受け入れ
- ✓ 産科医・新生児内科医の常駐で、母子の健康をサポート

周産期とは、妊娠22週から出生後7日未満までをいい、母体・胎児や新生児の生命に関わる事態が発生する可能性が高くなる期間です。当院は産科・新生児内科・小児科を備えており、また、東京都から認定を受けた南多摩地域で唯一の「地域周産期母子医療センター」として、妊婦が安全かつ安心してお産ができるよう、正常妊娠から合併症を抱えたハイリスク妊娠まで、幅広い周産期の医療の提供と母子の健康管理を行っています。

## ● 医療の体制

2018年度の分娩件数は580件でした。地域の周産期医療機関と連携し、早産や産後出血などのおそれがあり比較的高度な診療を要する妊婦の受け入れを24時間体制で実施しています。

当院は新生児の集中治療を目的としたN I C U (新生児特定集中治療室) を6床、N I C U の後方支援病床を12床有しています。産婦人科医師はもちろん、新生児内科(小児科)医師や

助産師などと定期的な合同カンファレンスを実施し、産科ハイリスク症例やN I C U入院後の経過といった情報交換を行い、母子にとって最善の医療を目指しています。



N I C U (新生児特定集中治療室)

## ● 分娩の方針

当院の分娩方針は、自然分娩・母子同室・母乳育児を基本としています。お母さんの体調に応じて助産師による赤ちゃんの一時預かり、母乳とミルクの混合育児やミルク育児の授乳指導も行っています。パートナー立会いでの出産も可能です。



助産師(16名在籍)が母子をサポートします

## ●ハイリスク妊娠・出産への対応

当院では、ハイリスク妊娠や分娩（出産）への対応として、産科・新生児内科・小児科以外にも麻酔科や内科（消化器内科・糖尿病内分泌内科・リウマチ科・腎臓内科・呼吸器内科・循環器内科）などとの密接な連携のもと、お産の前後でお母さんと赤ちゃんに対する連続した管理をスムーズにできるようになっています。また、数多くの診療科がそろった総合病院のため、心臓血管外科や脳神経外科などの診察が必要な方のお産にも対応しています。現在、新生児の手術は行っておりませんが、新生児外科手術の対象となる場合は、当院で診察したうえで連携している専門施設に分娩前または分娩後にご紹介しています。

	対 象
ハイリスク妊娠	・切迫早産の方 ・合併症（心疾患、糖尿病、甲状腺疾患、腎疾患、膠原病等）のある方
ハイリスク分娩	・おおむね35歳以上で初産の方 ・多胎分娩の方 ・妊娠高血圧症候群の症状がみられる方 ・常位胎盤早期剥離の症状がみられる方

## ●産前産後のサポート体制

より安心してお産に臨めるよう、定期的に母親学級（全3回）を実施しています。妊娠中の過ごし方や、出産に向けた心と身体の整え方、赤ちゃんの扱い方などについて学ぶことができます（参加費無料）。

出産後は身体の調子が戻るまでに、6週間から8週間程度かかります。産後の育児に手助け

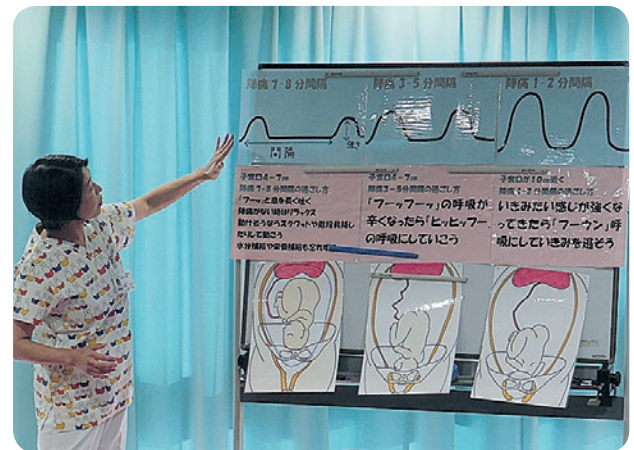
	対 象	内 容
母親学級	当院で出産予定の妊婦とご家族	・妊娠中の過ごし方（栄養や生活について） ・出産に向けた心身のメンテナンス（呼吸法と体力づくり） ・赤ちゃんについて（沐浴や母乳について）
産後ケア	お母さん※と生後3ヶ月未満のお子さん ※町田市民で、ご家族からの援助が受けられない方、授乳や育児に不安がある方を対象としています	・育児サポート（授乳の方法、育児相談） ・赤ちゃんのケア（沐浴、排泄・健康チェック） ・乳房ケア（乳頭マッサージ、乳房トラブル）

が必要なお母さんと3カ月未満の赤ちゃんのサポートを助産師が実施する、産後ケアも実施しています（対象は町田市民の方となります。ご利用には、町田市へ事前申請が必要です）。その他、産後の授乳トラブルや母乳育児に関する母乳外来、妊娠中や授乳中の薬剤の服用に関する相談外来も設けています。

## ●新生児内科・小児科について

新生児内科では、当院で出生したケースはもちろん、地域の産婦人科から転院（搬送）されてくる赤ちゃんの受入れも行っています。2018年度のNICU及びその後方支援病床で受け入れた入院患者数はのべ2,703名でした。外来では、退院後のフォローアップと健診を中心に診療を行っています。

小児科では、大人でいうところの総合内科と同様に小児科一般診療を行っており、さらに小児の循環器・神経・血液・がん・アレルギー・腎臓といったサブスペシャリティによる専門外来を行っています。小児科の入院病床を有する医療機関も市内では当院のみです。



母親学級の様子 お産時期の近い参加者同士の交流も

## ●院内施設

産科病棟では、大部屋（4人部屋）と特別室（個室）のご用意があります。

院内には、コンビニ、カフェ、レストランも併設しています。1階正面玄関横のカフェでは、焼きたてパンやカフェインレスコーヒーもご用意しています。9階レストランは町田市内を一望できます。出産後のお祝い膳を、レストランにてお召し上がりいただくオプションもあります。



お祝い膳（一例）



カフェ（正面玄関入口）

### 町田市民病院でお産を希望される方へ

- ✓ 産婦人科外来へまずはお電話にてご連絡ください。初診時の紹介状は不要です。
- ✓ 里帰り分娩をご希望の方は、妊娠30週までに、主治医からの紹介状や検査結果をご持参の上、受診ください。

町田市民病院（代表）  
TEL 042-722-2230



## ..... 冬に流行する感染症と予防について .....

例年、冬になるとインフルエンザウイルスやノロウイルスによる感染症が増えてきます。今シーズンのインフルエンザは例年よりも早く9月から流行し始めました。それぞれの感染症の症状と予防方法をご紹介します。

感染症を予防するためには、正しい知識を得ることと合わせて、規則正しい生活習慣で免疫力を高め、病気にならない身体づくりを行うことが何よりも大切です。寒さに負けず、知識と身体の両面を鍛えていきましょう！



インフルエンザウイルス	
症状	高熱、頭痛、関節痛、倦怠感、せき、鼻水 等
予防	ワクチン接種（効果は接種2週間後から）、マスク着用、手洗い、アルコール手指消毒

ノロウイルス	
症状	下痢、嘔吐、腹痛、発熱 等
予防	手洗い（アルコールに対する抵抗性があるため、流水と石鹸が効果的）

**注意！** インフルエンザは感染から発症まで2～3日間の潜伏期間があり、また解熱後2日間以内の場合、症状がなくても他の人へ感染する可能性があります。病院内には病気や高齢のため免疫力が下がっている方が多いため、流行する時期には当院を含め、多くの病院が入院患者への面会制限を実施しています。

## 2019年度 第4回市民公開講座

## 11月16日開催 糖尿病の最新の話

## ～糖尿病とともに生きる・糖尿病さようなら～



糖尿病・内分泌内科部長

医師 伊藤 聡

近年、糖尿病の治療の進歩により、糖尿病の合併症で亡くなる人は減り、癌や感染症（肺炎など）で亡くなる人が増えているといった傾向にあります。とはいえ、平成29年の国民健康栄養調査では、20歳以上の人のうち2,901万人の方が糖尿病と想定されており、さらに70歳以上の方の占める割合が多くなっていることが分かりました。

また、心不全という病気が世界的に注目されています。心不全は進行性の病気で、5年間の死亡率が50%という病気です。糖尿病の患者さんは血糖値が高いため心不全になりやすく、心不全にならないように治療することも大事だということがわかってきました。このように、糖尿病は様々な合併症を引き起こす危険性があるため、予防と改善が必要です。なお、これまで糖尿病薬で心不全を改善するものはなかった

のですが、一番新しい『SGLT2阻害薬』という薬が心不全を予防・改善することがわかり、多く使われるようになってきています。

糖尿病の治療は、血糖値が適正な範囲に入るようにコントロールすることが基本です。そのためには、薬物療法のほかに食事療法や運動療法といった自己管理も必要となります。患者さんが無理なく治療を続けられるように、我々医療者は、食事の方法をアドバイスしたり、運動を始めるきっかけづくりをしたりと、患者さんのQOL（生活の質）を高めながら、医学的根拠のはっきりした治療を提示します。患者さん自身も、血糖値の目標をはっきりさせることが必要です。

今のところ糖尿病を根治する治療法はありません。しかし、将来そのような治療ができる日まで、合併症を起こさずに治療していくことが大事です。

## 認定看護師による「がんサロン」を開催しました

2019年9月27日（金）に、がん化学療法看護認定看護師及び緩和ケア認定看護師による「がんサロン」を初めて開催しました。

当日は、がん医療に関するパネル展示や治療に係るパンフレット配布の他、認定看護師によるがん看護相談コーナーを設置して、がんの治療についてより身近に詳しく知っていただくきっかけとしてご活用いただきました。参加者からは「緩和ケアのことが分かり、大変参考になった」「ゆったりとパンフレットやポスターを見ることが出来た。今後も実施してほしい」とのお声をいただきました。



がん化学療法看護認定看護師および  
緩和ケア認定看護師がご案内しました



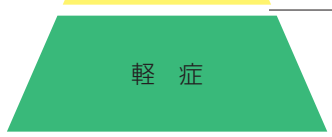
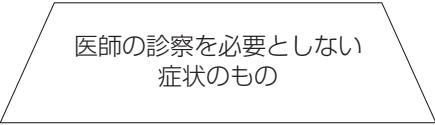
# 災害時の備え 医療編

当院は、東京都から指定された「災害拠点病院」です。災害拠点病院は、災害時に主に重症者の収容・治療を行う医療救護活動の拠点となる病院です。現在、南多摩エリアでは8病院が指定されています。

当院はまた、大規模な自然災害や事故発生時、都知事からの要請に基づき被災者の医療支援活動を行うDMAT（災害派遣医療チーム）指定登録病院でもあります。



トリアージの様子（訓練より）

トリアージの段階	判断基準	受入先
 重症	・災害による負傷で自力歩行が出来ない ・生命に危険がある （意識の低下や呼吸難、大出血など）	災害拠点病院
 中等症	・災害による負傷で自力歩行が出来ない	災害拠点連携病院
 軽症	・災害により負傷しているが自力歩行可能	診療所 救護所
 医師の診察を必要としない 症状のもの		自助・共助による応急手当 保険活動グループによる応急手当

## 市民病院における防災訓練

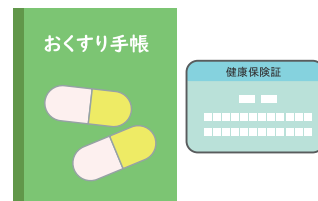
2014年から毎年、近隣の住民に参加いただき防災訓練を実施しています（2019年は台風19号の影響で中止となりました）。災害時は平常時と異なり、医療資源（医療スタッフ、医薬品等）が限られたなかで、負傷者をいち早く治療する必要があります。この訓練では、災害発生後に負傷者が病院に殺到することを想定して、症状に応じて患者を迅速に処置できるよう、事前に「軽症」「中等症」「重症」などに振り分ける“トリアージ”を中心に訓練しています。災害は起こらないのが一番ですが、防災グッズなどで災害に備えるとともに、災害時のトリアージにご協力いただけますようお願いいたします。

## 日常生活での心掛け

災害はいつ起こるか分かりません。一人ひとりの普段の心掛けが、安全対策にはとても重要です。

### ●お薬手帳・災害手帳・病状カード等の携帯

かかりつけ病院の連絡先、服用しているお薬や持病の治療経過など、緊急時に必要な情報を記載した記録を、常時携帯しましょう。



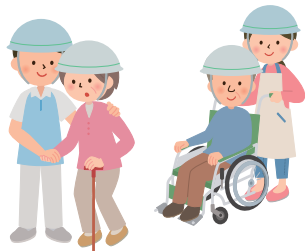
### ●服用薬の携帯

服用している薬を2～3日分を常に持ち歩く、またはすぐに持ち出せるように準備しておきましょう



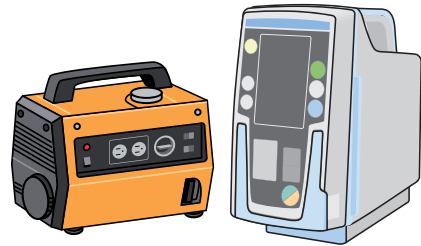
### ●避難所・病院などへの移動手段の確保

大規模災害時には、電車・バス等の公共交通機関は利用できなくなることが予想されます。緊急時の移動手段・協力者を事前に確保しておきましょう



### ●外部電源の確保

人工呼吸器、吸引機、酸素濃縮器、輸液ポンプ等の医療機器をご自宅で使用されている方は、災害による予測外の停電が、生命の危機に直結します。予備バッテリーを準備いただくことが、とても大切です。外部電源には、医療機器メーカー純正・推奨のバッテリー、医療用大容量電池、自家発電機などがあります。



日頃から、ご自身や周りの方々の健康状態を把握し、予期せぬ災害に備えて十分な管理と対策を心掛けることが大切です。



## クリスマスコンサートを開催しました

11月25日（月）、町田市合唱連盟のご協力、「ら・ぽるとジュニアコア&ら・ぽるとコア」と「混声合唱団 朱（とき）鷲」の方々にご出演いただき、院内でクリスマスコンサートを開催しました。

入院患者さんを中心に約50名の方が来場され、「ひいらぎかざろう」や「きよしこの夜」

などのクリスマスソング、「木綿のハンカチーフ」といった昭和歌謡、「グリーンスリーブス」といったイギリス民謡を口ずさんだり、手拍子をしながら鑑賞されていました。途中、手話を添えた「手のひらを太陽に」を一緒に歌うなど、楽しいひとときとなりました。



## 町田市病院事業運営評価委員会を開催しました



2019年度第2回町田市病院事業運営評価委員会を2019年11月12日（火）に開催し、2019年度上半期の町田市民病院中期経営計画の進捗状況や、2019年度の決算見込みについて説明しました。

委員からは「町田市民病院は小児の入院診療を担っており、小児医療の大きな後ろ盾となっている」「地域的に、相模原市の医療機関との連携も非常に重要だ」「町田市民病院はチームとして動いていると感じる。今後も経営幹部と一体となってやってい

くことで必ず数字もついてくる、忌憚のない議論を重ね、頑張っていたきたい」等のご意見・ご提案をいただきました。

### 委員の皆さん

木藤一郎（旭町二丁目リフレッシュクラブ会長）（欠席）、渋谷明隆（学校法人北里研究所常任理事）、根本勝（公募委員）、林泉彦（町田市医師会会長）、水町浩之（経営コンサルタント）、山内芳（税理士）

50音順・敬称略



魚の中でも食べやすく、調理アレンジがしやすい鮭は、子どもにも人気の高い食材です。

鮭には「アスタキサンチン」と呼ばれる天然の色素成分が含まれています。この成分は強い抗酸化力を持ち、細胞の酸化を弱める働きが期待できると言われています。今回は、脂溶性のアスタキサンチンの働きを効果的に引き出す油がポイントとなります。鮭が美味しくなるこれからの時期に、是非お試しください。

### 鮭のクリームソースかけ（材料2人分）

□鮭	2切	(クリームソース)
□塩	0.6 g	□小麦粉 小さじ2杯
□油	小さじ2杯	□牛乳 80cc
□ほうれん草（冷凍）	1/4束	□生クリーム 小さじ1杯
□しめじ	1/4パック	□バター 2 g
□玉ねぎ	小1/2個	□コンソメ 0.6 g
		□塩 0.4 g
		□こしょう 少々

### 《作り方》

- ①鮭に塩で下味をつける。
- ②熱したフライパンに油を敷き、鮭の両面を色よく焼く。
- ③しめじはほぐし、玉ねぎは細めのくし形に切る。鮭を焼いたフライパンで玉ねぎを炒め、透きとおってきたらしめじと冷凍のほうれん草を加え、火が通るまで炒める。
- ④熱した鍋にバターを溶かし、小麦粉を炒め牛乳を少しずつ加え、とろみがついたらコンソメ・塩・こしょうで味を整えた後、生クリームを加え、最後に③を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ⑤焼いた鮭を皿に盛り、上から④のソースをかける。  
(ミニトマトを添えると色鮮やかになります。)



アスタキサンチンの働きで  
「おいしく食べて元気！元気!!」

1人分 187kcal たんぱく質15.9g 塩分0.8g  
(町田市民病院 栄養科)