

2018年4月
第40号

ひまわり

とうみ
東御市民病院

〒389-0502 長野県東御市鞍掛198番地

TEL 0268-62-0050

FAX 0268-62-0400

URL <http://hospital.city.tomi.nagano.jp/>

発行責任者 結城 敬

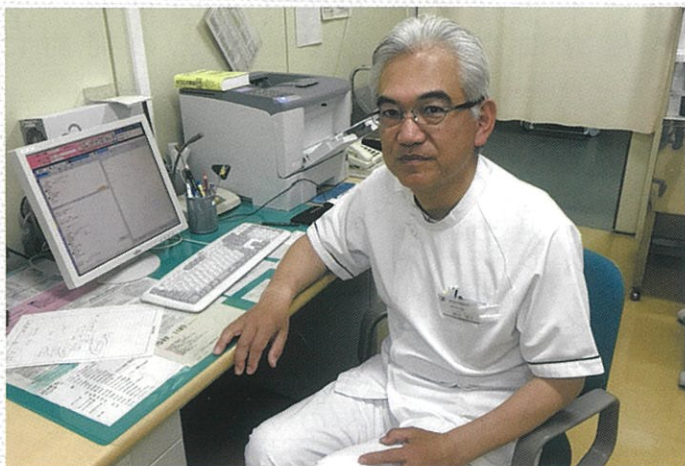
新しい常勤医師の紹介
(3月から)

〔整形外科〕

藤川 博正

本年三月一日より東御市民病院の整形外科に常勤として勤務させていただきます。おります藤川博正と申します。

よく市民の皆さまから、整形外科は毎日はやっていないんですよねと尋ねられますが、今後は月曜日から金曜日の午前中、土日を除



藤川 医師

き毎日診療を担当致します。午後は病棟業務等に就いておりますが、急病や怪我でお困りの際にはまず病院に電話で相談をしてみてください。可能な限り診察して差し上げたいと思っております。更に土曜日の午前中や、水曜日の夜は、病院に待機している時がありますので、いずれの場合にも、まずは電話で御相談ください。又、他院で手術しか方法がないと言われる悩みの方も、手術を受ける前に一度当院の診察や治療をお試しく下さい。私は整形外科手術の大半は必要ないものと考えておりますし、効果も疑問視しております。最後に、東御市民病院が皆さまの頼りとなり、親しみやすい病院となる事を願って精進しております。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

助産所とうみの活動



平成22年の4月に助産所とうみがスタートしてから、早くも8年が経とうとしています。

当施設で出産された方も、4月で延べ10000人を超えました。

助産所とうみは「助産師が運営する自然分娩を行う施設」ということで、病院勤務経験は豊富でも助産所経験は初めてというスタッフが多い中、多くの方々の支援を得て、試行錯誤を繰り返しながら、「安全、安心、満足のいくお産」を追求しながら月日を重ねてきました。

た。これからはさらに「楽しい育児」を加えて追及し続けていきたいと考えております。

さて、「東御市でお産のできる施設」としてスタートした助産所とうみですが、現在は分娩に加えて、次のとおりさまざまな活動をしております。

妊婦訪問・東御市のママパパ学級

妊婦訪問は、助産師が市内の妊婦さんのご自宅に訪問させていただき、妊娠中の不安や産後のサポート体制についての相談、情報提供を行っています。

また、ママパパ学級では、東御市内の妊婦さんとその家族を対象に、妊婦・出産・育児についての講話及び実習を行っています。出産する施設はさまざまであつても、同じ東御市の仲間として楽しくお話しをさせていただきます。

産後ショートステイ

平成27年にスタートした産後ショートステイは今年で3年目を迎えます。利用者

は年々増加し、合計36名になりました。そのうち、約半数の18名はここ1年間の利用者です。出産後のお母さんと赤ちゃん、そのご家族をサポートするため、授乳の支援やご自宅でのサポート不足による育児不安の軽減、産後の疲労回復などさまざまです。特に、病院で出産された方が退院後、そのまま助産所に滞在し、授乳や育児に少し自信を持って帰られるというケースが多いうように感じています。近年、高齢出産という言葉が聞く間かれています。妊婦さんが高齢の場合、その両親も高齢となり、サポートが難しいという現状があります。

母乳育児外来・

育児レッスン

母乳の分泌を増やした

い、授乳がうまくいかない、乳腺炎で痛みがあるなど、さまざまな授乳や育児の悩みに対応しています。通常の外来時間だけでは時間が足りないという希望者に、日中だけ助産所のお部屋に滞在し、助産師の支援を受ける育児レッスンも行っています。

一人一人のニーズや希望に合わせて母乳育児外来、育児レッスン、産褥シヨートステイを使い分けています。

皆様のお悩みが、一日でも早く解決するようサポートしてまいります。

妊娠中から出産後まで 楽しくエクササイズ

妊娠中は身体の状態をチェックしながら、マタニティウオーキングのクラスをしています。「一人ではなかなか動けない。」という方は、このクラスで助産師と他の妊婦さんと情報交換をしながら一緒に活動しています。

出産後は、ベビーママヨガ、バランスボール、ベビータン、骨盤ケア教室など赤

ちゃんと一緒に楽しめるプログラムがたくさんあります。安心して赤ちゃんと一緒に外出できる、育児をする仲間作りの場所としてこれからも長く続けていきたいと思っています。

その他、産後の取り組みとして助産師による離乳食の話、歯科医師による歯の話、図書館の職員による絵本の話などを定期的にを行っています。

産後のお母さん達 による活動

助産所とうみでの出産を希望していただいた方々による、「くるみくらぶ」というサークルがあります。同じ月に産まれた母と子によるサークルで、助産所の2階多目的室を拠点にサークルごとさまざまな活動をしています。春は助産所に集合して近くの東御中央公園まで歩いてお花見に出かけたり、夏は隣の市民プールに出かけたりしています。また、外部の講師を招いて身体を動かしたり、出前をとってお茶会をしたり：育児の悩み

を分かち合いながら、子供達の成長をみんなで楽しんでいきます。また、年に1〜2回、くるみくらぶ主催でフリーマーケットを行っており、サークルの皆さんの交流の場ともなっています。

個性光るお店が多数出店していますので、皆さんもぜひ遊びに来てください。



体外活動

助産所とうみでは、幼稚園（主に保護者）や小・中学校、高校から依頼を受けて、「命の話」という出前授業を行っています。

幼稚園では主に保護者が対象で、スライドを見ながら

から出産の時の幸せな気持ちや思い出して今後の活力にさせていただきます。小学校では主に5・6年生を対象に、命の誕生から出産後の育児の話をしていきます。奇跡の連続で自分が誕生して来たこと、そういう自分はとても大切な存在であること、周りの人もみんな同じように大切な存在であることをお話しています。

高校では、妊娠や出産の話のほか、適切な時期に結婚や出産をして、計画的に家族を増やしていくことが望ましいというお話しをしています。

最近では、妊娠や出産年齢の高齢化や、不妊に悩むご夫婦が増えています。年齢とともに妊娠する力も低下していくことを知らず、妊娠・出産に適した時期を逃してしまうことがあります。

正しい知識を得た上で、妊娠や出産を含めた自分の人生設計、意思決定ができるよう、大学や専門学校に出向き「ライフデザインセミナー」という講話も行っています。

また、孫の子守をする祖父母の方々を対象に、「孫育て教室」というお話をしています。

祖父母世代の子育てと、今の子育ては考え方も含め、大きく変わっている点があります。それらの変化について根拠や方法の説明、子育てをしている父母世代の生活や考え方の変化についても伝えています。また、参加者同士の情報交換で思いを分かち合う場にもなっています。

このように助産所とうみでは、妊娠・出産・育児をしているファミリーを中心に、これから人生設計を考えて結婚や出産を迎える世代から、孫を育てる世代まで、幅広い世代の方々と関わらせていただいています。全てのファミリーが幸せな妊娠・出産・楽しい子育てをすることができるよう、これからもさまざまなサービスマニュアルを発信していきたいと考えております。これからの助産所とうみをよりよく願っています。

☆東御市民病院の基本理念を改定しました☆

平成30年4月1日

東御市民病院では、院内全部署における立ち位置と目指すべき方向性の見直しを図り、今後、さらなる市民の皆さまに寄り添った安全・安心な医療の提供を目指すことを目的として、基本理念の改定をいたしました。

基本理念

私たちは、市民のいのちを守り 暮らしを支えるために、
地域に密着したプライマリケア・センターをめざします。

行動指針

1. 全人的な医療を行います。
2. 患者さんの尊厳をたいせつにします。
3. 地域住民との対話をつうじて、開かれた医療を実践します。
4. 家族にも配慮した、あたたかくやさしい医療を行います。
5. 常に研鑽に努め、最善の医療を提供します。
6. 保健・福祉・医療機関と連携して地域医療に貢献します。

外 来 医 師 勤 務 表

平成30年4月現在

東 御 市 民 病 院

☆今後、医師が変更になることがあります。月間の予定表をご確認ください。

曜日	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内 科	岡田 川瀬 岩橋		松河 山家 岩橋		岡田 山家 岩橋 川瀬	岩橋 物忘れ外来 ※要予約 中村	松河 岩橋	多田 結城 ことばの外来	山家 第1・3・5 岡田 第2・4 川瀬 北原	北原
循環器 泌尿器科		岡田								上田医療センター 第1・3
外 科	高橋		高橋		結城	結城 (予約)	結城	山口 乳腺外科 多田	結城	
整形外科	藤川	奥泉	藤川		藤川	畑 第1・3	藤川 奥泉	吉松 第1・3・5	藤川	吉松 第2・4
小児科	服部	服部	服部	服部 山崎 第2・3・4	服部	服部	服部	服部	服部	服部
発達外来							平林 第1・3・5 (予約)	平林		
産婦人科	徳平		徳平				徳平 第1・3・4 江夏 第2・5 婦人科のみ	江夏	徳平	渡邊 第2・4 婦人科のみ
眼 科	富山	山本	富山 第2・3・4・5		山本 第1・5 手術日 第2・3・4	山本 (不定期)	飯塚		富山 第1	
訪問診療				○				○		

※妊婦検診・婦人科検診は、予約が必要です。

みまき温泉診療所

TEL.0268-61-6002

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午 前	総合診療 倉澤	総合診療 奥泉	総合診療 第1・3 倉澤 総合診療 第2・4・5 奥泉	総合診療 久堀	総合診療 奥泉	総合診療 久堀
午 後	総合診療 倉澤	総合診療 奥泉	整形外科 奥泉	総合診療 久堀	総合診療 第1・3・5 奥泉 整形外科 第2・4 奥泉	
訪問診療		○		○	○	

診療時間／午前 8:30～12:00(受付 8:30～11:30) 午後 13:30～17:00(受付13:30～16:30)

※緊急の場合にはご連絡ください。ご相談の上、可能な限り対応いたします。

※**整形外科**は、原則として予約診療となっておりますので、お問い合わせください。

※急な痛みが生じた場合はご連絡ください。ご相談の上、柔軟に対応いたします。

人事異動の状況 (4月1日付け)



健康管理科
保健師
(市健康保健課から
交流派遣)

滝澤 恵実



健康管理科
看護師

小山 美映



臨床工学科
看護師

阿部 博美



臨床工学科
看護助手

今井 澄江



外来
看護師

脇中 梢



医療事務部

寺島 尊



医療事務部
(鹿教湯三才山リハ
ビリテーションセン
ターから出向派遣)

寺嶋 慎二

