

地域の皆様の健康とより良い病院をめざして

山陽小野田市民病院 から こんにちは

特集

『つわり』『妊娠悪阻』について

2022

2

vol.35



病院の理念

誠実 公正 連携

山陽小野田市民病院

基本方針

- ・親しみやすく、思いやりのある医療を誠実にいたします。
- ・全人的かつ専門的で、良質な医療を行います。
- ・患者さんの気持ちと権利を尊重し、心温かい療養環境を提供します。
- ・市民病院としての使命を自覚し、患者さんのニーズに適切にお応えします。
- ・保健・医療・福祉・介護の連携を推進します。

〒756-0094 山陽小野田市東高泊 1863-1

TEL(0836)83-2355 FAX(0836)83-0377

E-mail : med-soumu@city.sanyo-onoda.lg.jp

ホームページ : <https://sanyo-onoda-city-hosp.jp/>



特集

『つわり』『妊娠悪阻』について

「つわり」とは、妊娠によっておこる悪心・嘔吐など消化器系の症状を中心とする症候のことです。

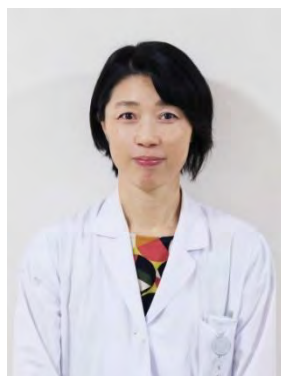
妊娠5週目頃から起こり、妊娠12週から16週頃までに自然に消失します。50～80%の妊婦さんが経験するといわれており、妊婦さんの周囲では、ご家族だけでなく職場でも妊婦さんが辛そうにしている姿を目にすることがあると思います。必要以上に心配することはありませんが、0.5～2%の妊婦さんは症状が悪化して治療が必要になる「妊娠悪阻」を発症します。

今回はこの「つわり」と「妊娠悪阻」についてお話します。



原因

原因はわかかっていませんが、妊娠によるホルモンバランスが変化し、その変化に母体が適応仕切れない事が関係していると考えられています。その他にも、妊娠に伴っておこる代謝性の変化や精神医学的变化も原因として考えられています。

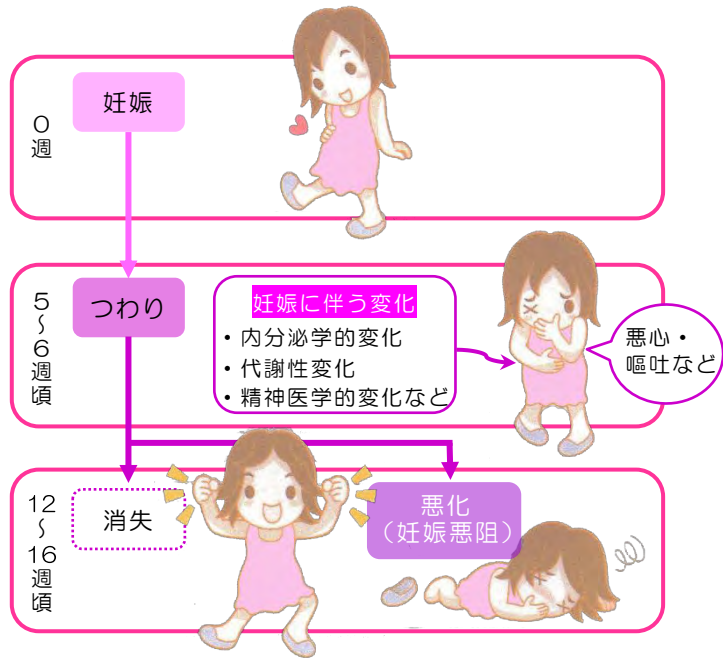


産婦人科 平野 恵美子

日本産科婦人科学会
日本周産期新生児学会

つわりの症状は多彩で、個人差が非常に大きいです。また早朝の空腹時に症状が強くなる方が多いとされています。

症状



- ・ 悪心（吐き気）
 - ・ 嘔吐
 - ・ 唾液量の増加
 - ・ 全身倦怠感（だるさ）
 - ・ 頭痛
 - ・ 眠気
 - ・ 食欲不振
 - ・ 嗜好の変化
- 妊娠悪阻はつわりの症状がひどくなり、症状が一日中持続することで、食事や飲水が困難となります。そのため、栄養・代謝障害をきたすようになります。このような状態となった場合には治療が必要となります。
- ・ 5%以上の体重減少
 - ・ 皮膚や口腔内の乾燥
 - ・ 意識障害
- また食事や水分摂取困難のために、脱水の状態となり深部静脈血栓症を生じるリスクがあります。深部静脈血栓症を生じた場合には次の症状を認めます。できるだけ速やかな検査や治療が必要となります。
- ・ 下腿の腫れ、むくみ、疼痛、色の变化

治療

入院や外来で輸液（点滴）を行います。この時、ビタミンB1もあわせて投与します。長期間症状が治まらない時や、体重減少がひどい場合には、通常の点滴ではなく、栄養素が多く入っている輸液を首や鎖骨の下にある太い血管に管を入れて行う事もあります。

効果は一時的ではありますが、悪心・嘔吐の症状を和らげるために吐き気止めを使用することがあります。

また、稀ではありますが、これらの治療を行っても症状が改善せず、肝臓や脳に重篤なダメージが生じるような場合には、母体死亡に至る症例もあるため、人工妊娠中絶手術が必要となることもあります。



つわりの予防、対策について

心身の安静のために、無理をせず休養をとることが重要です。家事や仕事で無理はしないようにして下さい。

また、食事や水分摂取は少量ずつ、頻回に摂るようにしましょう。食べたいものを食べたいときに摂るようにしてみてください。ビタミンB6を摂ることで症状が緩和することがあります。妊婦用のマルチビタミンを摂取しても良いでしょう。ただし、用法用量は必ず守って下さい。

海外ではシヨウガが悪阻の症状軽減に有効とされています。

空腹時に症状が悪くなることが多いので、夜間、起床時にすぐにつまめるよう、枕元に軽食を用意したり、外出時にも糖分補給を心がけましょう。

つわりで食事が十分に摂取できなくても、摂取できる栄養バランスが偏っていても、この時期の胎児はまだ小さく、母体が備えている栄養で成長できる状態です。必要以上心配することはありません。また、症

状を緩和させる方法は人それぞれです。自分に合うと思えるものを探して、できることをできるときに無理なく行ってみて下さい。それでも不安や心配になるときもあると思います。

そんな時は、医師や助産師に遠慮なく相談して下さい。



産婦人科のInstagramアカウントを開設しました

山陽小野田市民病院では、妊娠、出産を考えておられる方々及びそのご家族に当院における出産の魅力をお伝えすることを目的として、Instagramのアカウントを開設しました。

ぜひお気軽にチェックして下さい。みなさまの『いいね!』や『フォロー』をお待ちしています。

URL <https://www.instagram.com/sanyoonoda.shimin.sanfujinka/>

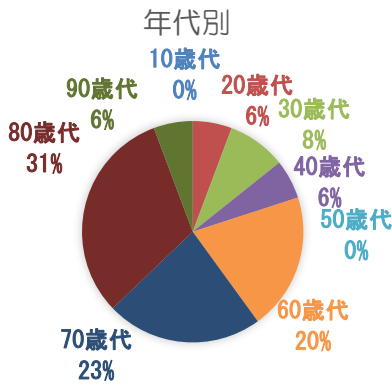


嗜好調査を実施しました

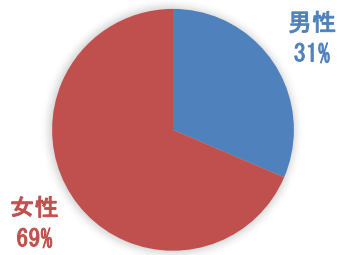
令和3年3月24日（水）、
一般常食者35名を対象に
嗜好調査を実施しました。



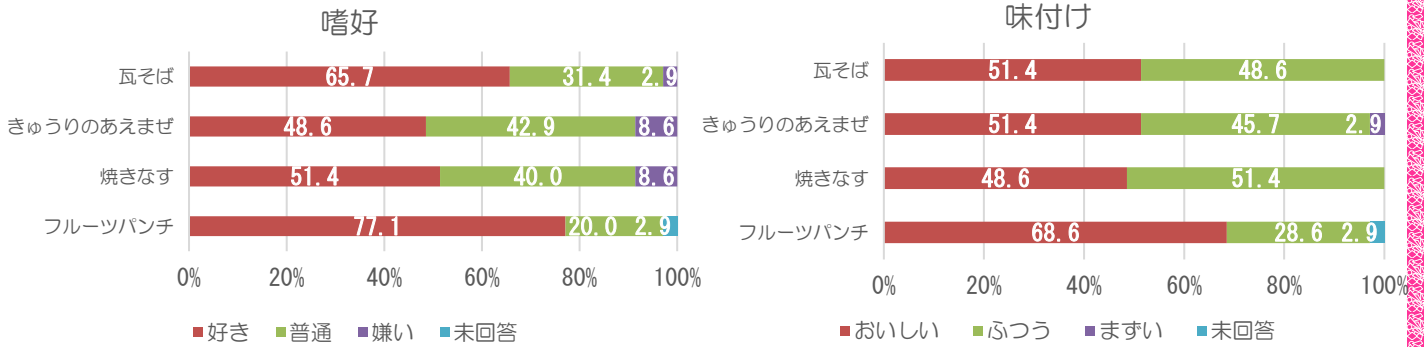
対象者



性別



嗜好・味付け



嗜好について、ほとんどの喫食者が「好き・普通」と回答されて
いました。味付けについても、「おいしい・ふつう」と回答された喫
食者が大半を占め、比較的好評でした。

きゅうりのあえませが「まずい」と回答された喫食者は、嗜好に
おいても「嫌い」と回答されていました。今後の材料の組み合わせ
等、検討を行ってまいります。

皆様からいただいた様々なご意見は、今後の満足度・喫食率の向
上のために活用させていただきます。これからも安心・安全で皆様
に喜ばれるおいしい食事提供に努めてまいります。



管理栄養士 新町 友望

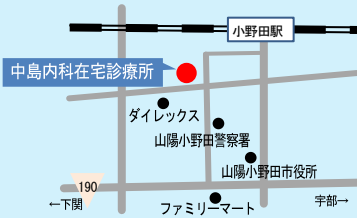
かかりつけ医紹介

中島内科在宅診療所
院長 加屋野 悟 先生



私たち中島内科在宅診療所（往診専門診療所）は開設7年目を迎え、24時間365日地域の方々の自宅療養をお手伝いしています。

計画的に自宅や施設にお伺いする訪問診療だけでなく必要に応じて臨時で診察に伺う往診、看取りも含めて対応しています。病院主治医と在宅主治医の連携、地域医療システムの活用が肝心要であると自戒しながらの7年目です。気軽にお問い合わせ下さい。



中島内科在宅診療所

所在地 山口県山陽小野田市日の出3-15-12

電話番号 0836-83-3910

一般外来診療時間

	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:30	○	○	○	○	○	○
午後 8:30~12:30	○	○	○	×	○	×

休診日：日曜日・祝祭日



E 係長

これを知りたい！係ちょ～さん

vol.30

医療事務の専門家が教えます

健康保険証によるオンライン資格確認について

「マイナンバーカード」を使った健康保険証のオンライン資格確認を開始しております。

また、受診の際に健康保険証を提示された方についても、以下の場合は健康保険証の資格状況確認等のためオンライン資格確認を行っています。

オンライン資格確認とは

病院が専用回線を利用して支払基金・国民健康保険中央会が一元管理している資格履歴を照会し、健康保険証の情報を確認するものです

現在、次の方にはお持ちの健康保険証でオンライン資格確認をさせていただきます

- ①当院に受診するのが初めての方
- ②当院に受診歴はあるが最近を受診されていない方
- ③その他、受付時に健康保険証でオンライン資格確認が必要と判断した場合

オンライン資格確認で確認する主な内容

- ①お持ちの健康保険証が有効であるか
- ②高額療養費制度を利用される際の限度額適用認定証等の情報を取得



コロナワクチン3回目接種の副反応について

新型コロナウイルスオミクロン株が全国で猛威を振るっています。ワクチンの追加接種（3回目）が急がれますが、副反応を心配されている人も多いと思います。市民病院の職員は、12月に追加接種を完了しており、その時の副反応について紹介します。使用したワクチンは初回接種（1、2回目）、追加接種ともファイザー社製です。接種を受けた349人のうち293人がアンケートに回答しました。最も多い副反応は初回接種の時と同様注射部位の痛みで9割の人に認めましたが、その半数は軽いものでした。注射部位の腫れや熱感も4人に1人の割合で見られ、2回目接種と変わりませんでした。2回目の接種において発熱をきたした人が多かったため、3回目はさらに増加するのではないかと懸念されましたが、2回目と比較して発熱の頻度・程度とも大きな差はありませんでした。38℃未満の発熱は22%、38℃以上は13%の人で見られました。頭痛や倦怠感を訴えた人の割合も2回目と変わらず、それぞれ38%と56%でした。

副反応			1回目 (356人)		2回目 (339人)		3回目 (293人)	
			人数 (人)	割合 (%)	人数 (人)	割合 (%)	人数 (人)	割合 (%)
注射部位	痛み	全数	320	89.9	304	89.7	270	92.2
		軽度	176	49.4	176	51.9	139	47.4
		中等度	89	25.0	68	20.1	83	28.3
		高度	39	11.0	46	13.6	46	15.7
	はれ	26	7.3	73	21.9	76	25.9	
	熱感	30	8.4	59	17.4	72	24.6	
全身症状	発熱	38℃未満	17	4.8	74	21.8	64	21.8
		38℃以上	0	0	50	14.7	38	13.0
	頭痛	43	12.1	125	36.9	111	37.9	
	倦怠感	61	17.1	185	54.6	164	56.0	
	嘔気	13	3.7	35	10.3	24	8.2	

(病院局長 矢賀健、感染管理認定看護師 山本扶美江)

我が家の一枚

クー君



散歩と食べるのが大好きなチワワのクー君9歳です。帰宅すると全力で出迎えてくれて、家族みんなの癒しの存在です。(検査室 M)

今月の表紙

椿

日本画家 宇田 孝峰
(うだ こうほう)



冬に力強く息吹き、花を咲かせる姿に魅了され描いた作品です。山口県には沢山の椿の花で有名なところがありますが、これは豊浦町川棚の山道に咲く花を描きました。

今月の生花

毎週病院玄関ロビーにて生け込みをしていただいています。

池坊 すみれ会



花材名 水仙、千両、シャガ
撮影日 1月26日

山陽小野田市民病院診療日程表

(令和4年2月1日現在) の医師は要予約

※外来受付時間(初診 11:00 まで/再診 11:30 まで) 外に受診を希望される際は、必ず来院前にお問い合わせください。

山陽小野田市民病院からこんにちは Vol.35 山陽小野田市民病院広報誌 令和4年2月1日発行

診療科名		月	火	水	木	金
内科	一 診	豊重充広 (糖尿病・内分泌・血液)	豊重充広 (糖尿病・内分泌・血液)	松隈雅史 (血液・糖尿病・内分泌) ☆有好香子 (糖尿病・内分泌) ☆湯尻俊昭 (第2・4水曜日午後・血液)	豊重充広 (糖尿病・内分泌・血液)	矢賀 健 (糖尿病・内分泌)
	二 診	時山 裕 (消化器)	矢賀 健 (糖尿病・内分泌)	時山 裕 (消化器)	山口大学医師 ☆山崎隆弘 (午後・肝臓外来)	山口大学医師 (リウマチ・膠原病)
	三 診		安田真弓 (消化器)	☆伊藤千与 (午前・呼吸器)	時山 裕 (消化器)	安田真弓 (消化器)
	四 診	山口大学医師 (午前・循環器)	☆河村 篤 (循環器)	山本普隆 (循環器)	☆平野綱彦 (午後・呼吸器)	☆河村 篤 (午前・循環器)
	五 診	小林正和 (循環器)	山本普隆 (循環器)	小林正和 (循環器)	小林正和 (循環器)	山本普隆 (循環器)
外科	一 診	大樂耕司	藤岡頭太郎	大樂耕司	藤岡頭太郎	藤岡頭太郎
	二 診 8:30 - 9:00 11:00 - 11:30	末廣祐樹	末廣祐樹	野村真治 8:30 - 11:30	大樂耕司	野村真治 8:30 - 11:30
	午後 13:00 - 17:00	☆田中俊樹 (呼吸器外科外来)				
整形外科	一 診	脇阪敦彦	☆河合伸也	脇阪敦彦	脇阪敦彦(新患)	前田 崇(新患)
	二 診			☆柿並康太郎(新患)	前田 崇	
	三 診	☆瀬戸哲也(新患)	前田 崇	☆川上武紘(新患)		
脳神経外科 (紹介・再診のみ)	一 診 (診療時間)10:00-11:30		☆岡 史朗			☆岡 史朗
小児科 乳児検診・ 予防接種:予約制	午前 (受付時間)9:00-11:00	☆岡崎史子	☆星出まどか	☆橋高節明 (第1・3・5水曜日) ☆岡田裕介 (第2・4水曜日)	☆岡崎咲栄	☆市来章裕
	午後 (受付時間)13:30-15:30	☆長谷川俊史 (1回目) ☆小林 光 (2回目以降)		☆藤本洋輔	☆濱野弘樹	☆兼安秀信
産婦人科	婦人科	住浪義則	平野恵美子 9:00 - 12:00	住浪義則	村上明弘	藤田麻美
	産科	村上明弘	藤田麻美	村上明弘	住浪義則	平野恵美子 9:00 - 12:00
		平野恵美子 9:00 - 12:00	村上明弘		藤田麻美	住浪義則
午後 (予約のみ)	藤田麻美 13:00 - 16:00			平野恵美子 13:00 - 16:00		
皮膚科	一 診	☆杉本紘子		☆浅野伸幸		
精神科 完全紹介予約制	一 診					☆土生建介
眼科	午前	☆内 翔平	☆湧田真紀子	☆波多野誠	☆徳久佳代子	
	午後 (受付時間)13:00-15:00	☆内 翔平			☆長谷川美茄	☆宮寄智景
耳鼻咽喉科	午後 (受付時間)14:00-16:00	☆橋本 誠		☆橋本智子 ※受付時間 14:00~15:30	☆田原哲也 (第1・3木曜日)	☆菅原一真
泌尿器科	一診(新患)	山本義明	山本義明	山口大学医師	北原誠司	山本義明
	二診(再来)	瀧原博史	北原誠司	山本義明	瀧原博史	北原誠司
麻酔科	疼痛外来	内田雅人	河野瑠美	内田雅人	内田雅人	内田雅人
	術前診察	河野瑠美	内田雅人	河野瑠美	河野瑠美	内田雅人
	緩和ケア 10:00 - 12:00			内田雅人		
歯科口腔外科 (原則予約制) 必ず歯科口腔外科で 予約をお取り下さい	(新患受付時間) 8:30 - 11:00	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子
	14:00 - 15:00	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子	☆梅田浩嗣 (手術患者のみ)	福田てる代 浜辺優子
脳神経内科 完全紹介予約制	午後				☆西原秀昭	
禁煙外来 完全予約制	午後	篠崎文彦				

お問い合わせ：山陽小野田市民病院 総務課

☆非常勤医師

Tel 0836-83-2355 Fax 0836-83-0377 E-mail : med-soumu@city.sanyo-onoda.lg.jp