

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

母乳育児について

2025

7

vol.76



令和6年度 第77回山口県学校美術展覧会 優良作品

「一つの未来」

山陽小野田市立高千帆中学校 2年（受賞時） 池田 環希さん

病院の理念

誠実 公正 連携

基本方針

- ・親しみやすく、思いやりのある医療を誠実に行います。
- ・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。

山陽小野田市民病院

〒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

母乳育児について



小児科 木村 献

山口大学医学部附属病院
総合周産期母子医療センター 講師
国際認定ラクトーションコンサルタント

はじめに

「赤ちゃんの権利」について考えたことがあるでしょうか？国際条約に「児童の権利に関する条約」というものがあります。第24条には、「社会すべての構成員特に父母および児童が、児童の健康及び栄養、母乳による育児の利点についての情報が提供され、教育を受ける機会があること」が明記されています。つまり、赤ちゃんをはじめ、その父母、この社会の一員である私たちも、母乳による育児の利点について知る権利があります。

母乳の利点

母乳の利点は、赤ちゃんとお母さんの両方にあります。さらに、災害など社会的な利点もあります。

〈赤ちゃんへの利点〉

肺炎や中耳炎、胃腸炎などの感染症のリスクが下がることが知られています。特に、乳児で重症化しやすいRSウイルス感染症の予防に寄与することが報告されています。また、近年の研究から、1型糖尿病や2型糖尿病、肥満、白血病、川崎病、乳幼児突然死症候群、炎症性腸疾患、注意欠如多動性障害などのリスクが低下することも報告されています。さらに、出生体重が1500g未満の極低出生体重児では、多くの合併症を乗り越える必要がありますが、中でも壊死性腸炎や未熟児網膜症、敗血症は母乳による予防効果が報告されています。そのため、世界保健機関（WHO: world health organization）は、生後半年間は母乳のみで育てることを推奨しています。

〈お母さんへの利点〉

お母さんへの利点として、産後に子宮が元に戻ることを助け、妊娠前の体重に戻りやすくなることは、知られている方も多いと思います。これ以外にも、母乳育児はお母さんの健康へのメリットが大きいです。お母さんの糖尿病や高脂血症、高血圧、心血管疾患などの生活習慣病に関連するリスクのほか、乳がんや卵巣がん、子宮体がんなどの婦人系悪性

腫瘍のリスク低下が報告されています。さらに、骨粗鬆症のリスクも低下すると報告されています。妊娠中に血糖値が高くなる妊娠糖尿病は、お産の後に糖尿病に進展することがあります。母乳育児を継続することで進展を予防できる可能性も指摘されています。しかし、これらのメリットは母乳育児を1年以上継続した場合に得られるメリットが多く、WHOは母乳育児を2年間行うことを推奨しています。

〈災害〉

災害時には、水が届きにくい環境となるため、哺乳瓶の消毒などが難しくなります。また、人工乳を溶かすために水を確保する必要があります。さらに、お湯を沸かすことも必要になります。そのため、母乳育児を行っている母子の場合は、まず母乳育児を継続してもらうことが重要とされています。



母乳が分泌される仕組みと哺乳間隔

母乳育児を継続するためには、分娩直後からの介入が大切です。乳汁生成は、一期（妊娠16週～産後2日）、二期（産後3日～産後8日）、三期（産後9日以降）に分けられます。二期と三期は、下垂体後葉という場所からプロラクチンというホルモンが乳頭刺激や搾乳などの刺激によって分泌され、乳汁が産生されます。内分泌的調整機構が働いている状態です。そのため、分娩後はできるだけ早く（分娩後30分以内）から乳頭刺激や赤ちゃんの哺乳を開始し、1日8～10回（2～3時間毎）を目標に哺乳することが重要です。

初期に入ると、局所的調節機構が主体となるため、赤ちゃんが飲んだ分を補充するように乳汁が産生されるようになります。そのため、哺乳回数も大切ですが、生後2週目からは赤ちゃんにしっかりと飲んでもらって乳房を毎回力にすることが重要です。搾乳をしている場合は、毎回搾り切ることを意識すると良いでしょう。哺乳間隔が空き過ぎると、赤ちゃんは低血糖を起こす可能性があるため、生後1か月間は3～4時間毎の哺乳が必要です。

赤ちゃんが飲みたがっている

タイミングを知ろう！

「赤ちゃんが欲しがる時にあげましょう」と医師や助産師、保健師から言われたことがあるかもしれませんが、では、いつが『欲しがる時』なのでしょう？ イメージしやすい赤ちゃんのお腹が空いている状態は、よく泣いて、活動的に手足をバタバタさせている状況が思い浮かぶかもしれませんが、しかし、このタイミングだと母乳を哺乳するタイミングとしては遅いです。母乳を飲む際、赤ちゃんが乳頭を喉の奥まで咥え、乳頭乳輪部を口に含んだ状態にならないと射乳反射が起こりません（図1参照）。強く泣いている場合、赤ちゃんの舌が上に挙上するため、乳頭を奥まで咥えることができず、十分哺乳することができません。そのため、赤ちゃんが寝ている状態から少し覚醒しそうなタイミングがベストなのです（表1参照）。

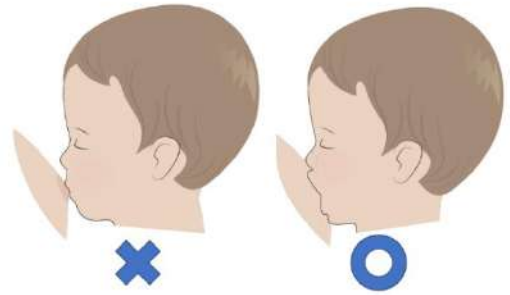


<表1>

赤ちゃんが母乳を飲みたがっているサイン

1. 吸うように口を動かす。
2. 吸う時のように音を立てる。
3. 手を口に持っていく。
4. 急速な眼球運動（レム睡眠時）
5. 「クー」とか「ハー」というような柔らかい声を出す
6. むずがる

<図1>



夜間のミルクは本当に必要？

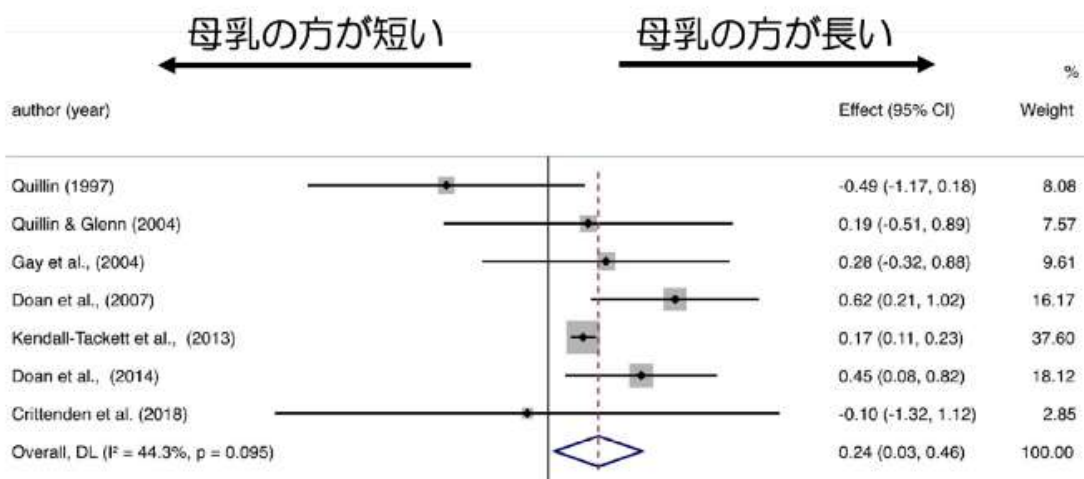
乳汁生成日期的ため、赤ちゃんにしっかり飲みきってもらうことは必要ですが、哺乳間隔が空き過ぎることも母乳が出なくなる原因となります。そのため、夜間も授乳を行うことが大切です。しかし、夜間は人工乳を与えた方が良くと考えておられる方が多いです。妊娠前より出産後は睡眠時間が短くなるため、お母さんの体感として休めていないと感じているため人工乳を利用される方が多いと推察されます。しかし、母乳と人工乳で比較したお母さんの夜間睡眠時間に関する報告（複数の論文を評価した研究）では、母乳の方が、睡眠時間が長かったと報告しています（図2参照）。

まとめ

母乳は、赤ちゃんにとっても、お母さんにとっても「お薬」であり、健康への投資にもなります。母乳育児に関する知識を知って、実践していただければと思います。当院小児科では、金曜日の午後には国際認定ラクテーション

コンサルタントという母乳育児支援に関する資格を持った医師が乳幼児健診に来ていますので、母乳分泌が少ない場合や赤ちゃんの体重が増えないなど母乳育児で困ったことがあれば、気軽にご相談ください。

<図2>



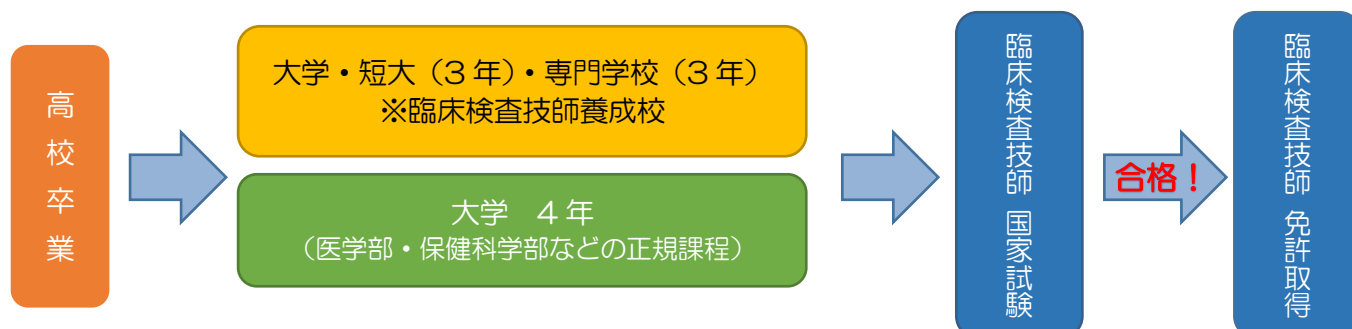
Srimoragot M et al. J sleep Res. 2023; 32: e13625. より抜粋、一部改変

臨床検査技師とは・・・

医師の指示のもと、血液、尿、微生物などの検体（患者さんから採取した組織など）検査や、心電図・脳波測定などの生理機能（体が正常の働いているか）を調べ、診断・治療に役立てるデータを分析する仕事です。医療機関の検査室や検体の検査だけを専門に行う検査センター、大学院や製薬会社の研究員、公務員としては保健所や科学捜査研究所（通称：科捜研）などの警察庁での仕事など、活躍の場は様々です。

臨床検査技師になるには・・・

高校を卒業後、大学や専門学校で臨床検査技師の養成課程を修了し、国家試験に合格する必要があります。



直撃インタビュー（臨床検査技師 河村さんに聞いてみよう）

Q：臨床検査技師を目指したきっかけは？

A：元々医療職への憧れがあり、中でも患者さんの病態を客観的に「数値化」し、その結果が治療に結びつくことで患者さんの役に立つ臨床検査という分野に魅力を感じたため、臨床検査技師を目指しました。

Q：市民病院ではどんな仕事をしていますか？

A：主に生理機能検査や微生物検査、採血業務に携わっています。

生理機能検査は患者さん自身を対象に行う検査のことで、心電図検査や超音波検査（心臓・頸動脈（首の血管）・下肢静脈（足の血管））、肺機能検査などを行っています。

細菌検査は患者さんから採取した検体（尿・喀痰・血液など）を用いて、感染症の原因と微生物（主に細菌）を調べる検査です。細菌の種類によって効果のあるお薬が異なるので、培養同定検査（菌の名前を調べる）と薬剤感受性検査（どの薬が効果的かを調べる）を行っています。

出血が止まる時間を調べています



心臓超音波検査実施風景



Q：臨床検査技師をしていて良いところ、大変なところはありますか？

A：医学の進歩に置いて行かれないように、日々勉強をし続ける必要がありますので大変です。

しかし、自分が得た知識が実際の臨床の現場で役に立つことも多いので、そのような時にやりがいを感じます。

Q：今後の目標や夢はありますか？

A：現状に満足することなく、自己研鑽を続けながら知識の向上や認定資格の取得など、さらなるスキルアップに挑戦していきたいです。

Q：これから臨床検査技師を志す学生さんへ一言お願いします。

A：臨床検査技師は検査のスペシャリストであり、医療現場において重要な職業だと思います。勉強は大変ですが、その分やりがいもあるので、頑張ってください！！



かかりつけ医紹介

ジョイ皮膚科クリニック



小泉 明子 先生

院長
西岡 和恵 先生

瀧田 祐子 先生

当院は平成二十年におのだサンパーク内に開業した皮膚科専門のクリニックです。クリニック名のジョイには、三人の女医による、喜び（ジョイ）のある診療をという願いを込めており、きめ細かく、丁寧な診療を心がけています。

当院の診療科目は皮膚科、アレルギー科であり、湿疹・皮膚炎、蕁麻疹、細菌感染症（おでき、とびひ、丹毒、蜂窩織炎など）、ウィルス感染症（いぼ、水いぼ、単純ヘルペス、帯状疱疹など）、白斑、にきび、脱毛症、巻き爪、火傷・鶏眼・胼胝、皮膚腫瘍などの皮膚科全般の診療を行っています。

アトピー性皮膚炎、蕁麻疹やかぶれ（接触皮膚炎）の原因検索のための血液検査や皮膚テスト（プリックテスト、スクラッチテスト、パッチテストなど）を行っています。日本皮膚免疫アレルギー学会名誉会員である院長のもと、アレルギー検査による原因検索を行い、結果に基づいた治療を行うよう日々研鑽しています。パッチテストでヘアカラーや金属、ゴムなどのアレルギーが明らかとなり長年の湿疹が軽快することは、診療側の喜びでもあります。

当院ではナローバンドやエキシマライトとよばれる紫外線を照射する装置を導入し、治りにくい乾癬、類乾癬、掌蹠膿疱症、尋常性白斑、アトピー性皮膚炎、円形脱毛症などの治療を行っています。原因となる真菌（カビ）がいることを検査で確認してから治療を行います。また最近では、腋汗や手掌多汗症の外用治療も可能になりました。重症のアトピー性皮膚炎では生物学的製剤の注射による治療も行っています。このほかに自費診療として帯状疱疹ワクチン接種やAGA（男性型脱毛）治療も行っています。

院内での待ち時間短縮をはかるため、これまでのインターネット受付に加え、電話での受付システムも導入しています。当院で作成した皮膚科のミニ知識を待合室の画面にてご覧いただけますので参考にしてください。皮膚疾患の中には、治療に長期間を必要とする場合もあります。スタッフ一同、「患者さんと共にがんばる診療」を合言葉に、日々診療に励んでいます。



ジョイ皮膚科クリニック

所在地 山口県山陽小野田市中川6-4-1

おのだサンパーク東館2階

電話番号 0836-81-4112

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
14:00~17:30	●	●	●	△	●	△

※午前の受付は12:00まで

休診日：木曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝日

Dr インタビュー

山陽小野田市民病院
消化器内科

山口 裕樹 先生



Q 経歴を教えてください。

平成7年、山口大学卒です。その後、研修医と大学院生を経て、下関市立中央病院（当時の名称）に2年間勤務しました。その後、山口大学消化器病態内科学のスタッフとして働いた後に長門総合病院に15年間勤務しました。

Q 内科を選んだきっかけは何ですか。

内視鏡を使った検査・治療に興味があったからです。

Q 心がけていることは？

極力専門用語を使わず、患者さんにわかりやすく説明するよう心がけています。

Q 最近楽しかったことは？

家に自分の部屋が出来たことです。

第1回ふれあいコンサートを開催しました



広報委員会は、令和7年6月10日に第1回ふれあいコンサートを開催しました。

このふれあいコンサートは、この時期に行う初めてのコンサートとなりましたが、会場となった内科外来付近には、入院患者さんや地域住民の方々など100人近くの方が集まりました。

当日は、山陽小野田市スマイルプランナーとして、音楽で元気を届けるための演奏活動を続けている当院職員の「トランペットよりこ」さんによるトランペット演奏や、手話を用いた手話歌の披露がありました。また当院の医師や看護師などの職員有志で結成されたハンドベル隊の「雨降り」、「かたつむり」、「かえるの歌」など、梅雨のこの時期にちなんだ曲のハンドベル演奏が披露され、来場者の皆さんは、トランペットの演奏やハンドベルの演奏に合わせて一緒に歌を口ずさんだり、手話歌を楽しみました。

会場は、曲の合間に行われる「トランペットよりこ」さんの楽しいトークや元気な掛け声により大変盛り上がりしました。



带状疱疹予防接種は事前予約が必要です



申し込みは、平日（水曜日除く）の10:00~11:00に麻酔科外来、または電話にて予約してください。

お知らせ

健康診断ご予約受付中！

大切なのは早期発見、早期治療、そして予防。

- 社会保険特定健診
- 後期高齢者健診
- 山陽小野田市特定健診
- 山陽小野田市若者健診
- 山陽小野田市がん検診
大腸がん／胃がん／肺がん／前立腺がん
乳がん／子宮頸がん
- 宇部市・美祢市婦人がん検診
乳がん／子宮頸がん

治療中の方も
ぜひ健診を！



お申込み・お問合せ：医事課（健診担当）
Tel 0836-83-2355（平日 13:00~16:00）

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 百合の会



花材名 ドラセナ、コクテル（バラ）
フトイ（ドライフラワー）、トルコキキョウ
ショープ、オンシジューム、スターチス
キョウチクトウ、ユリ、キク、ギボシ、マサキ
撮影日 6月19日

山陽小野田市民病院診療日程表

(令和7年7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。

診療科名		月	火	水	木	金
内 科	一 診	小林正和 (循環器)	矢賀 健 (糖尿病・内分泌)	小林正和 (循環器)	小林正和 (循環器)	矢賀 健 (糖尿病・内分泌)
	二 診	山口大学医師 (膠原病)	山内由里佳 (消化器)	時山 裕 (消化器)	今井智子 (糖尿病・内分泌) ☆山崎隆弘 (午後・肝臓外来)	山口大学医師 (膠原病)
	三 診	☆平野綱彦 (午後1時30分～呼吸器)	☆河村 篤 (循環器)	☆伊藤千与 (午前・呼吸器)	山口大学医師 (午前・循環器) ☆平野綱彦 (午後・呼吸器)	山口裕樹 (消化器)
	四 診	時山 裕 (消化器)	山本普隆 (循環器)	山本普隆 (循環器)	時山 裕 (消化器)	山口大学医師 (循環器)
	五 診	酒井康平 (糖尿病・内分泌・血液)	☆豊重充広 (糖尿病・内分泌・血液)	☆豊重充広 (糖尿病・内分泌・血液) ☆湯尻俊昭 (第2・4水曜日午後・血液)	酒井康平 (糖尿病・内分泌・血液) ☆河村 篤 (午後2時～・循環器)	山本普隆 (循環器)
外 科	一 診	大樂耕司	藤岡顕太郎	大樂耕司	藤岡顕太郎	工藤淳一
	二 診 8:30 - 9:00 11:00 - 11:30	工藤淳一	末廣祐樹	工藤淳一	末廣祐樹	大樂耕司
	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	前田 崇 (新患)	☆西田周泰 (14:00～15:30・新患)	脇阪敦彦 (新患)	前田 崇 (新患)
	二 診	叶原亜紅 (新患)	叶原亜紅 (新患)	☆柿並康太郎 (AM・新患)	前田 崇	叶原亜紅
泌 尿 器 科	一 診	山本義明 (新患)	山本義明 (第2・4新患)	田原正則	田原正則 (新患)	山本義明 (新患)
	二 診		田原正則 (第1・3・5新患)	☆山口大学医師 (新患)	山口大学医師	田原正則
麻 酔 科 (帯状疱疹予防接種) 予約受付 月・火・木・金 10:00-11:00	疼痛外来	内田雅人	内田雅人		内田雅人	太田こなつ
	術前診察	太田こなつ	太田こなつ		太田こなつ	内田雅人
	緩和ケア 10:00 - 12:00		内田雅人			
産 婦 人 科 (午後受付) 新患・予約外受付 月・木 13:00-15:30 水 13:30-15:30	婦 人 科	村上明弘 更年期女性の健康ケア外来	田中結美子	☆藤田麻美	川崎ひとみ	村上明弘
	産 科	田中結美子	川崎ひとみ	村上明弘	住浪義則	田中結美子
		川崎ひとみ	住浪義則	住浪義則	村上明弘	住浪義則
小 児 科 ※以下は予約制 ・乳児検診 ・予防接種	午 前 (受付時間) 9:00-11:00	☆村重皓斉	☆星出まどか	☆坂田恭史	☆橘高節明 (第1・3・5木曜日) ☆岡田裕介 (第2・4木曜日)	☆元永貴大
	午 後 (受付時間) 13:30-15:30	☆長谷川俊史 (第1月曜日) ☆山口大学医師 (第2・3・4・5月曜日)		☆兼安秀信	☆濱野弘樹	☆木村 献
眼 科	午 前	☆三國雅倫	☆徳久佳代子	☆原口愛子	☆徳久佳代子	☆徳久佳代子
	午 後 (受付時間) 13:00-15:00	☆三國雅倫				
耳鼻咽喉科	午 後 (受付時間) 14:00-15:30	☆橋本 誠	☆菅原一真	☆橋本智子	☆田原哲也 (第1・3木曜日)	
皮 膚 科	一 診	☆杉本紘子		☆浅野伸幸		
脳神経外科 (紹介・再診のみ)	一 診 (診療時間) 10:00-11:30		☆河野亜希子			☆岡 史朗
脳神経内科 (再診のみ)	午 後				☆西原秀昭	
精 神 科 完全紹介予約制	午 前					☆土生建介
歯科口腔外科 (初診・紹介のみ) 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 栴田晃成	栴田晃成	栴田晃成	福田てる代 栴田晃成	栴田晃成
	14:00 - 15:00	福田てる代 栴田晃成	☆梅田浩嗣 (手術患者のみ)	栴田晃成	福田てる代 栴田晃成	栴田晃成
禁煙外来 完全予約制	午 後 13:30 - 14:30	篠崎文彦				
健診センター 完全予約制	一 診	☆植田浩平	☆田中義人	今井智子	☆田中義人	☆植田浩平
	二 診	篠崎文彦	藤井康彦	篠崎文彦	藤井康彦	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