

＝ 病院の理念 ＝
人間の尊厳と患者の権利を守り、安全・安心の医療、差別のない医療、納得の医療を患者様や地域の方々とともに目指します。

東葛の健康

№ 481 2024年 9月号
〔毎月5日発行〕
〔定価1部20円〕
発行 東京勤労者医療会東葛病院 院長 井上 均
〒270-0153 千葉県流山市中102-1
TEL 04 (7159) 1011(代)
FAX 04 (7158) 9202
http://www.tokatsu-hp.com/services/out/organization/

「東葛病院産婦人科の近況 ～分娩の多様性を目指して～」

東葛の医療
産婦人科
医師 根本玲子

増加する無痛分娩

東葛病院産婦人科は2011年分娩取扱い再開後、基本的には自然分娩によるお産を取り扱ってきましたが、近年の分娩の多様性に伴い、2023年9月から、妊婦様の希望で無痛分娩ができる準備を整えました。

無痛分娩とは

人生で最も痛い経験として産痛があげられるように、分娩は新しい生命が誕生するという感動的な側面がある一方、陣痛の痛みに耐えなくてはならないという辛い側面があります。歴史的にも、この痛みに耐える様々な工夫がなされてきました。現在は、硬膜外麻酔による痛みの緩和が主流となっています。

日本の無痛分娩率は、ここ数年で増加しています。2007年は2.8%でしたが、2020年には8.6%まで増加しています。世界の無痛分娩実施率はアメリカが一番多いですが(表参照)、無痛分娩率で比較するとフィンランドが89%、フランスは82%、アメリカは州によって36%〜80%とばらつきがありますが、全体で73%となっています。

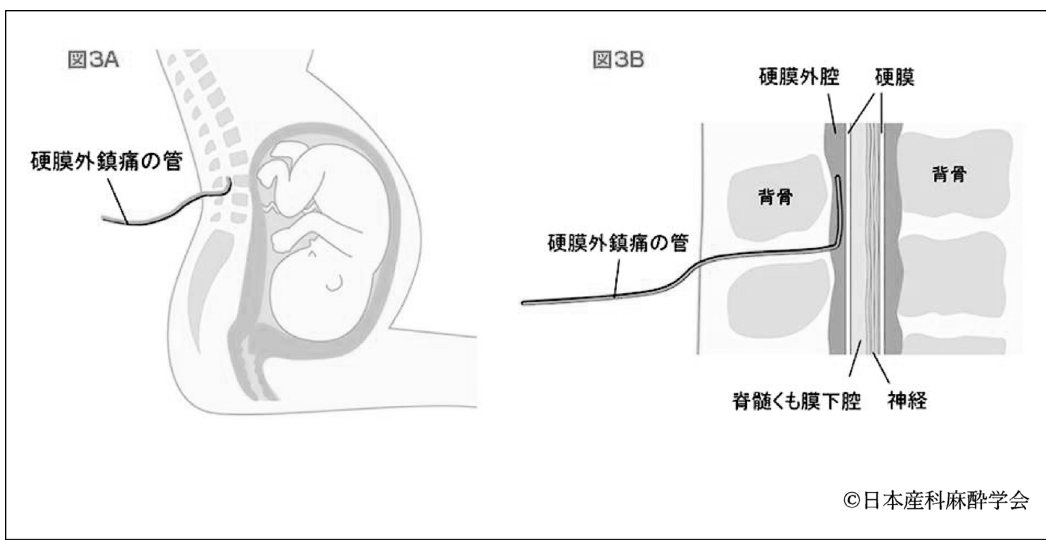
アジアは全体的に硬膜外無痛分娩率が低い地域ですが、中国10%、シンガポール50%、韓国40%と国によって違います。

硬膜外麻酔が選ばれる理由

硬膜外麻酔は背中から局所麻酔薬を注入する細い管を挿入して、部分的に神経を麻痺させる麻酔方法です。主に手術の時に用いられるかもしれません。全身麻酔で眠っている間に分娩が終わって欲しい、と望む方もいるかもしれません。全

身麻酔は点滴や吸入薬で血液の中に直接、鎮静・鎮痛薬が入るので、確実に眠れますが、血液中の鎮静薬は胎盤を通して胎児に流れるので、胎児も眠ってしまいます。そうすると出産時に泣いてくれない、呼吸状態が不安定になってしまいます。帝王切開の時も特殊な状況での区域麻酔を使用します。いわゆる下半身麻酔と言われる脊髄も膜下麻酔や体の一部の感覚が麻痺する硬膜外麻酔です。

©日本産科麻酔学会



硬膜外麻酔は脊髄も膜下麻酔のように確実に痛みがゼロになるわけではありませんが、背中に管を残しておける麻酔なので、管から少量ずつ局所麻酔薬を持続的に投与することができます。分娩

終わるかわからない状況にも対応できません。また足に力を入れることもできないので、自然分娩のように自分で息むことができません。

無痛分娩で硬膜外麻酔を使用するときの注意点

硬膜外麻酔は局所の痛みを持続的に緩和させる有難い麻酔ですが、副作用もあるので、注意して使用しなければなりません。麻酔が効かせると血圧が低下することや、呼吸が抑制されることもあります。局所麻酔薬の使用量が多すぎると血管内に局所麻酔薬が入り込んで不整脈を起すこともあります。

また、硬膜外麻酔をこのように危険を回避するためには無痛分娩中は心電図モニターや胎児心拍モニターなど色々装着するので、結構重裝備な分娩になります。

外麻酔は麻酔科医師が挿入してくれませんが、他科の手術と重なるタイミングよく硬膜外麻酔が挿入できないこともあります。なるべくそうならないように当院では、分娩誘発日を決めて、計画無痛分娩を行なっています。

2023年9月から開始して、今まで20件弱の無痛分娩を行いました。特に目立った副作用はなく、母子ともに元気に退院しております。



27 産婦人科
Obstetrics and Gynecology

時代とともに分娩に対する希望もまた変化していくかもしれませんが、これからは安全に留意しながら、妊婦様に寄り添った分娩を支援していきたいと思

おいしく楽しく食べて若さを保とう!

いつまでも美味しく食事をするために、毎日のお手入れで健康な歯を保つことが重要です。東葛歯科ではオーラルフレイル予防に向けて新たに食べる機能(飲み込むに関わる舌の力や口唇の動き等)について器械等の評価から、歯科医師や歯科衛生士によるサポートを行う取り組みを始めました。「歯をきれいにする」だけでなく、皆様が生涯にわたり食べる楽しみを味わえるよう私たち東葛歯科はお手伝いします。ご来院お待ちしております。



【診療時間 変更のお知らせ】

4月より歯科医師体制の変更に伴い 下記のとおり診療枠が変更になります。

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前(9:00~11:30)	○	○	○	○	○	○
午後(12:00~16:30)	○	○	○	○	○	○
夜間診療(17:00~19:00)		○			○	

*医師体制変更に伴い木曜日夜間診療(17:00~19:00)は3月末で終了となります。これまでご利用いただいていた患者様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、今後は上記の診療時間をご利用くださいますようお願い申し上げます。あわせてご理解の程よろしくお願いたします。

東葛歯科(東葛病院正面 わかばビル4階) TEL04-7159-6775

*当院は予約診療を行っております。ご来院の際は事前にお電話でご予約をお願いいたします。

聴診器



最近世の中では「情報の洪水と時間の制約が影響して短くまとめられたコンテンツが増えている」と言われている▼ネットはいつからかもう身近な存在で瞬時に大量のデータを見ることが可能になった▼わたしも大いに利用させてもらっている▼そのためなのかじっくりと同じことを繰り返して覚えたり同じ内容のことを深く掘り下げる(掘り下げたつもりになる)ことが恐ろしく無くなってきたような気がする▼どこに行くにも人に尋ねることができなくなってきた▼「欲しい」「欲しい」と思った瞬間に購入することも可能になった(手元に届くまでには少し時間はかかるが)▼1人にかかっている「負担」は世の中が便利になった分減っていいと思うのだがますます増えていると感じているのは自分だけではないと思う▼「やってみようがない」「無駄なこと」「めんどくさくもつ」と効率的にできないのか...と考えること▼そんなことに費やす時間は今や貴重な時間になりつつあるのではないだろうか...(奥)

栄養+ だより

管理栄養士 柳澤玲依



秋は収穫の季節であり、食材が豊富に揃う時期です。秋の食べ物と言われて秋刀魚を思い浮かぶ方も多いのではないのでしょうか？

そんな秋刀魚にはさまざまな栄養素が含まれていますが、代表的なものにEPAとDHA Aという脂肪酸があります。

EPAはエイコサペンタエン酸、DHAはドコサヘキサエン酸の略称です。

どちらも人の体内でつくることができないため、食事から摂取することが必要な必須脂

「秋の味覚

秋刀魚

秋刀魚の他、鯖や鰯など青背の魚に豊富に含まれています。

EPAは主に血液をサラサラに保つことで血栓をできにくくし、動脈硬化や脂質異常症などの予防効果があり治療薬にも使われています。

DHAは脳神経を活性化し、記憶力向上などの効果が期待できるという報告もありま

す。焼いて食べること



青背の魚が苦手な方にはエゴマ油やアマニ油を摂るのもひとつの手です。体内に摂り入れられたα-リノレン酸の一部は、DHAやEPAに変換されます。サラダのドレッシングに利用するのも良いですね。秋の味覚をぜひ楽しんでください。

今とても分かりやすい動画解説などを見ながら折れます。

今回、私は動画を見ながら秋に因んだ簡単な作品を折ってみました。

動画には、リアルな形に様変わりして、とてもかわいい作品がたくさんありました。

なんととっても、折り紙はリーズナブルな価格で楽しめるのが嬉しいですね。

上手下手ではなく、親子で一緒に楽しみながら協力し合って作った作品を、お家に飾ってみませんか？世界で一つの宝物になりますよ。

昔は、折り方の説明図を必死に見ながら苦戦して折っていたましたが、

子育て応援コラム Kids'n Baby's

連載シリーズ 107



「折り紙

おひさま保育園 保育士 村越ルミ

小さいころに一度はやったことがあるのではないのでしょうか。折り紙は興味を持った乳幼児からでも始められ大人になっても楽しめるものです。折り紙に触れる、丸める、ちぎる、一度折りをしてみるから始められます。

3歳くらいになると指先を使う折り紙はとっても良いと思います。一枚の折り紙から、色々な形に変化していくことは、とても楽しいものです。

そして、折り紙は知



育効果があると言われる。指先が器用になる・集中力、忍耐力を養う・想像力が豊かになる・手順に沿って取り組み、完成した時は「できた！」という気持ち

今とても分かりやすい動画解説などを見ながら折れます。

今回、私は動画を見ながら秋に因んだ簡単な作品を折ってみました。

動画には、リアルな形に様変わりして、とてもかわいい作品がたくさんありました。

なんととっても、折り紙はリーズナブルな価格で楽しめるのが嬉しいですね。

上手下手ではなく、親子で一緒に楽しみながら協力し合って作った作品を、お家に飾ってみませんか？世界で一つの宝物になりますよ。

舌のケア、していますか？

東葛歯科 歯科衛生士 小野村 成未



歯科...知っていましたか？

隔月掲載

舌の表面には舌乳頭と呼ばれる無数の突起があり、舌苔という垢や細菌の堆積物が溜まりやすくなっています。舌苔は口臭、味覚障害、誤嚥性肺炎等の原因になります。

舌苔は唾液分泌の減少によって付きやすくなりシエーグレン症候群、唾液腺障害、肝硬変、糖尿病、歯周病等は付きやすくなる要因です。マスクを着用することでも口を動かす機会が減り、唾液の分泌が減る、水分をとる回数が減る、呼吸が浅くなり口呼吸になる

舌ブラシで舌を掃除する方法



舌のケアが重要なためにも舌のケアが重要となります。舌苔が付きやすい箇所に着いていない舌ブラシは舌のケアを行う必要はありません。ブラッシングの際に舌を観察する癖をつけてみましょう。

舌ケア用の清掃具は色々な種類があります。使い方は共通して、力を抜いて舌を掃部を舌の後方に優り、後ろから手前に優しく引くように数回動かします。

歯ブラシと舌ブラシの舌苔除去効果は変わらないという研究結果もありますが、歯ブラシは歯を磨くのに適した硬さで設計されているので舌ケア用の物がおすすです。

東葛歯科でも購入可能です。ぜひ歯のケアと共に舌のケアもしてみてください。

東葛病院で誕生した赤ちゃん



スタッフ皆さんの雰囲気も良く、笑いもありながらのお産となりました。

有難うございます！

これからは、楽しみながら、育児に励みたいと思います♡

流山市「健康診査」

※月曜日から金曜日（午後）の予約制とさせていただきます。

健診会場 東葛病院健診センター（2階）

実施期間 6月15日（水）～9月30日（金）

受付時間 13：45～15：45

※月曜日～金曜日 午後のみ（日祝日除く）

※土曜日午前応相談

対象者

- ・「国民健康保険加入」40才以上の流山市民
- ・「後期高齢者医療被保険者」

*対象の方には流山市より受診券が送付されます

*詳細は「流山市保健だより」「広報ながれやま」等にてご確認ください。

【予約専用ダイヤル】 ☎7128-9405

6/6(月)より予約受付を開始します

当院診察券をお持ちの方はお手元にご用意の上、お電話をお願いします

月曜日～金曜日 9：00～16：00 土曜日 9：00～12：00

東葛病院健診センター

医師・医学生の育ち方

5階B病棟医長

北村依理

Dr. 依理の折々の記

東京民医連・東葛病院に興味を持ってくださっている医学生さんたちの集まりの中で、地震にあった能登半島の医療の現状・災害医療について学びたいという声があがった。事務担当者が走りまわり、石川民医連と協力してフールドワークが実現した。

2泊3日の強行軍で、診療所の見学、スタッフからの現状の説明、避難所で生活している友の会の方からの避難所生活の聴取、災害のときに医師、医療

にはどんなことが求められるのかを学ぶ等、実り多い研修だった。学生さんたち4人の報告会に出席して、改めて「ああ、これが民医連の医療だな」と思った。

災害にあり、ご自身が被災しているのに友の会の方は、挨拶をする人も、世間話をする人も、愚痴を言い合う人もいない避難所暮らしの中で、挨拶から始めて仲間づくりを行っていた。避難所の生活で求められている仲間をまた新しく作り出す力。

診療所はまだライフラインも完全に復旧していないなくても「とにかく開けて患者さんを診よう」と動き出す。友の会の名簿から、安否確認を始める。病院も診療所も、患者さんあつての組織。患者会に支えられ、医療のあるべき姿を学ぶ。東葛病院の友の会も、もし地域で災害があった時、「本当に入っていて良かったな」と思われる組織でありたい。友の会の一員として、お互いがお互いを大切にしたい。

あえる、支えあえる組織でありたいと心から思った。

また、報告会が8月9日に行われたことから、学生さんから、「今日は長崎に原爆が落とされた日です。能登にも原子力発電所を作る案があって、作られていなくて本当に良かった」という言葉もあった。地震大国日本にある原子力発電所がいかに危険なものかを改めて実感した。

いのちと人権の現場から

原水爆禁止世界大会in広島に参加して

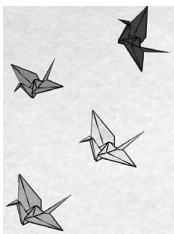
核兵器の脅威とその特異性、絶対に繰り返してはいけない歴史であることを再確認できました。また、全国そして世界各国から集まった方々が核兵器廃絶に向けた想いを共有しあうのを目にし、こうして一人一人が勇気を持って声をあげることのパワーを感じることができました。

菅原 慧医師

原爆や戦争の恐ろしさかわかりました。被害に遭われた方々のお話を聞き、原爆で

直接被爆した方だけでなく、その子や孫まで多くの方を苦しめていくと知ることができました。身体を傷つけるだけでなく、差別されることがあったことが衝撃でした。生活を壊し、命を奪う戦争もしてはならないと改めて思いました。

齋藤 直生医師



片倉 壮士医師

広島で当時のお話を聞き、原爆被災地や平和記念資料館に行き、戦争の恐ろしさを肌で感じる事が出来ました。また、広島は被害

原爆被害の実態を肌で感じる事ができました。我々若者世代は、原爆が数ある歴史上の出来事の一つにな

者としてだけではなく戦争に参加した加害者としての側面もある事を知りました。これから日本を初め世界中に核兵器のない社会が達成出来れば良いなと思っていました。

海津 日奈美 理学療法士

1945年8月6日広島に原爆が落ち、子供や高齢者の方々までも無差別に殺され14万人もの命が奪われたことを知りました。広島に行き、実際に被爆者の方の思いに触れ学びを深め原爆について知っておくことで、今後患者さんと関わる中

で、原爆を経験した患者さんがいた時には、少しでも患者さんの気持ちに寄り添えるのではないかと感じました。

川口 萌看護師

世界や日本の現状について無知なことが多く、戦争とは無縁だと思っていた日本が戦争への道を少しづつ歩んでいることを知り、他人事ではないと強く感じました。戦争はたくさんの方の幸せや人生を奪うものであり、日本は軍事費拡大ではなく医療福祉や生活に目を向けてお金を使ってほしいと思いました。

羽沢 和看護師

流山市「大腸がん検診」のお知らせ

- 受付期間 9月2日(月)～11月29日(金) ※土曜・日曜・祝日除く
 - 受付時間 14:00～15:30 ※午前中の受付はできませんのでご了承ください。
 - 対象者 流山市より「受診票」「採便キット」が届いている40歳以上の方
 - 会場 東葛病院「健診センター」2階②
 - 費用 500円 ※但し以下に該当する方は無料
 - ・70歳以上の方(年度末年齢:昭和29年4月1日以前に生まれた方)
 - ・70歳未満の方で、後期高齢者医療被保険者証の交付を受け、有効期限内にある方
 - ・世帯全員が市民税非課税の方(令和5年度の課税状況)
 - ・生活保護世帯の方
 - 持ち物 「大腸がん検診受診票」及び「採便キット」、保険証
- 受付当日は、医師による問診聴取のみです
東葛病院 健診センター TEL 04(7128)9393

面会のご案内

面会は、予約制となっています。
(予約の取り方)

- 1) 代表電話【04-7159-1011】に連絡
- 2) 患者様のご入院中の病棟をお伝えください
- 3) 病棟の職員に面会予約の旨を伝え、予約をお取りください

※予約の受付時間
月～金(祝日を除く) 13～16時

2024年9月 東葛病院

無料低額診療事業のご案内

医療費にお困りの方は、ご相談下さい。◆経済的な理由で、診療費の支払いが困難な方にも適正な治療を受けて頂くために、無料低額診療事業を行っています。お気軽にご相談下さい。

ご案内は：患者サポートセンター医療福祉相談課 ☎04-7159-1011 (代表)

寄付金地域共同基金

(無利息・無期限)

特定協力借入金

(年利0.8%・期間5年)

資金募集に

ご協力下さい

応募方法 申込用紙は、東京勤労者医療会の各事業所窓口にて用意しております。

1	2	3	4
K	C		A
4	5	6	7
E	H		G
		F	
7	8	9	10
I	B	J	D

制作 東葛病院付属診療所 職員家族 原島 達哉

クロスワードパズル

空欄を埋めたらA～Kの順に文字をつなげてください。それが解答です。

解答を「社保組織部」宛、あるいは直接ご持参ください。正解者の中から抽選で数名に粗品を差し上げています。なお、余

白に一言お書き添えを！ 歓迎いたします。

東葛病院・組織部
〒270-0153
住所 流山市中102-1
電話 04-7128-725

たてのカギ

- 1 水鳥なのにネギをしょってくるらしい
- 2 ものが揺れることをこう言います
- 3 「失敗は成功の〇〇」
- 4 靴も靴下も脱いで裸足になること

よこのカギ

- 1 甘いものからしょっぱいものまでいろいろあります
- 2 人気ゲームのモンスターを略してこう言います
- 3 部屋の出入り口にある押したり引いたりするもの
- 4 「〇〇〇〇恐怖症」高いところは勘弁して

東葛病院、駅前診療所、付属診療所(下花輪)の医療活動 2024年7月分

駅前診療所	1日平均外来患者数	133人	
駅前診療所	月延べ外来患者数	3,450人	
付属診療所	1日平均外来患者数	16人	
付属診療所	1日平均訪問診療患者数	22人	
付属診療所	月延べ訪問患者数	532人	
東葛病院	1日平均外来患者数	462人	
東葛病院	1日平均救急外来患者数	37人	
	1日平均入院患者数	317人	
	手術件数	94件	
	主な検査	血管造影	0件
		内視鏡	729件
		CT	1,247件
		MRI	329件
		心電図	740件
		腹部エコー	702件
		心エコー	268件
救急患者数	1,152人		
	内 救急車搬入件数	361件	

【東葛病院】 24時間救急受け付けます

☎ 代表 04-7159-1011

東葛病院のホームページからも診療体制をご覧ください

■おかけまちがいに注意下さい

東葛病院 検索 クリック

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for various medical departments (小児科, 総合診療科, 血液内科, etc.)

2024年 9月

診療体制

受付のご案内

- *初診の方は病院総合受付においでください。
*予約、予約外を問わず、診察券をお持ちの方はすべて受付機を通します。
*毎月保険証確認がされない、受付機で受け付けできません。その時はお手数ですが受付カウンターにお申し出ください。
*受付は1階で行います。
*保険証は受付時に確認させていただきます。
*受診の際は必ずお薬手帳をお持ちください。
*小児科受診の際は必ず母子手帳・お薬手帳をお持ちください。

東葛病院の受付時間

開院 午前8:15 祝日は、休診です
受付時間 診療開始時間
午前8:30~11:30 午前9:00
午後1:00~3:45 午後1:30
*受付時間・診察時間は科によって異なる場合があります。

発熱(成人)のある方の受診について

院内感染対策のため、発熱のある患者様は正面玄関から入らず【時間外入口】からお入りいただき、【救急総合診療センター⑪】で受付してください。
なお、なるべく午前中にご受診いただきますようお願いいたします。
<受付時間> 月曜日~金曜日
午前8:30~11:30/午後1:00~3:45
※上記時間帯以外は、原則コロナ・インフルエンザ検査は行いません。

東葛病院・外来予約のご案内

- *東葛病院の専門外来は予約制です。
*電話での予約・予約変更の手続きは、予約センターで受け付けます。
東葛病院専門外来の電話予約時間
平日午前9時~午後4時 土曜日午前9時~午後12時
*予約センター(直通) 04-7192-6111
番号のおかけ間違いにお気を付けください

東葛病院 健診センター

☎04-7128-9393

駅前診療所のご案内

受付時間 診療開始時間
午前8:30~11:30 午前9:00
午後1:00~3:45 午後1:30
夜間4:45~7:00 夜間5:00
*完全予約制の内科外来です。
内科初診、紹介状をお持ちの方は、東葛病院を受診ください
予約変更の手続きなどは 平日 午前9時~午後4時
土曜日 午前9時~午後12時
駅前診療所の予約センター(直通) 04-7157-0102
おかけ間違いにご注意下さい。

診療所連絡先

- 野田南部診療所
〒278-0022 野田市山崎1737-2
☎04(7121)0171
野田南部歯科診療所
〒278-0022 野田市山崎1737-1
☎04(7120)0182で予約を！
新松戸診療所
〒270-0034 松戸市新松戸4-2-2
☎047(343)9271
新松戸診療所歯科
〒270-0034 松戸市新松戸4-2-2
☎047(349)2749で予約を！
新松戸メンタルクリニック
〒270-0034 松戸市新松戸4-2-2
☎047(309)6530で予約を！
あびこ診療所
〒273-1176 我孫子市柴崎台2-1-3
☎04(7181)7007

【東葛病院附属流山セントラルパーク駅前診療所・診療体制】☎ 04-7157-0100 ☎ 予約専用04-7157-0102

Table with columns for days of the week and rows for various medical departments (内科, 産婦人科, etc.)

※○数字は、第○週の表示です。ご注意ください。 名前の網掛けは女性医師を表示しています。

【東葛歯科診療体制】☎ 04-7159-6775で予約を！

Table with columns for days of the week and rows for dental services (受付時間, 午前, 午後, 夜間)

※東葛歯科はわかばビルのエレベーターで直接4階においでください。受付時間を夜7時まで延ばす曜日を増やしました。

【東葛病院附属診療所診療体制】☎ 04-7158-7710

Table with columns for days of the week and rows for medical services (内科<予約制>)