



広報誌 No. 219

Autumn | November 2023

TAKE FREE

KYOTO
SAISEIKAI
HOSPITAL



www.kyoto.saiseikai.or.jp

KYO
NADESHIKO

特集

助産師ができること



助産師ができること



「出産」から「みとり」まで暮らしによりそう病院を目指して。
今回はその「出産」をサポートする助産師の取り組みを
紹介します。

4B病棟助産師 中小路 沙織

安心してお産に臨むために

新病院に移転して、産婦人科外来と病棟が一体化したのでスタッフは外来と病棟を行き来します。お産の時や入院した時、外来から関わりのある顔見知りのスタッフがいることで入院生活の不安が少しでも軽減できるようにしました。また、4B病棟は小児科も一緒なので、当院で生まれたお子さんが入院した時には「こんなに大きくなったの!!」とびっくりすることもあります。

産婦人科外来に助産師がいることで、妊婦さんとゆっくりとお話ができたり指導したりすることができず。指導といっても厳しい指導でなく、妊婦さんによりそった指導です。

診察前に妊婦さんのお話を聞いて、医師にうまく伝えることができないような、ちょっとした内容にもよりそい、少しでも妊娠生活やお産の不安を軽減できたらと思っています。

外来にお父さんが同伴された時は、希望があれば一緒にお話をします。一緒に指導を聞いてもらうことでお母さんの心と身体の変化につい

て知ることができません。お母さん自身から「体がしんどい」「なんだかイライラする」などと話しても、「病気がじゃないし」「そんなにしんどいの？」などとお父さんは思ってしまうこともあるかもしれません。ですが、助産師からしっかりと妊娠出産時のお母さんの変化について説明することで、お母さんの大変さによりそうための知識を得ることができ

お産・子育ての今と昔

外来は里帰り出産で受診される方も多く、赤ちゃんのおばあちゃんが付き添われることも少なくありません。その場合も、一緒にお産の流れや退院後の生活のイメージを持つてもらいます。

Q. 抱き癖はつきませんか？

赤ちゃんにとって、抱っこは心の栄養です。抱き癖は気にせずどんどん抱っこしてあげましょう。

Q. 果汁は与えなくていいですか？

かつて果汁を与えていたのは、ビタミンCが不足がちだったからです。母乳には赤ちゃんに必要な栄養

要素が入っていますし、今のミルクはビタミンCが添加されているので果汁は与えなくても大丈夫です。

Q. 今は断乳ではないんですか？

赤ちゃんがおっぱいをやめることを昔は「断乳」と言いましたが、今は赤ちゃんが自然におっぱいを卒業するという意味で「卒乳」と言います。

お孫さんと関わることでおじいちゃん、おばあちゃんの暮らしにもメリハリがつき、生き甲斐が持ちやすくなるほど赤ちゃんのパワーはすごいといわれています。

2週間健診

昔はお産をして退院したら1か月健診まで診察がありませんでしたが、現在は2週間健診があります。現在は出産した10人に3人程度の割合でマタニティーブルーズが出現するといわれています。産後数日から2週間のうちに、涙が止まらない、イライラする、落ち込みだりするなどのちょっとした精神的な変化が出現します。産後2週間健診では、母子の体調をみるだ

けでなく精神的な状態もご相談に乗り、産後うつ病への移行がないかなどフォローしています。必要時は他部署と連携をはかり、お母さんと家族を支えるお手伝いをしていきます。

産後ケア

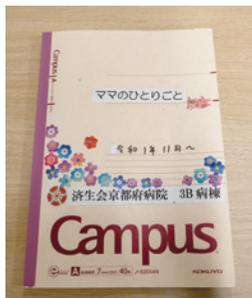
当院では、産後2か月までの乙訓地区在住の方を対象に、産後ケアを実施しています。少し育児に疲れて休みたい方、産後自宅での支援者が少ないので利用したい方、おっぱいがうまく吸えないので助産師にしっかりとみてほしい方など利用の理由は様々です。少しでもお母さんが育児を楽しみたいと感じ、気持ちよくなるよう、お手伝いします。

ママのひとりごとノートとベビーフォト

当院の授乳室には「ママのひとりごと」というノートが置いてあります。当院で出産したお母さんが赤ちゃん誕生の喜びや赤ちゃんへのメッセージを自由に書いてもらっています。また、当院で産まれた赤



当院で撮影したベビーフォト
インスタグラムアカウント@saiseikai_kyoto



旧病院からつく
「ママのひとりごと」ノート

ちゃんでも希望があれば、かわいい赤ちゃんの写真を撮影して当院のインスタグラムやフェイスブックなどのSNSで写真を共有しています。「ママのひとりごと」に書いていたいただいたメッセージを紹介することもあります。

かわいい赤ちゃんの写真に癒やされ、「ママのひとりごと」を読むことで、スタッフの日々の喜びと励ましになっています。

アドバンス助産師とは？

当院には7人のアドバンス助産師がいます。助産師免許の他に、助産実践能力が一定水準に達していると客観的に評価されている助産師のことです。日本助産評価機構により認証されています。5年ごとに更新があり、日々の助産業務に従事する中で、社会の要請に応じた経験を積んでいるか、必要な研修を受講しているか、助産に関する知識や技術がブラッシュアップできているかを確認されます。

アドバンス助産師は、自己研鑽を積み、専門的自律能力や実践力のある助産師でより質の高い助産ケアを提供できるとみなされています。安心してご相談ください。みなさまのそばに助産師がいます。

いのちの教育・性教育も助産師の仕事です

先日、小学5年生を対象に「いのちの教育」を当院助産師が実施しました。胎盤や羊水の役割や、お産はお母さんだけが頑張るものではなく、君たちも頑張って生まれ



沐浴を指導しています
一緒に育児を楽しみましょう！



小学校での「いのちの教育」
みんな真剣です



私たちがアドバンス助産師です
なんでも相談してください！

てきたということを伝えました。赤ちゃんの抱っこ体験なども行い、命の大切さを学んでもらいました。

お産をサポートする

私が助産師として一番びっくりしたことは、お産に関わった妊婦さんが赤ちゃんの名前に私の名前の一字「沙織」の「沙」を使ってくださったことです。その時のお母さんは「あの時、ずっとさすってくれて、励ましてくれたことが本当に支えになりました」という助産師冥利に尽きる言葉をくださいました。お母さんは陣痛時、世間一般でいう「鼻からスイカが出る」くらいの痛さを経験します。助産師がさすり、さらにお父さんが一緒にお産に参加できるように関わりをしていきます。痛くて辛くてめげている時、産める自信につながるサポートをするのが助産師の最大の仕事です。

核家族が進み、少子化の現代において、赤ちゃんを初めて抱っこするのが自分の子どもという人も少なくありません。

今、出産や育児に関する情報収集はSNSやWEBに頼りがちです。インターネット上の情報は膨大で、情報の精度を判断し取捨選択することは難しく、お母さんたちはネガティブな情報ばかりをみて不安に陥ります。また、他のお母さんたちとの交流が少ないために出産や育児のイメージが希薄です。

助産師は、正しい情報を発信し、お母さんたちの不安を解消する必要があります。孤立した子育てにならないように地域を含めた関わりが重要です。当院は助産院や市役所とも連携し、子どもたちやご家族が幸せな生活を送れるように日々努めています。

中小路 沙織 (なかこうじ さおり)

4B 病棟助産師

平成17年看護師として当院入職、産婦人科病棟配属。助産師の職業に魅力を感じ平成21年助産師学校へ。その後5年間横浜の総合病院で助産師として勤務し、平成27年、当院で契約職員として再入職。京都で助産院やこんにちは赤ちゃん事業の訪問を学びながら、令和3年より正職員として働く。

こんにちは

栄養科です。



みなさまの健康維持と疾病治療を食で支援します

病院食は、季節ごとの行事食や出産のお祝いフレンチなど、入院中でも食事を楽しんでもらえるように心を込めて作っています。また、退院時には、病気の状態や嚥下（食べ物を飲み込む）機能にあわせて、ご家族・地域への情報提供を行い、安心して退院できるようサポートしています。

入院中の患者さん全員の栄養管理を行っています

安全に食事摂取できるよう各々に合わせた食形態、病気の状態に合わせた食事で治療のベースアップを図ります。食欲が低下している方には、細やかな対応ができるように詳細な聞き取りをして食事提供につなげています。



栄養相談は患者さんによりそい、支援します

医師の指示のもと、管理栄養士が食品模型やパンフレットを用いて栄養相談を行っています。また、筋肉量や体脂肪量を高精度で測定できる体組成測定で体組成を確認しながら、具体的な栄養サポートをします。



栄養科だよりで食・栄養に関する情報を発信しています

栄養科だよりでは、みなさんの健康に役立つ食・栄養に関する内容や旬な情報を掲載しています。院内に掲示したり、外来のラックに設置したり、ホームページの栄養科のページにも掲載しています。ぜひ、ご覧ください。



INFORMATION

長岡京ヘルシーフェスタに 今年も出展

9月9日(土)にJR長岡京駅近くのバンピオで開催された「長岡京ヘルシーフェスタ」に今年も出展しました。今回は体組成測定と血圧測定の結果から看護師・保健師が健康アドバイスを行いました。ご来場いただいたみなさま、測定体験されたみなさま、ありがとうございました。



当院のイベント情報は SNSをチェック

長岡京ガラシャ祭出展、市民公開講座開催などの旬な情報は、当院ホームページや各種SNSで発信しています。お見逃しのないようチェックしてくださいね。

各種SNS情報は、広報誌裏面の
二次元バーコードからアクセス!



市民公開講座の様子

読者アンケートにご協力ください

いつも「京なでしこ」をお読みいただきありがとうございます。
みなさまのご意見・ご感想をぜひお寄せください。

読者アンケートは
こちらの二次元バーコードから



旬の食材と栄養

柿のなかでも糖度が高いことから「甘柿の王様」と呼ばれる富有柿は、国内で一番の生産量を誇り、海外でも「Kaki」「Fuyu(富有)」で通じる日本の果物です。収穫時期は11月上旬から12月上旬で食べごろは11月下旬です。柿の学名は「Diospyros kaki(ディオスピロス・カキ)」神様がくれた食べ物と称され、栄養が豊富に含まれるため「柿が赤くなれば医者か青くなる」と言われるほど。風邪の予防、疲労回復などに効果があるビタミンCはレモンに次いで多く、柿の渋みの素であるタンニンと一緒に血液中のアルコール分を排出するので二日酔いにも効果あり。そのタンニンとカリウムで高血圧予防にも。

そのまま食べるだけでなく、千切りにして大根となますにしたり、ホウレン草やにんじん、しいたけなどと白和えにしたりするのもおすすめ。果肉がやわらかくなりすぎたら凍らせてシャーベットにしてもどうぞ。

富有柿 ふゆうがき



かしこい医療のかかりかた

京都済生会病院は2023年8月に「紹介受診重点医療機関」として公表されました。

「紹介受診重点医療機関」とは？

かしこい医療のかかりかたを、京なでしこちゃんが解説します。



紹介受診重点医療機関ってなあに？

紹介受診重点医療機関とは、外来受診の際に**紹介状**が必要な病院のことだよ。

手術や処置、化学療法などの外来診療とか、放射線治療などの高度な医療機器・設備を必要とする外来診療を行っている病院のことで、京都済生会病院は8月に紹介受診重点医療機関になったよ。



紹介受診
重点医療機関の
ポスター

POINT
くわしく!

● 紹介受診重点医療機関とは

外来機能の明確化・連携を強化し、患者さんの流れの円滑化を図るために、医療資源を重点的に活用する外来機能に着目して、紹介患者さんへの外来診療を基本とする医療機関のこと。

● 紹介状とは

正式には「診療情報提供書」というもので、患者さんの病状や既往歴、検査結果などの情報を伝える文書です。

どうやって受診するの？

かしこい医療のかかりかたって？

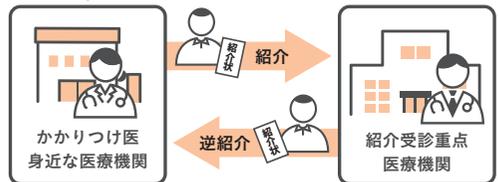
かかりつけのお医者さんが他の医療機関で受診したり検査したりした方が良いと判断したら「紹介状」を書いてくれるので、その紹介状をもって受診してね。紹介状がなくても受診はできるけど……「特別な料金(7000円!)」が必要になることがあるから留意してね。

症状が落ち着いたら、かかりつけのお医者さんや身近な診療所に逆紹介してもらって、フォローを受けてね。



相談や
日頃の体調管理

こうすることで、医療機関ごとに役割分担をして、混雑や待ち時間の緩和、適切な検査や治療をスムーズに受けられるようになるよ。



詳しい内容は、京都府や厚生労働省のホームページを確認してね!

京都府
紹介受診重点医療機関・
外来機能報告について



厚生労働省
紹介受診重点医療機関
について



二 と ば
の あ や

12

日本人が使う英語の中には「和製英語」が含まれています。和製英語とは、英単語を日本人が解釈した時に意味が変わったものや、英語を切り貼りしたものなど、英語を基に作られた「英語のような日本語」のことです。たとえば「メリット」は日本では利点や得という意味で使われますが、本来の英語の意味は価値、長所、取り柄です。また「ノートパソコン」は英語圏では「laptop」と呼びます。ノートも英語圏ではメモをするという意味なので、「I want to take a note PC」というようなPCと書いたメモを渡されるかもしれませんよ。和製英語を英語圏で使うと、意味が通じない、または異なった解釈をされることもあるので、コミュニケーションの際にはお気をつけください。

(S)

済生会は、明治天皇が医療によって生活困窮者を救済しようと明治44（1911）年に設立しました。100年以上にわたる活動をふまえ、今、次の三つの目標を掲げ、日本最大の社会福祉法人として全職員約64,000人が40都道府県で医療・保健・福祉活動を展開しています。

- 生活困窮者を **済**（すく）う
- 医療で地域の **生**（いのち）を守る
- 医療と福祉、 **会** を挙げて切れ目のないサービスを提供

病、老い、障害、境遇・・・悩むすべてのいのちの虹になりたい。済生会はそう願って、いのちに寄り添い続けます。

総裁：秋篠宮皇嗣殿下 会長：潮谷 義子 理事長：炭谷 茂

なでしこ紋章の由来



初代総裁・伏見宮貞愛（ふしみのみやさだなる）親王殿下は、明治45年、済生会の事業の精神を、野に咲く撫子（なでしこ）に託して次のように歌にお詠みになりました。

露にふす 末野の小草 いかにごとあさ夕かか わがこころかな
野の果てで、露に打たれてしおれるナデシコのように、生活に困窮し、社会の片隅で病んで伏している人はいないだろうか、いつも気にかかってしかたがないこの歌にちなんで、いつの世にもその趣旨を忘れないようにと、撫子の花葉に露をあしらったものを、大正1年以来、済生会の紋章としています。

saiseikai.or.jp



KYOTO SAISEIKAI HOSPITAL

理念

思いやりの心・質の高い医療・明るい職場 ～医療を通して地域に貢献～

基本方針

- 患者さん本位の良質で安全・適切な医療の提供
- 地域に応える連携・救急・災害医療・健診と地域包括ケアの推進
- 多職種によるチーム医療と協働の推進
- 人材育成・確保、勤務環境改善と働き方改革の推進
- 継続的な改善活動と健全経営の確保

受診案内

診療受付時間 8:50～11:00（予約診療の方は17時まで）
 診療開始時間 9:00から
 休診日 土・日・祝日・年末年始
 救急受付 24時間可能な限り対応
 （ご連絡のうえ来院してください。TEL 075-955-0111）

受診の際はおくすり手帳をお忘れなく



交通案内

- 駐車場あり（147台・有料）
- 阪急京都線「西山天王山駅」下車、西改札出口より徒歩5分
 - 阪急バス：1・3・80・82系統停車（停留所：京都済生会病院）
 - はっぴいバス：全ルート乗り入れ（停留所：京都済生会病院）

Facebook



Instagram



X (Twitter)



LINE公式



社会福祉法人 恩賜財団 京都済生会病院
KYOTO SAISEIKAI HOSPITAL