

おえ案ですか

題字は古川名誉院長

市民公開講座を 開催しました



平成27年10月10日(土)に、第11回目となる「市民公開講座」が開催されました。

今回は『介護予防』と題し、

- ①介護予防が叫ばれるようになった背景
- ②要介護の原因となる『老年症候群』の説明とその対策
- ③転倒を予防するための体操等

の内容で講演を行いました。超高齢社会、要介護人口の増加等…誰もが避けて通ることのできない、身近な話題だと思います。



今回の講座では、老年症候群に対する一般的な知識と対策、また転倒を予防す



るための座ってできる・立ってできる簡単な体操を紹介し、参加者の皆様にも一緒に行っていただきました。

この運動で鍛えられる筋肉・この動きはどんな効果があるか等、解説を交えながら前に出ている職員をモデルに体操を行いました。

一つひとつの動きを丁寧にしようと、案外疲れるものだという声も聞かれました。

運動は継続することが大切だということ、また、歳をとっても運動すれば筋肉はつくことなど、皆様にも理解していただけたかと思います。

講演終了後には活発な質疑応答が交されました。中には感心させられるような質問もあり、『介護予防』に関する、参加者の方々の関心の高さが感じられました。

今後とも地域の皆様に貢献できるような講演が行えるよう、職員一同努めていきたいと思ひます。

丸山記念総合病院の理念・基本方針

理念

1. 安全な医療の提供
2. 誠意ある対応
3. 地域との関わり合い



基本方針

1. 接遇に心がけ、心の通う患者様本位の医療を進めます。
2. 院内のチーム連携により質の高い安全な医療を進めます。
3. 地域の救急医療の中心的役割を担います。
4. 地域との連携を積極的に進めます。
5. 患者様を尊重し情報の開示と十分な説明に努めます。
6. 地域に貢献できる医療人を目指します。
7. 医療の質を確保するため病院の経営健全化に努めます。

部署 紹介



体外受精室

体外受精室をご存じですか？

産婦人科には体外受精室が併設されており、不妊症の患者さんのお手伝いをしています。精子の検査、人工授精、体外受精、胚や精子の凍結保存など、生殖に関係ある全てのことに携わっています。「一日も早くその腕に赤ちゃんを！」との思いを胸に、我々培養士は日夜タマゴ達と壮絶な格闘の日々を送っております。

「18歳で結婚して、20歳で子ども産む！」

小さいころ、そのように語った覚えのある女性は多いのではないのでしょうか？しかし大人になるに連れて「いや、やっぱり20代はバリバリ働いて、結婚とか出産は30歳以降だな」となる。実はどちらも過去の私のセリフなのですが、晩婚化の原因は私だったのかと思わずにはいられません（笑）

そんな中、2012年NHKスペシャル『卵子の老化』については、非常に話題になりました。

『30代後半から、人の妊孕性は有意に低下していく』…「そんなこと言われても（泣）！」ですよね。

不妊症とは、挙児を希望し、正常な性生活を営んでいるにも関わらず、1年以上妊娠成立をみない状態をいいます。つまり、『子どもが欲しい』と思わなければ不妊症ではないのです。

晩婚化が進み、出産年齢が上がってきている現在、不妊症に気付くタイミングが遅くなってきています。「もしかして…」と思ったときに躊躇わないために、また、誰かの背中を押してあげるために。不妊治療のstepについて知ってもらえればと思います。



STEP 1 検査

最初の一步！ まずは知ることから始めましょう。
もちろん、取り敢えず検査だけ受けてみたい・・・もOKです。

基礎体温

毎朝起き上がる前に、体温を測って記録する、基本の検査です。普段から記録し、初診時に持参すると良いでしょう。

ホルモン検査

血液検査でホルモン値を測定します。

卵管の検査

造影剤を子宮内に入れて、レントゲンで子宮から卵管の様子を撮影します。

精子の検査

顕微鏡で旦那さんの精子の状態を調べます。

ヒューナーテスト

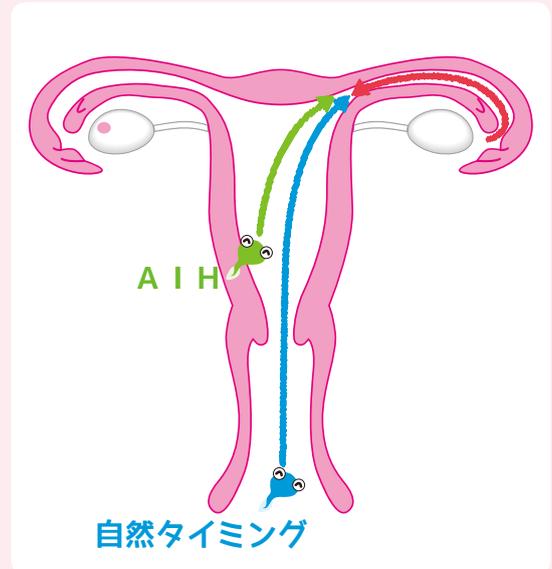
性交の翌日、頸管内に元気な精子がいるかどうか調べます。



STEP 2 タイミング

さて、ここからが治療です。
エコーを使って卵巣の様子を観察し、排卵を見極めながら性交のタイミングを決めていく治療法。卵子と精子が出会う確率が上がります。

- 卵巣の観察のみでタイミング法
 - ↓
 - 飲み薬で卵子を育ててタイミング法
 - ↓
 - 注射でたくさんの卵子を育ててタイミング法
- …と **step up** していきます。



STEP 3 AIH (人工授精) 体外受精室が処置に関わるのはここから。

培養士が「元気な精子」を選抜し、医師によって精子をチューブで子宮の中へと送り込んで妊娠を狙います。

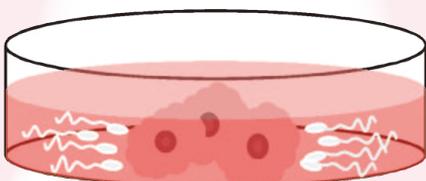
精子の状態が思わしくない時、精子が卵子まで辿りつけない時（男女ともに原因あり）に行われます。妊娠率は10%程度。数回様子を見て体外受精に移行します。

卵子の老化が疑われる年齢の方には最初から体外受精をおすすめする場合があります。

STEP 4 体外受精

いよいよ体外受精です。胚培養士の真骨頂！

卵子も精子も体外へ取り出し、試験管（実際はシャーレ）の中で受精させ、数日間成長させたタマゴを子宮に移植します。通常3日から5日間培養器で育てます。移植せずに残った『状態の良いタマゴ』は凍結保存します。凍結したタマゴは次周期以降に融かして移植ができるので何度も採卵を繰り返す必要がなくなります。



STEP 5 顕微受精

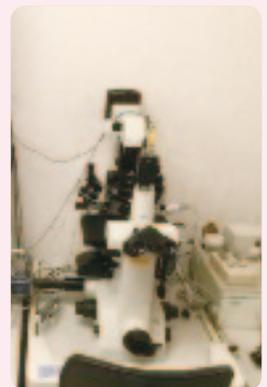
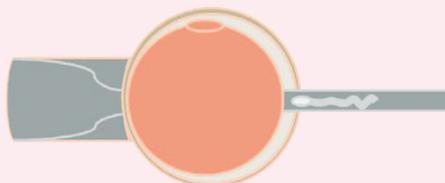


卵子も精子も体外へ取り出し、顕微鏡下で卵子内に精子を注入します。培養士の腕の見せどころ。10 μ mレベルで針を操作します。

この場合も移植後に残った良好なタマゴは凍結保存します。

この技術の確立によって、精子が極端に少ない場合や動いていない場合でも受精させることができるようになりました。

精子注入用の針（内径5 μ m!）も手作りしています。



培養士の日（体外受精の日）

それではここで、培養士の日を紹介しましょう。



4:00 起床

日が昇る前に起床！



6:00 業務開始！

「おはよう！」と必ず出迎えてくれる室長は何時に出勤してるんだろう。



8:30 丸山医師とミーティング

今日の予定は…!?



9:00 採卵

患者さんが注射を乗り越えて大切に育ててきたたくさんの卵たち。絶対に一つも見逃さないように!!!



10:00 移植

順調に育った胚を患者さんのお腹の中に戻してあげます。



13:00 精子処理

よりよい精子を選抜する作業。試験管の中は戦場なはず。(イメージです)



14:00 卵子処理

卵に栄養を供給していた細胞を取り除いたり。この作業がまた地道で… 忍耐力が勝負！



15:00 媒精・顕微授精

培養士の真骨頂！ より完璧な精子を選び出し、卵にガラス製の針を刺して精子を入れる作業。本日の一番のドキドキ。受精してくれますように!!



17:00 業務終了（仮）

仮です、仮！ 培養している胚によっては真夜中に凍結保存したりもしています。24時間体制にて奮闘中！

STAFF紹介♪



友永認定胚培養士 郷原培養士
井上培養士 丸山医師 嶋田培養士

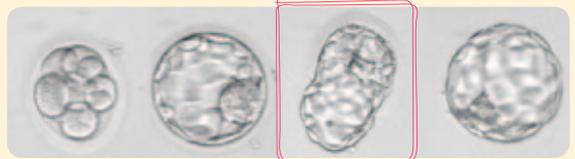
採卵

ちなみに採卵した卵は
このように見えます。▶



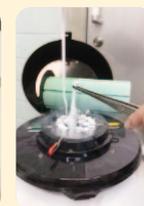
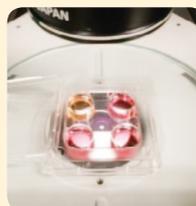
胚の成長

無事受精した卵は卵割を繰り返し、膜を破ってう化します。知ってましたか!?



凍結・融解

良好胚がある場合は胚を凍結保存しています。凍結胚移植での妊娠率は採卵周期よりも高くなるようです。



検査だより

インフルエンザ

インフルエンザウイルスによって起こるウイルス性呼吸器感染症です。小児と高齢者で重症化しやすいとされています。毎年冬季（12月～3月）に流行がみられ、学級閉鎖及び高齢者施設における施設内感染の原因になります。

ヒトに感染するインフルエンザウイルスには、A型・B型・C型の3つがあり、A型は感染力が強い為、重篤になる傾向があり、大流行を起こしやすいとされています。B型は、A型よりも症状が比較的軽い傾向です。C型は鼻かぜ程度の軽い症状で済むウイルスです。

インフルエンザの特徴

- 潜伏期間… 1日 ～ 3日
- 感染経路… おもに飛沫感染
(飛沫とは、くしゃみや咳などで唾液や鼻水が小さな水滴となって飛び散ること)
- 発 症… 急激な 38℃以上の高熱。
- 症 状… 悪寒、頭痛、関節痛、倦怠感などの全身症状、咳、痰、呼吸困難、腹痛、下痢などの胃腸症状など。
- 療養期間… 1週間程度



インフルエンザの検査

滅菌綿棒を外鼻孔から鼻腔にゆっくり挿入し鼻甲介を綿棒で数回こすり鼻腔ぬぐい液を採取し検査を行います。これによりA型・B型及び陰性が判定します。



インフルエンザの予防

- ① ワクチンは、接種してから効果が現れるのはおよそ2週間後からで、その後約5ヵ月間持続するといわれています。
- ② 規則正しい生活、十分な栄養と睡眠をとります。
- ③ 流行している期間は、感染の予防のために、人の集まる所ではマスクを着用された方が良いでしょう。(病院内ではマスクの着用をお願いします)
- ④ 帰宅時には、手洗い・うがいをしましょう。



臨床検査技師 佐藤 光雄

平成27年度

新人職員郊外研修

～雨にも負けず・台風にもめげず～

平成27年度の郊外研修は9月9日（水）に実施されました。数日前からの雨と2つの台風が予測され、実際に行くことができるのか？と心配されましたが、当日の朝、雨は降っていな

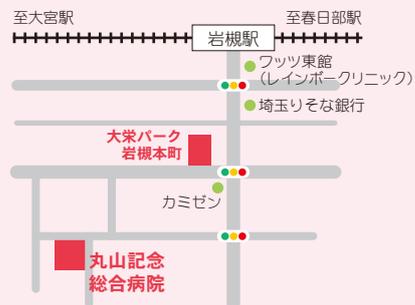
がらも強風等はなく行くことが出来ました。本年度は新人入職者が多く、大型バスを貸し切り、プリセプターや教育委員等も含め総勢38名でのイベントとなりました。場所は群馬県みなかみ市の『たくみの里』『ガラスの家』でのサンドブラスト体験を実施いたしました。院内ではなかなか話す機会がなく、この体験を機会に新人同士やプリセプターと会話し「交流が持てた」、「リフレッシュ出来た」という声が多く聞かれました。今後の活力になることを祈ります！



★外来へお車でお越しの皆様へ

外来受診の患者様用に「大栄パーク岩槻本町」（当院契約駐車場）をご利用いただけます。当契約駐車場は無料で（最大3時間まで）ご利用できますので、駐車券と診察券を一緒に病院会計時にご提示ください。

※誠に申し訳ございませんが、お見舞いにお越しの方は、病院立体駐車場をご利用ください。なお、お見舞い時間は午後1時～午後8時となっております。



節電への取り組み

当院では、院内の照明を一部消灯するなど、節電に努めております。

ご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願い致します。



栄養バランスでロコモ予防



ロコモとは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を略したものです。

骨、関節、筋肉などに支障をきたし運動障害が引き起こされる状態をいいます。

悪化すると、日常生活が困難になり、ねたきりや介護が必要な状態になりやすくなります。

ロコモの要因として、偏った栄養、運動量の減少による筋肉量の低下、乱れた生活リズムなどがあります。それは、高齢の方だけでなく子どもや成人の方にもいえます。

食事は、5つの栄養素をバランスよく摂ることが大切です。

「糖質（炭水化物）」「脂質」「たんぱく質」「ビタミン」「ミネラル」の5大栄養素は、健康に生きていくために欠かせない栄養素です。



食事に置き換えると、糖質（炭水化物）は主

食となるご飯やパン、脂質はサラダ油やバターなどの油脂類、たんぱく質はメインのおかず（主菜）となる肉・魚・卵・大豆製品など、ビタミン・ミネラルは副菜となる野菜やきのこ・海藻などに多く含まれます。一日3回の食事にこの主食、主菜、副菜をそろえ、乳製品や果物なども組み合わせると、5つの栄養素をバ



ランスよく摂ることができます。

主食、主菜、副菜を一食の中で揃えることがむずかしい場合は、一日の食事の中でトータルに揃えたり、おにぎりにみそ汁をつけたりするだけでも、栄養バランスはよくなります。栄養はきちんと食事から摂ることが大切です。

管理栄養士 塚田 晶子



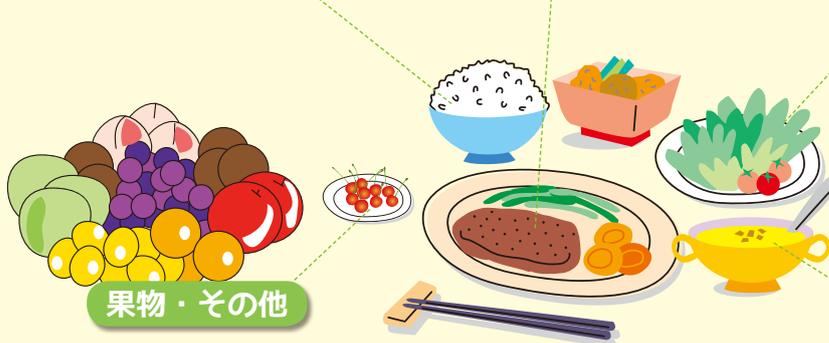
主食



主菜



副菜



果物・その他



水分

2016年(平成28年)丸山記念総合病院《休診日カレンダー》

- 休診日：毎週水曜日、毎月第一日曜日、祝日 ■赤字は休診日です。
- お盆の時期と年末年始につきましては、当カレンダーをご参照ください。
- 当院ホームページ <http://www.maruyama-hp.or.jp/>にも掲載しております。

1月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

2月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29					

3月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

4月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

5月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

6月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

8月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

9月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

10月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29

11月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

12月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

広報誌“お元気ですか”第20号 平成28年1月 丸山記念総合病院 広報委員会

◆さいたま市岩槻区本町2-10-5 ◆TEL048-757-3511 ◆FAX048-756-6061 ◆URL <http://www.maruyama-hp.or.jp/>

皆様の健康をお預かりする、地域に愛される丸山記念総合病院であるために職員一丸となって、
努力いたします。この広報誌へのご意見、ご感想等をお待ちしております。 広報委員会

医療法人 慈正会

丸山記念総合病院

日本医療機能評価機構認定病院

