

妊婦さんの安心を支える無痛分娩

産婦人科



無痛分娩はじめました

「安心・安全な除痛を目指して」

● 安全な体制での無痛分娩

無痛分娩の普及が進んでいます。取手市のJAとりで総合医療センターでも2025年4月より、ご希望に応じた無痛分娩を開始いたしました。

無痛分娩は、硬膜外麻酔を用いて分娩時の痛みをコントロールします。硬膜外麻酔では背中から細い針を刺して、硬膜外腔と呼ばれる隙間に細いチューブを留置し、そこへ痛み止めを注入します。それにより、陣痛や分娩時の痛みをつかさどる神経をブロックします。

痛みを和らげることで、落ち着いて赤ちゃんを迎えることができ、産後の回復も早くなるとされています。一方で、子宮口が全開大してから赤ちゃんが生まれるまでの時間（分娩第2期）が延長することや、吸引分娩の頻度が増加する可能性があるなどのデメリットもあります。当院では小児科医が常駐し、緊急時の帝王切開にも対応可能なため、安全に無痛分娩を実施する体制を整えています

● 計画無痛分娩の流れ

当院では基本的には計画無痛分娩を導入しています。受診から分娩までの流れをご紹介します。

- ①妊娠判明後、予約センターから予約を取得し受診してください。なお、妊婦健診希望の方の選定療養費はいただいております。
- ②無痛分娩を希望される方は担当医師にご相談ください。合併症によってはお受けできない場合があります。ご了承をお願いします。
- ③経産婦さんの場合は前回の出産週数から入院日を決定します。初産婦さんの場合は、内診での頸管所見をみながら入院日を決定します。おおよそ予定日周辺に設定することが多いです。
- ④子宮頸管の熟化が不十分な場合は、点滴を始める前に、頸管熟化を目的としてプロウベス（腔剤）やプロスタグランジンE2（内服薬）を使用します。また、頸管拡張の処置を事前に行う場合もあります。
- ⑤子宮の出口の熟化が進んでいる方、もしくは前述の処置で熟化した方は子宮収縮促進剤（オキシトシン点滴）を用いて分娩誘発を行います。この点滴で必ず陣痛が来るわけではありません。陣痛がくるまで数日要する場合もあります。

- ⑥陣痛がきたら硬膜外麻酔用のカテーテルを腰部より挿入します。薬剤投与開始後は、合併症の有無や鎮痛効果を判断するために最低30分間は医師が同席します。母体の安全のため、心電図、酸素計測器、血圧計を装着し頻回に経過観察をしています。当院ではPCA(Patient Controlled Analgesia)を採用しています。痛みを感じた時にボタンを押すことで、麻酔薬が追加されます。約20分ロックアウトタイム(ボタンを押しても薬剤が投与されない時間)の設定があるので、安全な量しか入りません。
- ⑦子宮口が全開大した後、いきむ練習を始めます。麻酔により少し力が入りにくいため、子宮口全開大した後の時間がやや長引く傾向にあります。児や分娩の経過をみて、吸引分娩になることもあります。
- ⑧分娩後に胎盤娩出と裂傷の縫合があります。麻酔が効いているため、痛みはほとんど感じません。
- ⑨分娩後2時間後に硬膜外麻酔用のカテーテルを抜去します。子宮収縮が不良な場合など、早めに抜去することがあります。



6



7



8

⑥子宮口8cmですが、リラックスしています。

⑦子宮口全開大後、これからいきむ練習をしています。スタッフと談笑しています。

⑧縫合中ですが、赤ちゃんを落ち着いた気持ちで迎えます。



● アメニティをリニューアルし、産後ケアも充実

医療安全管理のため、夜間休日に陣痛がきてしまった場合無痛分娩はできません。平日日中に陣痛が始まったときは、状況よっての判断となりますが、なるべく対応させて頂けるよう調整させていただきます。

昨年からは、産後の食事やアメニティもリニューアルしました。アロママッサージのサービスや、出張によるニューボーンフォトもご利用いただけます。また、産後ケアも充実しており、休息だけでなく育児相談などにも幅広く対応しています。総合病院では食事やサービス等が充

実していない印象があるかと思いますが、当院は自信をもっておすすめ出来ます。安心安全とサービスの充実を両方叶える当院でのお産はいかがでしょうか。

昨今の出生率の低下に心を痛めていますが、「痛みが軽くなるならもう1人産んでみようかな」と思える妊婦さんが増えることを願っています。無痛分娩や産後ケアの活用を通じてより多くのお母さんたちが安心して出産・子育てをできるよう、スタッフ一同全力でサポートしてまいります。

口腔機能低下症・オーラルフレイル(虚弱口腔)

高齢者(嚥下)歯科科長 井口 寛弘

健康長寿を目指す時に高齢期の口や歯の機能はとても重要であると近年、分かってきています。我が国の有病率は65歳以上では2人に1人が何かしらの疾患を抱えていると言われています。そのような実状を考慮し、健康とは「無病ではなく、有病であっても生活上の支障がなく、精神的にも幸福であること」と定義されて

います。疾患の重症化を防ぎ、通院や入院をすることがあっても、早期に退院し、従来通りの生活を維持するために予防医療としての歯科口腔医療が見直されています。ここでは、新たな疾患「口腔機能低下症」と新たな概念「オーラルフレイル(虚弱口腔)」について説明します

■ 歯・口と長寿の関係

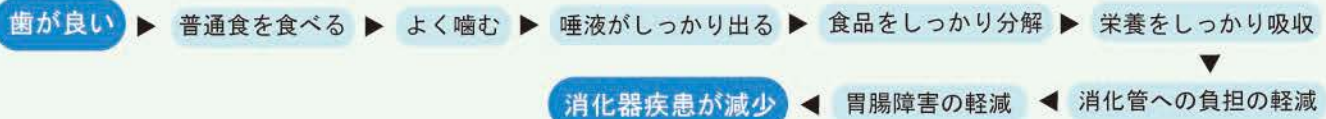
統計資料に基づく傾向として以下のことが報告されています。

- 咀嚼に寄与し、機能している歯が多いほど累積生存率*が高い
- 歯が多く残っている人ほど医科の医療費が少ない

そのため、健康長寿には「歯が多いこと」、特に「機能している歯」が重要です。

「歯」を消化器として見なした場合には、下図に示すようなプロセスを経て健康に寄与すると考えられます。

*累積生存率とは、ある時点まで特定のイベント(死亡、疾患の発生)が起こらずに生存している確率



■ オーラルフレイルとは

「口」の機能としてみた場合には「歯」の咀嚼機能だけでなく、「食べる」「話す」「唾液を出す」「飲み込む」といった役割(右の図)があり、これらの口腔機能が衰えることが近い将来のADLの低下、要介助状態のリスクとなることから重要視されています。

現在では、口腔機能が低下してしまう前の状態をオーラルフレイル(虚弱口腔という概念)として捉え、早期にアプローチしようという取り組みが老年歯科学会、歯科医師会を中心として行われています。



オーラルフレイルに見られる症状

- ▶ 硬いものが食べにくくなった
- ▶ むせる・食べこぼす
- ▶ 口が渇く・口臭が気になる
- ▶ 自分の歯が少ない
- ▶ 活舌が悪い

■ まとめ

歯の喪失は食事に時間を要し、臼歯部の咀嚼構造を喪失すると固いものを避けるようになります。その結果として、栄養状態は悪化するだけでなく、食事の準備をする側の負担も大きくなります。また、多剤服用の方は唾液の分泌量も減るため虫歯・歯周病が進行しやすくなります。歯が残っていても動揺が大きく咬めないような重度歯周病の方は栄養状態が悪いことも明らかになっており、大事なことは噛める歯・使っている歯を増やす事にあります。

歯の状態は個人により重症度も異なることから、

主治医と十分に相談しながら歯科医師による適切かつ十分な歯科治療を徹底して実施されているだけでなく、歯科口腔疾患の進行予防としての口腔ケアや保健指導といった歯科衛生士による定期管理がとても重要です。

「痛みがなくても歯科受診」「困っていなくても定期通院」という意識がとても重要です。近年では、斯様な口腔機能の向上に向けたリハビリテーションを行ってくれる歯科医院も増えています。健康長寿には積極的に歯科・口腔の問題を解決しておくことが必要となります。

鈴木内科医院

院長 鈴木 博之

診療科目 内科、循環器内科、消化器内科

診療時間		月	火	水	木	金	土
午前	9:00～11:30	○	○	休	△	○	○
午後	14:00～16:30	○	○	休	△	○	休

※△：第2・4木曜日のみ診療

休診日 日曜日・祝日・水曜日・土曜日午後
第1・3・5木曜日

連絡先 〒300 - 1631
茨城県北相馬郡利根町早尾890-1
☎ 0297 - 68 - 3100



当院は開院して早36年になりますが、利根町の住宅地のはずれにあり、診察室からは美しい田園風景が望めます。

医療内容は循環器中心に内科全般の診療をしておりますが、地域医療を担当するべく、治療できるものはなるべく当院で完結できるようにして、高度な専門的医療を必要とされる患者さんは、希望を考慮しながら、各病院にご紹介していくようにと心がけ

ております。

JAとりで総合医療センターは、最新の機器を備え、高度な医療を行っておられるので、安心して患者さんをお願いでき、ありがたく思っています。

今後、ますます交流を深め、中核病院と関連診療所として地域医療の役割を果たしていきたいと考えています。よろしくお願いいたします。

新人のご紹介

リハビリテーション部



永井大耀さん

保坂好美さん

石田大樹さん

今年理学療法士2名、作業療法士1名の3名が就職してくれました。
理学療法士の保坂好美さんは、冷静で淡々と仕事をこなし、すでにベテランの装いで
す。笑
同じく理学療法士の石田大樹さんは、野球部出身で現在、草野球もやっている笑顔が優しい頑張り屋さんです。
作業療法士の永井大耀さんは、野球部出身でバイタリティに溢れ、日々着実に仕事に励んでくれています。
多職種と連携しながら患者さんの「できる」に寄り添い、成長していただく。
新人教育担当

全国厚生連栄養士協議会 全国統一献立

おすすめ郷土料理

三重県

ほごし寿司

令和7年9月19日の昼食に
患者さんにお出ししました

魚介のほぐし身を使って押し寿司を作る
ことから「ほごし（ほぐし）寿司」と呼
ばれ、三重県の一部の地域で作られる郷
土料理です。



(写真は1人分の半分の量です)

材料 4人分

米飯	600g
(酢飯用に固めに炊いたもの)	
* 酢	45g
* 砂糖	25g
* 塩	4g
ツナ缶	240g
濃口醤油	13g
砂糖	40g

作り方

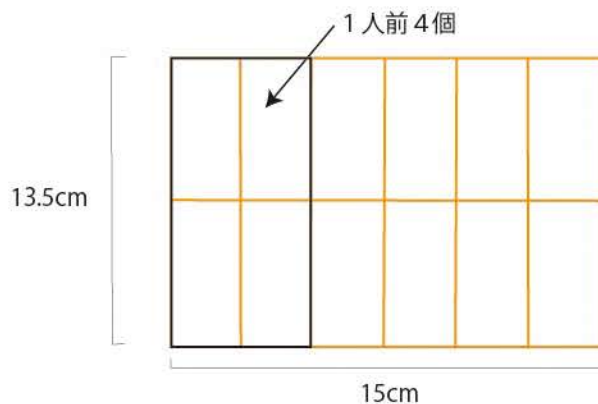
- ① *で合わせ酢をつくり、米飯と混ぜ合わせて酢飯を作る。
- ② ツナ缶をフードプロセッサーにかけて細かくしておく。
- ③ ②に濃口醤油、砂糖を加えて汁気がなくなるまで煮る。
- ④ バット（または押し寿司の型等）にひとまわり大きなラップを敷き、冷ました③を平らにならし、上に酢飯を敷き詰めてラップする。
- ⑤ 押し型（同じ大きさのバットなど）でぎゅっと押し、重しをのせて30分ほどなじませる。
- ⑥ 押し型を取り、上のラップを外し、具が上になるように返し、包丁を濡らしながら長方形の食べやすい大きさに切り分ける。

1人分（4個）の栄養価

エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
563	15.9	13.6	2.0

分量の目安

13.5×15cmの型でつくる場合



当院でお産した方からのメッセージ

助産師便り



- 初めての出産で緊張していましたが、産科の先生をはじめ助産師さん、看護師さんがみなさん親切にしてくださりとても思い出に残るお産になりました。ありがとうございました。
- 切迫早産で入院生活が長いなかでの出産となりました。助産師さん方はとても優しい方ばかりで、不安な気持ちや体調面でたくさんサポートして頂きました。入院生活が長かったおかげと言っていいかは分かりませんが、いざ分娩にはいると顔見知りの助産師さんたちなので、心強く不安など感じず分娩に挑めました。本当にありがとうございました。
- 陣痛中、落ち着いて出産できるような声掛けがとても素晴らしかった。
- 産後当初は、赤ちゃんのお世話も初めてのことでばかりで戸惑うことが多かったのですが、助産師さんたちのアドバイスで徐々にできるようになりました。赤ちゃんのあやし方やゲップの出しかたひとつでも助産師さんそれぞれのやり方があるので、とても勉強になりました。限りある時間の中で教わった中から一番合う方法が見つかるのが理想ですが、諦めずに寄り添って下さった助産師さんたちに感謝です。
- 初めての出産、育児に困っていた私に優しく教えて頂き、とても感謝してます。教えてもらった事を活かして息子を大切に育てていきたいです
- 助産師さんが皆さん優しく安心して出産出来ましたし、産まれてからも母乳の事など親身になって相談に乗っていただき凄く心強かったです。また3人目できた場合はお願いしたいです。



取手市立取手第二中学校吹奏楽部

れんこん
野菜販売



世界に知られる



キッチンカー
出店

第28回JAとりで総合医療センター

ふれあいまつり

予防医療フェス

～のばそう健康寿命、体験しよう医療の世界～

骨密度測定
血管年齢測定
体脂肪測定
体力測定
脳年齢測定
血糖測定
妊婦体験等



トマトカレー
赤飯等



10・25 土

9:00 ~ 15:00

会場

JAとりで総合医療センター

取手市本郷2丁目1-1
TEL 0297-74-5551



抽選会

キッズコーナー



「JAとりで通信」のアンケートにご協力をお願いします
右のQRコードからアンケートを開きお答え頂くようお願いいたします。



今月の表紙

痛みが少なく安全な出産を体験してみませんか。私たちがサポートします。

発行所：JAとりで総合医療センター 発行人：富満 弘之 編集：広報室
〒302-0022 茨城県取手市本郷2-1-1 TEL:0297(74)5551 URL:<http://www.toride-medical.or.jp/>