

## 岡田院長の部屋



当院で女性のケア、妊婦健診も受けることができます。

9月22日放送の「ガイアの夜明け」にて途上国を救うテクノロジーとしてiCTG（遠隔分娩監視装置）が取り上げられましたが、当院でもこの装置を2021年3月に導入して以来、当院で妊婦健診を受けられる妊婦さんの医療の質を担保しつつ、鴨川の総合病院まで通院する負担を減らす取り組みをしております。

その取り組みは日本でもあまりないものとして、学術誌に報告されました。

館山在住の妊婦さんは距離の近い当院で出産直前まで妊婦健診を受けて、お産は総合周産期センターの亀田総合病院で、また産後のケアは当院で、と遠距離の通院負担を最小限にしつつ、大病院のメリットも受けられる、いいところ取りの妊婦健診が可能です。

同様に、女性特有のお困りごと（月経（痛みがひどい、出血が多い、移動したい）、帯下（おりもの）、更年期症状、頸がん検診など）も当院で対応可能ですので、普段通院中の当院の主治医に遠慮なく相談してください。

参考:安田 幸矢、岡田 唯男、近藤 慶太、三谷 尚弘、門岡 みずほ、末光 徳匡. 遠隔分娩監視装置(iCTG)を活用し家庭医診療所で頸管長短縮妊婦を満期まで管理した一例 A case of a high-risk pregnancy with a short cervix managed until the term pregnancy at primary care clinic with iCTG. 日本遠隔医療学会雑誌 = Japanese journal of telemedicine and telecare 19 (1), 2-5, 2023-06

# ～家庭医診療科・医局からの発信～

## 当院のノー・ヒット・ゾーン運動について

皆様は、2020年4月に改正児童虐待防止法が施行され、親権者からの体罰が全面的に禁止されたことをご存じでしょうか。体罰とは、「何らかの苦痛を引き起こす、または不快感を意図的にもたらす行為(罰)」と定義づけられており、身体的な暴力だけではなく、心を傷つける言葉の暴力も含まれています。体罰が禁止となった背景としては、繰り返す体罰が脳の萎縮や知能指数(IQ)の低下をもたらし、自己肯定感・自己コントロール能の低下など様々な問題を、複合的に引き起こすことが分かってきたことがあります。日本では文化的な背景から、約6割の大人が体罰を部分的に是認している状況にあります。一方で、1979年に世界で初めて体罰を禁止したスウェーデンでは、その割合は9%にまで低下しています。体罰を文化として認めない方向に向かっていくためには、暴力そのものにふれる機会を減らすことが必要です。

ノー・ヒット・ゾーン(No Hit Zone 以下: NHZ)とは、大人から子ども、子どもから大人、大人どうし、子どもどうしのすべての関係性において、すべての暴力を禁止する区域のことです。当院では10月より、院内をNHZにすることにしました。具体的には院内に図の様なポスターを掲示し、気になる言動がみられた場合にはお声かけをさせていただく場合がございます。体罰全面禁止の法制化を踏まえ、NHZ運動を行う事で当院から館山市に、体罰防止の発信をしていきたいと考えています。皆様のご協力をお願いいたします。

最後になりますが、NHZは暴力を行った人を排除することを目的としていません。暴力の背景にある困りごとに目をむけ、必要な支援につなげることを目的としています。何かお困りのことがあればいつでもご相談ください。

文責・吉羽 史織

当院の敷地内は **すべて非暴力区域**  
《ノー・ヒット・ゾーン》です

すべての人に  
**No Hit Zone**  
安全・安心を

ノー・ヒット・ゾーン運動は 病院発信の暴力/体罰防止への取り組みです

大人同士でも・子ども同士でも・大人から子どもへも・子どもから大人へも  
問題解決としての暴力の使用は 程度に関わらず すべて自粛していただくようお願いします

暴力の発生を確認した場合や 暴力への発展の恐れのある状況を確認した場合  
職員から積極的にお声かけをさせていただきます

当院の敷地内は**すべて非暴力区域**  
《ノー・ヒット・ゾーン》です

ノー・ヒット・ゾーン運動は 病院発信の暴力/体罰防止への取り組みです

大人同士でも・子ども同士でも  
大人から子どもへも・子どもから大人へも  
問題解決としての暴力の使用は 程度に関わらず  
すべて自粛していただくようお願いします

暴力の発生を確認した場合や  
暴力への発展の恐れのある状況を確認した場合  
職員から積極的にお声かけをさせていただきます

医療現場からの体罰防止を考える会 <https://plaza.umin.ac.jp/nhz/> 詳細はホームページをご覧ください

# 看護だより



## ～インフルエンザの予防接種を受けましょう～

例年ではインフルエンザの流行する季節に差し掛かってきます。しかし、**今年はコロナと並行して流行しており、1年を通じて注意を払う必要がある感染症へと変化しています。**高齢者のみならず、保育園から高校までで学級閉鎖をしているところも少なくはありません。

インフルエンザは一般的な風邪に比べ、乳幼児ではまれに急性脳症を、高齢者や免疫が低下している方は肺炎を伴うなどの合併症を起こし、さらには死亡する危険性が数倍～数百倍に上がりますので、予防することが重要となります。

特に、65歳以上の高齢者、乳幼児、妊婦、さらに呼吸器や循環器系に慢性的な病気を持つ方や糖尿病、腎不全の方、免疫が低下している方（ハイリスク群）では接種をおすすめします

### 《インフルエンザの予防》



- ①手洗い
- ②定期的なワクチンの接種
- ③密接を避ける

以上の3つは風邪や感染症予防でも大切なこととなりますので、外出から帰宅後などにぜひ習慣として行っていただくと感染症予防につながります。

### 《ワクチン接種することで得られる効果》

インフルエンザのみならず、コロナにもいえることですが、ウイルスの感染や発症を防ぐことができるといわけではありません。**重症化や合併症を予防する効果**が証明されています。

今後インフルエンザに1年を通じ、注意が必要となってくる可能性がありますので、健康に過ごすためにも感染予防を習慣つけたり、意欲的なワクチンの接種で予防に努めましょう！

### 《インフルエンザワクチン接種予約について》

\* 予約開始日:10月2日(月) 9:00～

\* 接種開始:10月の中旬ごろを予定しています。

TEL 0470-20-5511(予約受付と同じ番号になります)

# 歯科のお役立ち情報



今月は歯間ブラシについてお話し致します。

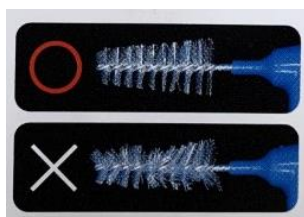
歯間ブラシは、歯ブラシでは届かない歯間を清掃する道具です。一人一人の歯間のサイズが違うだけでなく、**同じお口の中でもそれぞれの歯間の大きさは違います**。サイズが細すぎるとプラークを落としきれないことがあり、虫歯や歯肉炎が起きてしまいます。また、太すぎると歯肉を傷つけてしまうことがあります。**歯間の大きさにあったサイズを選ぶことが大切**です。



また、入れる向きによって傷つけたり、磨き残したりすることがあります。ブラシの挿入角度や押しつけすぎで歯間の歯肉を押し下げないように注意しましょう。

交換時期はだいたい 1週間から10日が目安です。その前に、歯間ブラシの毛が消耗していたら早めに交換しましょう。毛が消耗した状態で使用すると金属線で歯や歯肉を傷つける原因になります。新しい歯間ブラシと比べてみて毛が減っているようなら交換するようにしてください。

歯間サイズは、治療やケアの継続で大きさが変わることがあります。定期検診で確認してもらい、歯間にあったブラシを使用するようにしましょう。



参考文献：ライオン歯科材株式会社

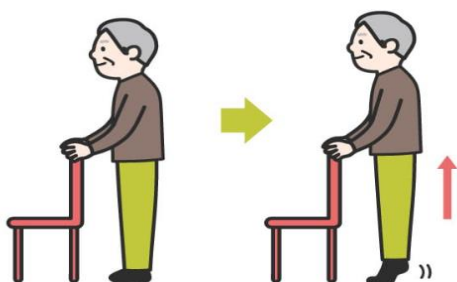
# リハビリ情報

高齢者は年齢の経過とともに活動量が低下し、全身の筋力が低下したり、関節がこわばったりする傾向にあります。そのため、高齢者の定期的な運動は心身の機能維持にはとても大切です。今回は高齢者向けの自宅でもできる簡単な体操をご案内します。

(イラスト：ケアポケより)

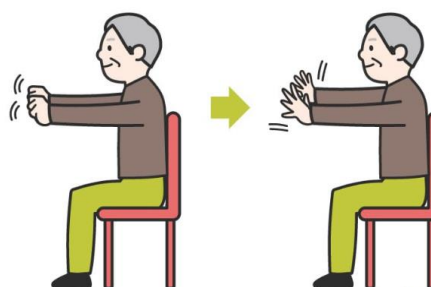
## □つま先立ち

つま先を軸にしてゆっくりかかとを上げたり下ろしたりを繰り返します。



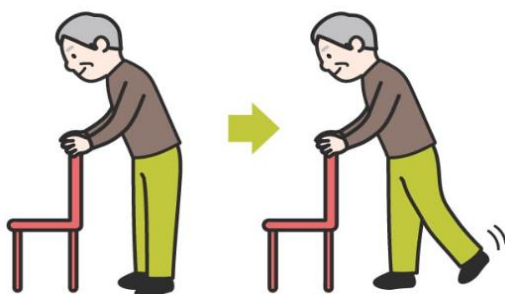
## □グーパー運動

両手を前に伸ばしグーパーを繰り返します。指先の運動、腕の筋力の練習になります。



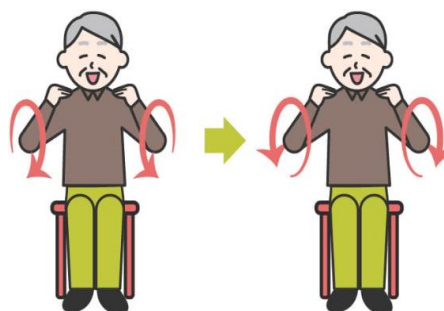
## □足の後ろ上げ

両手で椅子の背をつかみ上体だけ45度ほど前方に傾けます。片足を後ろにゆっくり上げます。



## □肩回し運動

指先を肩にのせたまま、肩を回します。前回した後、後ろ回しをしましょう。



## □膝伸ばし運動

座ったまま両膝を伸ばし、10秒程度、静止します。



ご紹介した内容は、ご自宅でできる体操のごく一部です。ご自身にあった運動内容を見つけ、体に負担のない運動「体がほぐれた」「気持ちがいい」と感じる程度で各10回×1セットから始め回数を増やしてみましょう。定期的実施することをお勧めいたします。

# 地域広報委員会よりお知らせ

## 健康 川柳 作品大募集!!

俳句等も  
どうぞ♪

募集期間: 令和5年9月5日～10月24日まで

健康のことなど、皆さんの日頃の思いを自由に書いてください。どんなことでも良いです。どなたでもご参加できますので、たくさんの方からのご応募をお待ちしています。

ぜひお気軽にご参加ください。こちら👉の健康川柳用紙に、サインペンでご記入いただき、川柳BOXへお入れください。

用紙お持ち帰りOKです♪

亀田ファミリークリニック館山

今年も川柳作品を募集しております。

健康にまつわる喜怒哀楽など、自由に表現してみてください。募集期間は10月24日までです。どなたでもご参加いただけますので、備え付けの用紙に川柳をご記入いただき、川柳BOXに投函ください。

皆さまの素敵な作品をお待ちしております。

### 川柳ミニ知識

川柳とは、5・7・5の合計17音のリズムで作られる短い詩のことを指します。

同じ5・7・5で構成される俳句と非常によく似ていますが、俳句にあるような決まりごとが少なく、自由度の高い詩を作ることができる点が非常に魅力的です。

### 作り方のコツ

1. テーマを決める
2. 自分が経験したことを思い浮かべる
3. リズムを大切に

参考: <https://kenny-dfd.com/mamechisiki/geijutsu/8804/>



## —亀田ファミリークリニック 診療案内—

(受付はそれぞれ診療終了時間の30分前まで)

クリニック外来 予約電話：0470-20-5511

●一般外来 月～金曜日 午前 9:00～12:00 午後 2:00～5:00  
(月曜日のみ 午後 6:00～7:00 予約患者様のみ)

土曜日 午前 9:00～午後 1:00

★乳児健診 月～木曜日 午後 1:45～2:30

★予防接種 月～木曜日 午後 2:00～2:30(水曜日は BCG のみ)

月・火・金曜日 午後 5:30

土曜日 午前 9:00

(上記以外の時間にご相談ください)

新型コロナワクチン予防接種(要予約)

予約受付時間 午前 9:00～午後 4:30

★妊婦健診・婦人科 火・木曜日 午前 9:00～12:00

★産後ファミリー 木曜日 午後 2:00～要予約 (母子産後 2 週間・1 ヶ月健診)

★母乳外来 月～土曜日(不定期 助産師対応可能時)

★発達支援外来 要予約

★健康診断 要予約

★遺族ケア 第 4 土曜日 午前・午後

●歯科センター 予約電話：0470-20-5518 月～土曜日 午前 9:00～午後 6:00

●リハビリセンター 予約電話：0470-20-5527 月～土曜日 午前 9:00～12:00 午後 1:00～5:00

●透析センター 問い合わせ電話：0470-20-5530 月・水・金曜日 午前午後

火・木・土曜日 午前

●亀田ホームケアサービス館山：0470-20-5320

発行責任者：亀田ファミリークリニック館山 院長 岡田唯男

編集：広報委員会

委員長：平山愛理 副委員長：田中奈都美

委員：山田真子 吉羽史織 溝越けやき 石田裕也

川島礼子 古川愛 山崎加奈子 松本梨那

谷野由香里 戸澤和香子

〒294-0051 千葉県館山市正木 4304 番地 9

TEL 0470 (20) 5520 (代) FAX 0470 (20) 5521

亀田ファミリークリニック館山では、家庭医が診療を行います。

「家庭医」とは？

日常的な症状(熱、風邪、高血圧、糖尿病、  
いぬんざ、健康相談など)に対応します。また、必要かどうかの判断も

