

当センターで分娩予定の方へ

取材にご協力いただきました皆さま
ありがとうございました！

ファミリークラスレポート

前期クラス

前期クラスは、5～6ヶ月のパパ・ママを対象に、妊娠中の生活や過ごし方、母乳栄養や母子同室について、歯の健康、赤ちゃんの歯のおはなし、妊娠中の異常、緊急時の受診方法を、それぞれ助産師・歯科衛生士・栄養士・産婦人科の医師が「あゆみ」やDVDを使って、約2時間たっぷりお話しします。開始時間の少し前にご来院いただき、受付で母子手帳と問診表をお渡し下さい。



手指消毒にご協力いただき、全員着席したところで前期クラスがスタート！この日は、助産師が「今一番心配してることを参加しているママ・パパから聞いてから、本編へ。本編の中で、ママ・パパの心配事をひとつずつ丁寧に話します。医師からは妊娠中の病気のことから、妊婦健診の大切さや、健診以外で受診してほしい時、ワクチンのお話し、助産師・栄養士からはつわりを乗り切るコツ、どうしてもお腹がすく時の食事方法、便秘などのお悩み、パパに知ってほしい注意すべきことなど…



みんなの前では少し聞きにくいことは、途中の休憩時間もご利用ください♪どうしても仕事で夜遅くに食べることに…と、自分の生活にあわせた食事のアドバイスをもらっているママも。妊娠中の不安な気持ちが少しでも和らぎ、穏やかな時間を過ごせるようなお手伝いができれば嬉しいです。

後期クラス

後期クラスは、もうすぐ出産を迎える方に向けて、入院から分娩までの流れ、陣痛が来た時の対処、こんなときはどうすればいいか、などを重点的にお話しします。

前期同様に受付のあと、全員着席したところで後期のファミリークラスがスタート！後期クラスは、助産師が2時間担当します。まずはDVDを見ながら、一番気になる「分娩までのながれ」を、陣痛・破水・無痛分娩・帝王切開と、それぞれどんなタイミングで何をするかを詳しくお話しします。

陣痛が始まったら、体の中で赤ちゃんがどうなっていくのか、陣痛の目安、入院用の準備、どのように対処するとスムーズに進みやすいのかを事前に知っていただくことで少しでも不安を和らげ、安心したお産に挑んでいただくことを目的としています。

途中の休憩では、もちろん個別で助産師に質問OK！また、入院時にお渡ししている「お産セット」も実際に見て触っていただけます。最後は沐浴と病棟見学(妊婦さんのみ)をして後期ファミリークラスは終了。お母さんは入院中に沐浴はを行うので、この機会にパートナーさんはぜひ体験してみてください。



当センターで分娩を予定の方へ

ファミリークラスの電話予約を再開いたしました。

注意事項をよくお読みいただき、問診表を記入の上、予約時間にご来院下さい。

ファミリークラスの詳細は、QRコードよりご確認ください



医療機関の皆様へ

住吉母子医療センター「きらり」の設置にご協力頂ける医療機関様を募集しております。設置にご協力、または送付をご希望される場合は、下記QRコードよりお申込みください。



大阪急性期・総合医療センター
住吉母子医療センター presents



vol. 18

2023.12



バックナンバーは 住吉母子 きらり

産科・小児科の先生に聞いてみたいアレコレ募集中!!

きらりでは、診察中には聞きにくいギモンや、子育てに関するウワサの真相など、産科・小児科の医師に聞いてみたいことを募集中です！

応募方法
QRコードを読み取り、「メール作成画面はこちら」をクリックしていただくとメール作成画面に移動します。件名はそのまま、聞いてみたいことを入力して送信ください。個人情報の入力不要です。



お問い合わせ

地方独立行政法人 大阪府立病院機構 大阪急性期・総合医療センター
大阪府市共同 住吉母子医療センター ☎558-0056 大阪府大阪市住吉区万代東3丁目1-56
06-6692-1201(代表) 平日9:00～16:30

産科・婦人科医の

知っておいてほしいおはなし

気になる…
分娩と骨盤臓器脱

小児科ママ知識

小児科おしえてドクター!

BCGと結核

産後2ヶ月未満対象 大阪急性期・総合医療センターの

産後ケア

ショートステイ(宿泊)のみ

こどもの病気・けが
ホームケア
リーフレット

new!!
発熱 下痢 嘔吐 痙攣 発疹 頭痛 打撲 せき 濡疹



産科・婦人科医の

知っておいて
ほしいおはなし



分娩と骨盤臓器脱

骨盤臓器脱は、子宮脱ともいわれますが、膣がゆるんで、膣の入り口(膣口)から子宮や膣が飛び出してくる女性特有の病気です。飛び出しが大きくなると、股の間にはさまって不快に感じることがあります。また、排尿や排便がうまくできない症状が出ることもあります。本人が不快に感じている場合、周囲から見える場所ではありませんし、自分からお話をされる方も多くはないので、妊娠出産をされる年齢の方には、知らない方も多くいます。

なぜ子宮や膣が下がって、からだの外に飛び出してくるのでしょうか?それには、ヒトが立ち上がって生活するようになったことが大きくかかわっています。ヒトは、直立歩行することによって、大きな脳を支えることができるようになって、知能が高くなり、文明を築く能力を獲得しました。しかし、直立したことによって、臓器が入った腹腔という大きな袋を骨盤で支えることになりました。このために人間の骨盤の骨は、どの動物よりも大きくなり、かごのように腹腔を受け止める形に進化しました。

しかし、ほかの動物と同じように我々は、骨盤を通じて尿や便を出しています。妊娠中は、胎児が入った子宮を骨盤で支えて動き回る必要があり、出産では赤ちゃんが骨盤を通過して外に出ます。しかもヒトは、脳が発達して頭が大きくなったために、生まれてくる赤ちゃんもからだに比べてとても大きな頭を持っています。女性の骨盤の骨には、赤ちゃんの頭が通れるだけの大きな穴が必要ですが、この穴を筋肉でふさぐことで内臓を支えているのです。この筋肉は分娩の時には大きく引き伸ばされて、赤ちゃんの通り道を作りまいくのですが、分娩のたびに何度も引き伸ばされた筋肉はたるみやすくなる

なることもあり、引き伸ばされたときに一部分が切れたり傷ついたりしていることもあります。多くの方では、すぐに臓器が下がって行くわけではなく、膣が老化によって筋肉が弱ってきたり、体重が増えて腹圧が強くなると、骨盤の出口となっている子宮や膣が垂れ下がって膣口から顔を出して行くことがあるのです。

このように、骨盤臓器脱はヒトの宿命ともいえるような病気ですが、その発生を抑えて、健康な老後を迎えるためには、妊娠中から産後に至るまで、骨盤の筋肉をいたわり、かつしっかりと動かしてあげることが重要です。ウォーキングや水泳などが骨盤の筋肉をよく動かす運動です。骨盤底筋体操といわれる意識的に骨盤の筋肉を動かす体操も有効ですが、これについては、目的の筋肉が動いていることを確認しながら正しい方法で行うことが大切です。また女性に多い習慣的な便秘や、中年以降の体重増加は骨盤底に慢性的な負担をかけるので注意が必要です。

妊娠、出産、産後の時期は、女性のからだのダイナミックに変化します。ご自身のからだの変化を感じ取りながら、それに向き合って積極的に過ごすことが、豊かな妊娠生活をもたらすだけでなく、そのあとの人を豊かにすることにつながると思っています。私たちは是非そのお手伝いをしたいと思っていますので、疑問に思うことがあればいつでもお近くの助産師や医師にお尋ねください。

結核という感染症は昔の話だと思いませんか?

実は今でも日本全国で年間1万人以上の新しい結核患者が発生し、1,600人以上が命を落としています。ちなみに大阪府は全国ワースト1位で、最も多い約1,100人の新たな結核患者が毎年発生しています。結核患者は大人(特に高齢者)に多いのは事実ですが、小児の患者もいます。

結核は、結核菌(Mycobacterium tuberculosis)によって発生する感染症です。今から約140年前、ロベール・コッホ先生が発見した

菌です。結核菌は肺の内部で増えるため、長引く咳、痰、微熱、からだのだるさ、など感冒に似た症状がでます。肺の結核が進行すると咳やくしゃみの中に結核菌が出てきて周りの人に感染するため早期発見、早期治療が大切です。さらに肺以外にも、腎臓、リンパ節、骨、脳など全身のあらゆる部分に感染することがあり、小児では症状に気づきにくく全身に及ぶ重篤な結核につながるため注意が必要です。髄膜炎を起こしてしまった場合には、現在でも死亡率は30%程度で、治ったとしても後遺症を残すことがあります。

結核を予防するためのワクチンがBCGワクチンです。生後1歳までにBCGワクチンを接種すれば、小児結核の発症を52~74%程度、重篤な髄膜炎や全身結核は64~78%程度かかるリスクを減らすことができます。通常生後5か月~8か月の間に1回接種することが奨められています。

ところでBCGは何の略語かご存じですか?フランス語で「Bacille de Calmette et Guérin」

BCGと結核

大阪は日本一結核の多い地域です。小児期のBCGワクチンでしっかりと予防しましょう。

の略です。開発者の名にちなんで、「カルメット(Calmette)とゲラン(Guérin)の菌(Bacille)」を略してBCGと呼んでいます。



産後2ヶ月未満対象 大阪急性期・総合医療センターの

産後ケア

ショートステイ(宿泊)のみ

他院で出産されたママもOK!

シャワー・トイレ完備の個室で

充実したスタッフが24時間サポート

産後退院から続けて利用可能 ※当センターで出産された方

母乳が飲めているか心配...、どうして泣いているのかわからない ゆっくり寝たい! 誰かに話を聞いてほしい! 不安なことが多すぎる...

ママのからだ、こころ、赤ちゃんの育児不安なことを、まるっとサポート

| 利用時間 | 利用料 | 利用日数 |
|-------------------------------|--|------------------|
| 1泊2日(5食) 10:00~最大翌日19:00まで | 課税世帯 4,250円 その後1日ごとに+2,125円 非課税世帯・生活保護世帯 2,500円 その後1日ごとに+1,250円 | 通算7日まで (6泊7日) |

詳しくはQRコードより大阪市ホームページ「産後ケア事業」ページまたは、お住いの保健福祉センターへご確認ください(上記は大阪市の金額です)



こんなとき どうしたらいい?

家でのケアはどうするべき?

救急車を呼ぶ? 病院に行く?

こどもの病気・けが ホームケア リーフレット

- new!!
- 腹痛
- 発熱
- 下痢
- 嘔吐
- 痙攣
- 発疹
- 皮膚
- せき
- 頭部打撲

急な症状に合わせた対処法、相談先や連絡先、ホームケアのポイント、保護者の方からの質問などを当センター小児科医監修のもと、リーフレットにまとめました。先月から「頭部打撲」と「腹痛」が新しく仲間入り!ぜひご利用下さい。

右記のQRコードよりアクセスいただくと当センターホームページより電子版をダウンロード頂けます。



痙攣

痙攣