



産婦人科広報誌

ぬくもり

Vol. 12

2023. 10

医療法人積仁会 島田総合病院 広報委員会 院外広報部門制作

20231026_80

じーじ
「孫がかわいくなって仕方がない！」



パパと同じ
ガッツポーズ!!



はじまっています
立会い出産 産後ケア
パパ向け育児指導

令和4年度スマイル写真のご紹介



目次

①妊娠の前から気をつけたい食べ物のこと No.2

②2022年度生まれ スマイル写真

③産婦人科の紹介 最近の産婦人科外来・病棟

④赤ちゃん紹介（2023年7～9月生まれ）、表紙写真のご紹介



医療法人積仁会

島田総合病院

〒288-0053 千葉県銚子市東町5番地の3

TEL 0479-22-5401(代表)/FAX 0479-23-3613

ホームページ <http://www.shimada-hsp.or.jp>



facebook

<https://www.facebook.com/shimada.hsp>



HP

①妊娠の前から気をつけたい食べ物のこと No.2

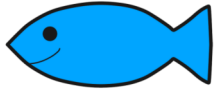


お魚について知ってほしいこと

お魚はからだに良いもの

でも妊娠中はちょっと注意が必要です

～注意が必要なのは、食べるお魚の種類と量です～



良質なたんぱく質を始め、栄養素が豊富に含まれる魚は、妊娠中は積極的に摂りたい食品。一方で、魚には水銀が含まれることがあり、妊婦さんが過剰に食べることで、おなかの赤ちゃんに影響が及ぶケースがあります。お寿司が好きな方にとっては、特に気になるところではないでしょうか。ここでは、妊娠中にちょっと気をつけたい魚と、食べる際の上限量を紹介します。

魚に含まれる水銀がおなかの赤ちゃんに影響することがわかっています



魚には良質なたんぱく質やDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)など、健康のために摂りたい栄養素が豊富に含まれています。妊婦さんにも積極的に食べてほしい食品ではありますが、魚の種類によっては注意が必要なものがあります。

魚には、食物連鎖※によって自然界に存在する水銀が取り込まれていることがあり、とても偏った食べ方をしてしまうと、おなかの赤ちゃんの中枢神経に影響を与えてしまう恐れがあることがわかっています。ちなみに、影響があるのはおなかの赤ちゃんだけ。魚を食べることで母体の中に取り込まれた水銀は、徐々に母体の外へ排出されていくので、妊婦さんのからだには影響がありません。おなかの赤ちゃんは、母体の中から取り込んだ水銀をからだの外に出すことができないため、注意が必要になります。また、水銀は胎盤を通して赤ちゃんに取り込まれます。胎盤ができる前(妊娠4カ月以前)に食べた魚については、赤ちゃんに影響しないと考えられています。そのため、妊娠が判明したと

目安!



※食物連鎖(しょくもつれんさ)とは?

…ある生物がほかの生物に食べられていく関係が複雑につながっている状況。

注意が必要なお魚について

1週間に●(黒丸：水銀量) 1個までが目安7

刺身一人前、切り身でいうと一切れに(それぞれ約80g)に含まれる水銀量●(黒丸1個)

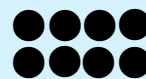


キダイ(レンコダイ)・マカジキ
ユメカサゴ・ヨシキリザメ
イシイルカ・クロムツ
ミナミマグロ(インドマグロ)

キンメダイ・ツチクジラ・メカジキ
クロマグロ(本マグロ)・メバチ(メ
バチマグロ)・エッチュウバイガイ
マッコウクジラ



コビレゴンドウ



バンドウイルカ

1週間に二切れ(二人前の量)又は2種類

1週間に一切れ(一人前)の量

食べない方がよい

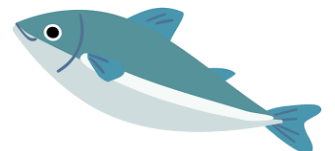
1週間に一切れ(一人前の量)を2回

1週間に半切れ(半人前)と●の魚を一切れ(1人前の量)

特には注意が必要でないもの

キハダ・ビンナガ・メジマグロ・ツナ缶・サケ・アジ・サバ・イワシ・サンマ・タイ・ブリ・カツオなど

健康的な食生活のためにお魚をバランス良くたべましょう



【引用・参考文献】

「食品安全委員会」 <http://www.fsc.go.jp/>

「これからまになるあなたへ」 <https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/suigin/dl/100601-2.pdf>

「お魚について知ってほしいこと」 <https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/suigin/dl/051102-2a.pdf>

②2022年度生まれ スマイル写真

スマイル赤ちゃん

Smile

R4年7月6日 生まれ

ゆうひ
優灯ちゃん

R4年10月11日 生まれ

たいし
泰士くん

R4年8月25日 生まれ

きょうか
今日花ちゃん

ぜん
善くん

R4年7月9日 生まれ

R4年6月22日 生まれ

いちか
一知花ちゃん

かいせい
海晴くん

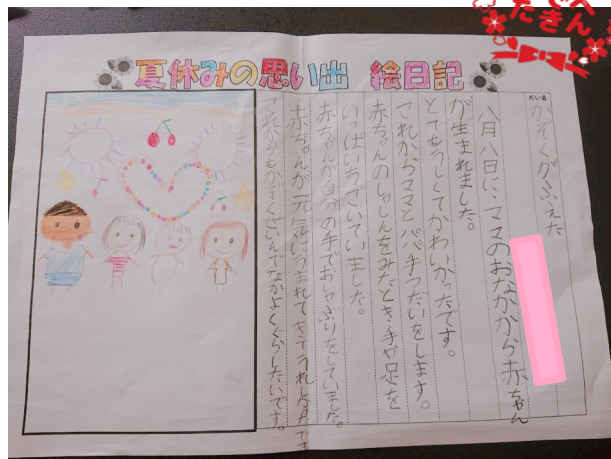
R4年7月13日 生まれ

③産婦人科の紹介 最近の産婦人科外来・病棟

面会制限が緩和され、ご家族の笑顔を観れることを
スタッフ一同 喜んでいます！！



瑠那ちゃん 夏休みの宿題の絵日記



新しい赤ちゃんちゃんを迎える心境を、
お姉ちゃんが夏休みの宿題として書いてくれました！
新しい家族が増えることを皆さん待ち望んでいます



パパの育児練習も開始しました。
ご希望の方はスタッフまでお申し出ください。
頑張れ！パパ！！



産後ケア開始しています



育児を楽しんでいますか？
困ったことはありませんか？



初めての出産で育児が不安なママ。

自信をもって退院されました！



育児練習として産後ケアを利用されました



産後ケアのご案内

お母さんと赤ちゃんのためのショートステイ

頑張るママを応援！

お母さんのお悩み・心身の回復を目的とした
宿泊型プランです。
慣れ親しんだ産科スタッフがサポートします。

困っていることはありませんか？

対象者

- ・当院で出産した1ヶ月以内の
お母さんと赤ちゃん
- ・産後入院の期間を希望される方
- ・母子市内在住の方

料金について

施設利用料金	1泊45000円
産後ケア利用料金 (個人負担料金)	1泊4500円

ケアの内容

お母さんのケア

- 心身の疲労回復
- 産後ケア
- 乳離れ・母乳などのアドバイス
- 産後の生活のアドバイス

赤ちゃんのケア

- 育児チェック
- 健康観察
- スキンケア

育児サポート

- 育児相談
- 授乳・沐浴、あやし方などの
指導とアドバイス
- 洗濯・食事・入浴

*上のお子さんは同泊できません

お申し込み方法

お申し込みはご利用の2日前までにお願いいたします

母子市保健福祉センターさくやまなびの館 TEL 0479-24-8070

または 子育て世代包括支援センター TEL 0479-26-3777

ご質問は、当院産婦人科窓口・スタッフまでお問い合わせ下さい

TEL 0479-22-5401

医療法人 横仁会 高田総合病院



④赤ちゃん紹介

当院で出産されました可愛い赤ちゃんを紹介いたします



佑磨(ゆうま)くん



瑛大(えいた)くん



サケオ ハルくん



燈(あかり)ちゃん



蘭々花(らうか)ちゃん

newborn photo

2023年 7月～9月生まれ

ご出産おめでとうございます

お子さまの健やかな成長とご家族のご多幸をお祈りいたします



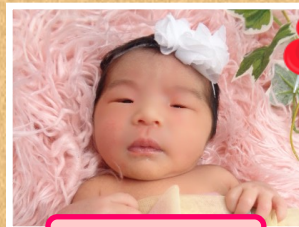
りあちゃん



テラ クルス ユリ ラチカちゃん



玲茜(れに)ちゃん



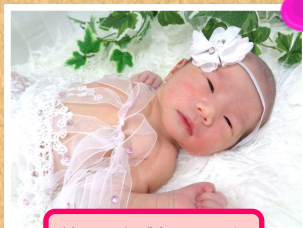
陽葵(ひまり)ちゃん



朝陽(あさひ)くん



爽太(そうた)くん



結月(ゆづき)ちゃん



優真(ゆうま)くん



ファン ダン ハイダンくん



樹希(いつき)くん



利季(りき)くん



穂波(ほなみ)ちゃん



茉結(まゆ)ちゃん

掲載を承諾いただいたご家族様、ご協力ありがとうございました。

赤ちゃんへのメッセージは当院HP・facebookでご覧いただけます。



最近の産婦人科病棟はご家族の出産の立ち会いや育児参加が増えてきて、病棟内が明るくなってきました。これからも皆さんが明るい笑顔で過ごしていけますようにスタッフ一同頑張っていきます!!

よろしくお願いします。

T&H

表紙写真のご紹介

表紙をかざってくれたのは、今年7月6日に当院で出産した 佑磨(ゆうま)くん、パパママおじいちゃんです。おじいちゃんがなんともいえない いい笑顔で、ほっこりします。

上の写真は今年7月12日に当院で出産した瑛大(えいた)くん、パパママです。下の写真は今年9月20日に当院で出産した穂波ちゃん、パパママです。三家族ともステキな家族ですね!