



笑顔あふれる  
優しい病院

# えがお

冬  
2022

令和4年1月1日発行  
HAPPY NEW YEAR!

## 女性と医療①

妊娠

出産

子育て

市立病院は  
女性の一生に  
寄り添います!



# 市立病院は 女性の一生に寄り添います！

女性のライフサイクルに  
沿った医療を提供しています！

産婦人科では妊娠・出産だけ  
でなく、がん検診や婦人病の  
フォロー、月経の相談等の各種支  
援を行っています。また、市立病院  
としてはリハビリや訪問介護等も  
含め、女性の生涯に亘るお悩み  
に寄り添っています。



**小原 美幸**  
産婦人科 医長  
当院では妊婦さんが安心して  
出産を迎えるようにサポートし  
ています。また身体に負担が少ない  
腹腔鏡手術、子宮鏡手術を積極的  
に行ってています。

- ・妊娠健診
- ・両親学級
- ・助産師外来

胎児期



健  
診

- ・予防接種
- ・発育発達  
フォロー

乳幼児期



新生児



立ち会った  
出産は  
約5,600件！



塩沢先生は平成2年から  
当院に勤務し、長年にわたり  
松本西部地域の産婦人科医  
療に貢献してきました！そのご  
活躍が評価され、平成27年  
に産科医療功労者厚生労働  
大臣表彰を受賞しました！

**塩沢 功** 産婦人科

私はお手伝いに来たのがきっかけで着任しました。着任当時の年間分娩件数は350件程度でしたが、その後徐々に増え、多いときには年間700件近くになったこともあります。30年があつとう間に過ぎ、今や古希を迎えることとなりました。何が起きててもおかしくない年齢のため「今日も目が覚めた。手も足も動く。」と感謝しながらランニング（今は殆ど徘徊）に向かいます。病院ではまだ私の外来を受診してくださる患者さんがいらっしゃるので「麒麟に劣らぬ老いた駄馬」を目指して精進いたします。私が今まで続けられたのは病院スタッフと地域の皆さまのおかげです。

# 手 術

子宮筋腫や卵巣腫瘍  
等の手術では腹腔鏡や  
子宮鏡手術を行っています。  
痛みや傷が少なく、短期  
間で退院できます。



介護・支援

- ・フレイル外来
- ・骨粗鬆症治療

老年期

- ・市町村検診
- ・婦人科疾患  
フォロー
- ・更年期相談

壮年期

- ・家族計画
- ・ビル相談
- ・分娩・産後の  
ケア

成人期

- ・性教育  
(出前講座)
- ・子宮頸がん  
ワクチン

思春期

相  
談



# 市立病院で産もう！

産科は妊娠・出産・育児まで  
お母さんと赤ちゃんに寄り添います！

当院は**産科の医師が24時間常駐**しているので、  
いつでも安心して出産に臨めます！

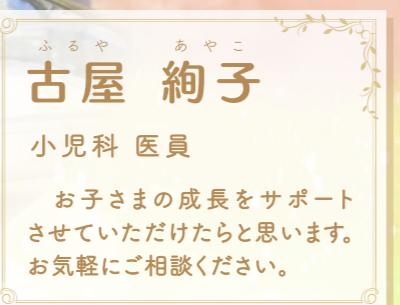
また、**緊急性の高い出産には小児科医が立ち会います！**  
小児科や他科とも連携しているので安心です！

## 産後の健診

産後は2週間と1ヶ月にお母さんと赤ちゃんの様子を見ます。

**小児科のフォローも充実！**

予防接種や7・8ヶ月健診も行います。助成制度もあるので、詳しくは小児科まで！



## 助産師外来

妊娠期から産後までのお悩みについて  
お気軽にご相談ください！

- お産に関する相談
- 授乳相談・指導
- 育児相談
- 沐浴指導 etc...

各種相談・指導をしています！  
予約優先になりますので平日の日中に産婦人科までお問い合わせください。



## 4D超音波検査

1回4,000円（2回目以降2,500円）

エコーだけの受診もできます！

赤ちゃんの動きや表情を立体的に  
見ることができる最新のエコーを導入  
しています！

動画のお渡しもしていますので、是非  
ご利用ください！

お問い合わせは  
0263-92-4229まで！

松本市  
産後ケア事業

## 産後ケア入院

宿泊や日帰りで心身の  
ケア・サポートが受けられます！

詳しくは、自治体の担当課にお問合せを！

- 〈内容〉
- 健康管理と生活指導
  - 乳房管理
  - 沐浴や授乳等育児指導 etc...

〈料金〉8割を市が負担（上限あり）

\*松本市の詳細は松本市保健所健康づくり課か  
市立病院までお問い合わせください



## 院内助産をはじめました！

院内助産は**産前から産後まで**助産師が中心となって**ケア**を行います。会陰切開や促進剤使用などの医療介入を最小限にし、より自然に近い状態での出産を目指します。

お母さんと赤ちゃんの心とからだに寄り添って  
安心・安全なお産ができるよう、助産師が全力で  
サポートします！





# 妊娠糖尿病に 気をつけよう!

妊娠中の健康は何かと気になりますよね?  
妊娠・出産は女性の一生の中でも心とからだが  
ダイナミックに変化していきます。

今回は、そんな妊娠中に起こる糖尿病について紹介します。

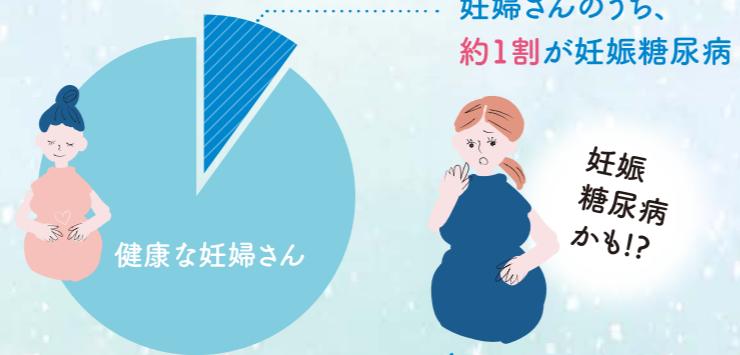


「ブルーサークル」は世界糖尿病dayのシンボルです。  
当院では、糖尿病療養指導士を中心に予防活動や治療継続への支援、重症化予防に取り組んでいます!

## 妊娠糖尿病が増加!?

日本の糖尿病人口は年々増加していますが、妊娠糖尿病も増加してきていて、妊娠さんの約8人に1人が妊娠糖尿病と診断されています。

※日本糖尿病・妊娠学会HPより



## どうやって 調べるの?

定期的に血糖値を測って調べます。  
妊娠初期(11~12週)と妊娠中期(24~28週)に検査します。  
妊娠時は糖代謝異常が発見されやすいので、必ず検査を受けましょう!



## 妊娠糖尿病になると、 どうなるの?

お母さんが高血糖だと、お腹の中の赤ちゃんも高血糖になって、さまざまな合併症になる可能性があります。

### お母さん:

妊娠高血圧症候群、羊水量の異常、肩甲難産、網膜症、腎症およびそれらの悪化など

### 赤ちゃん:

流産、形態異常、巨大児、心臓肥大、低血糖、多血症、電解質異常、黄疸、胎児死亡など

## 妊娠中に注意することは?

食後の高血糖を起こさないことが大切です。  
食事を4~6分食にしても血糖の管理ができない場合は、インスリン注射※をします。

※妊娠が進むにつれてインスリンの使用量は増えますが、  
産後に減量や中止ができます。

## 分食

一日の食事を小分けにして、血糖値の急激な増加を避ける方法です。摂取量はかわりません。

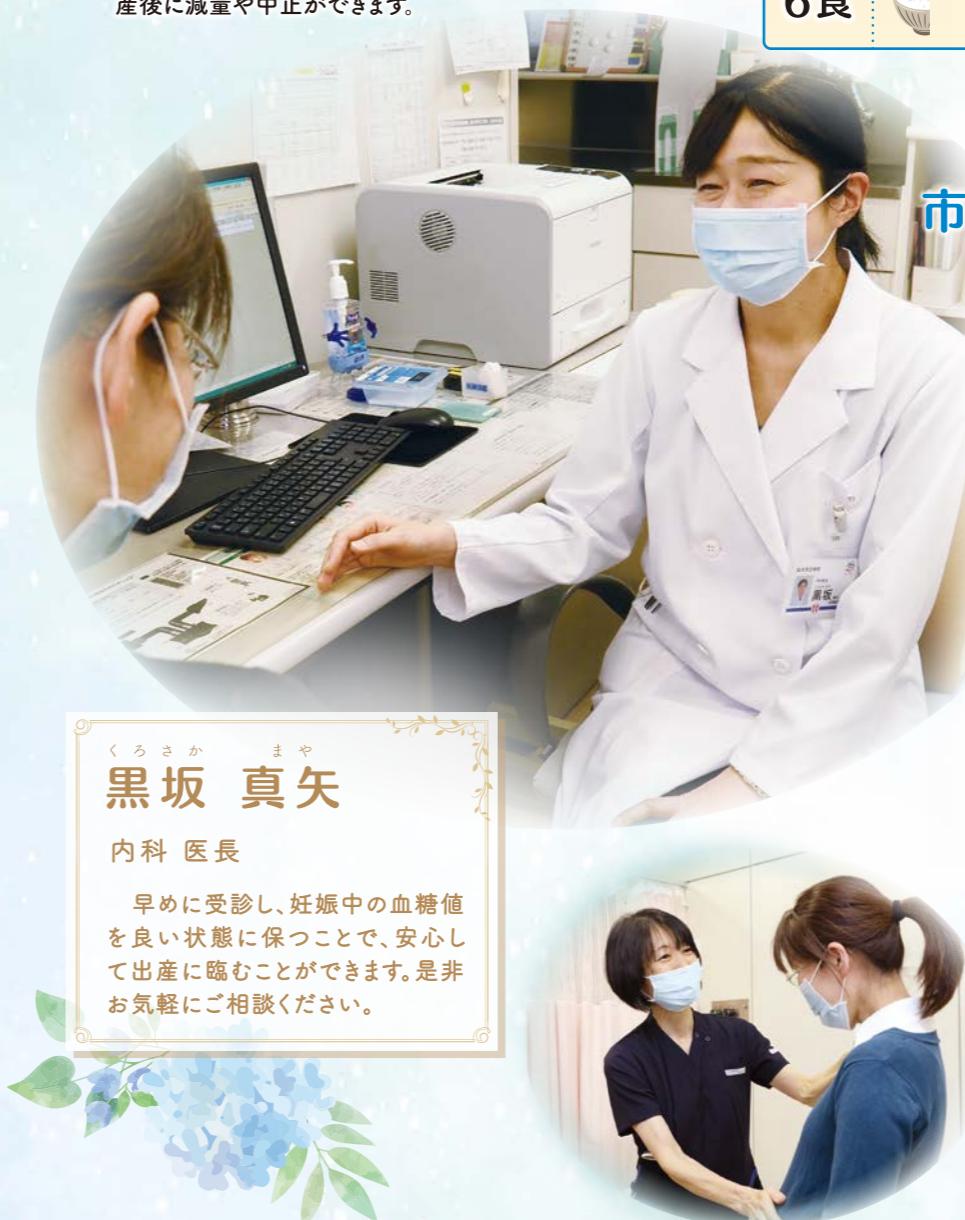
	朝食	間食	昼食	間食	夕食	間食
3食						
6食						

## 市立病院の取り組み!

妊娠さんの負担にならないよう、産科の診察と内科の診察をあわせるようにしています!

内科では糖尿病療養指導士が患者さんにかかわり安心してお産に臨めるようにサポートします!

糖尿病生活指導のエキスパートがいます。不安なことなど何でもご相談ください!



くろさか まや  
**黒坂 真矢**  
内科 医長  
早めに受診し、妊娠中の血糖値を良い状態に保つことで、安心して出産に臨むことができます。是非お気軽にご相談ください。



## お産の後のお母さんのからだ

妊娠糖尿病になった方は将来糖尿病になるリスクが約7倍と言われています。

母乳栄養はお母さんや赤ちゃんが糖尿病になる頻度を減らすので可能なら母乳で育てるのが良いでしょう。

また、当院では産後に内科医の診察が予定されています。  
定期的に診察を受け、安心して育児を楽しみましょう!





# 市立病院の お祝膳!

出産を終えたお母さんへのお祝いの気持ちを込めた料理でお待ちしています! ※提供時の盛付やメニューとは異なる場合があります

松本市立病院 広報誌

えかお

おしゃせ  
1

# マイナンバーカードが保険証の代わりに 使えるようになりました!



## Q1 保険証からマイナンバーカードにすると、どんなメリットがあるの？

- ①一度ご提示いただければ、有効期限内(5年)は再提示不要です!
  - ②利用登録すると、高額療養費制度における限度額の申請手続きが不要になります!
  - ③薬剤情報や特定健診記録を、対応する医療機関同士で情報共有できます!

## Q2 保険証のままでも良いの?

保険証も引き続きご利用いただけます!

### Q3 どんな使い方ができるの?

たとえば、上京先是保険証、実家ではマイナンバーカード、というような使い分けをすれば、帰省時に保険証を持たなくては良くなりますね！ぜひ、マイナンバーカードを保険証としてご利用ください！

お問合せは、医事担当まで

0263-92-3027



操作等の  
分からない事は  
受付職員に  
お尋ねください



受付機器は2台あります

おしらせ  
2

## 自宅で出来る体操動画第5弾! 「みんなで楽しもう! 手話付きリトミック体操」

今回は、シンガーソングライターの強力 翔さん  
のご協力を得て、代表曲の「夢の地図」に合わせた  
動画を作りました!是非ご覧ください!



病院の最新の情報はホームページをご覧ください! <https://www.mt-hsp.jp>

