

02 | 医学ひとくちコラム 東京衛生アドベンチスト病院の硬膜外無痛分娩

06 | 穀菜食レシピ 筍と豆腐のジェノベーゼ和え

2021 春 / VOL. 76

かけはし

To make man whole through Christ's love

こころとからだのいやしのために キリストの心でひとりひとりに仕えます



東京衛生アドベンチスト病院の 硬膜外無痛分娩



無痛分娩の歴史は1847年エーテル麻酔が最初です。ビクトリア女王のクロロフォルム麻酔も有名です。当院は1929年アメリカ人医師により設立され、1932年にクロロフォルムによる無痛分娩実施の記録が残っています。しかし吸入麻酔は誤嚥のリスクが高いため、現在は硬膜外麻酔が主流となっています。

当院でも1972年1月、日本で最も早く硬膜外無痛分娩を行っています。欧米では60〜90%の割合で無痛分娩が行われていますが、日本では6・1%しか行われていません。日本で無痛分娩が普及しない原因は、「陣痛を我慢することが美德」「陣痛により愛情が育成される」という文化

的背景」「妊婦周辺家族の反対」「産科医、麻酔科医の無痛分娩に対する知識不足と消極的姿勢」などが挙げられます。アメリカでは大規模施設で無痛分娩が多く実施されていますが、日本では約半数が診療所で実施されています。

2017年に無痛分娩を行った母児の死亡障害事案（7例）が報道され、それを受けて厚生労働省科学特別研究班が立ち上げられました。この研究班からの提言で、「情報公開」「研修体制整備」「有害事象の収集・分析・再発防止」を軸に安全な無痛分娩を提供するために必要な診療体制を構築するよう指示されました。

当院でも情報公開をし、

 診察のご予約はこちら

+病院・教会通りクリニック
☎ 0570-02-1489 (ナビダイヤル)

+めぐみクリニック (不妊治療専門)
☎ 03-5335-6401

+健診センター
☎ 0570-02-8079 (ナビダイヤル)

+歯科
☎ 03-3392-8281 (ハニワイ)

●医療社会相談窓口
☎ 03-3392-6151 (代表)

●地域医療連携室
☎ 03-3392-6151 (代表)

●在宅ケアセンター
+訪問看護ステーション
☎ 03-3220-0550 (直通)

+訪問介護ステーション
☎ 03-3392-6360 (直通)

+指定居宅介護支援事業所
☎ 03-3220-0547 (直通)



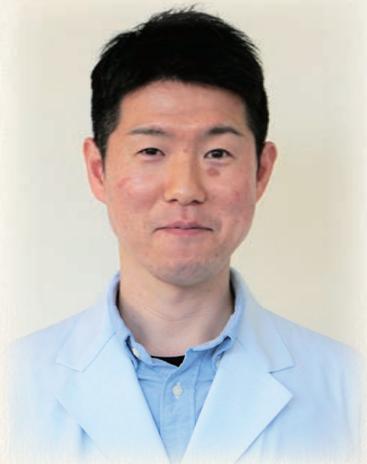
医師、助産師、看護師が研修会に参加して知識を高めています。院内では危機管理として母体急変時のシミュレーションを定期的に実施しています。厚生労働省のホームページによると、当院は2017年に全国で最も多く無痛分娩1422例を実施しました。各施設全分娩数における無痛分娩率も83・5%と最も高率でした。予定帝王切開を除外と、経膈分娩の95%が無痛分娩でした。

とっているため、夜間は麻酔ができないというようなことはありません。当院助産師による患者満足度調査では約90%の妊婦さんが満足されています。3代にわたって分娩されているご家族も多く、皆さん愛情をもって育児されています。陣痛を経験しなければ子育てできないことはありません。多くの妊婦さんを陣痛から解放し、安心して分娩に臨めるよう努力しています。安全で安心な硬膜外無痛分娩が日本で普及するよう願っています。



副院長 / 産婦人科部長
はら すみこ
原 澄子

東京衛生
アドベンチスト病院 便り



地域連携・医療相談室係長

よなみ まさなお
世並 正尚

Masanao Yonami

病气やけがをして、日常生活で困った経験をしたこと、家族が病气やけがをして介護のことやお金のことで困った経験をしたことはありませんか。

病气やけがをすると日常生活に支障がでることがあります。程度によっては生活そのものが大きく変わることもあります。例えば、肺炎のために入院して治療をしている間に体力が落ちて寝たきりになる方（廃用症候群）や、酸素の管理が必要になる方、また大腿骨を骨折して車いすでの生活になる方、がんの治療で経済的な心配がある方などです。特に高齢になるほど生活に支障がでるリスクは高くなっています。

私たち医療相談員（MSW）は病气やけがに伴って起こる心理・社

会的な問題の相談をお受けしています。相談のほとんどは退院後の生活に関わることです。在宅介護への不安がある方へのサポートや介護保険の申請、実際の介護サービスの導入に向けたアドバイス、ケアマネージャーや地域包括支援センターとの連携のサポート、また、在宅生活が困難な方への施設入所、リハビリのための病院や施設、長期療養のための病院の紹介や転院調整などのサポートをさせていただきます。

病院内のスタッフだけではなく、地域機関との協力や制度の活用をしながら、医療を伴った生活が安心、安全に過ごせるように、できる限りのサポートを心がけています。





歯磨きしていれば大丈夫？



今の時代、歯磨きなんかしない！という人はいなくなりました。むしろ「毎日ちゃんと歯磨きしているはずなのにどうして虫歯になるんだろう」と疑問に思っている人が多いのではないのでしょうか？

そこで今回は、磨き残し以外の虫歯の原因と予防策を考えてみます。

1. 虫歯菌が出す酸に負けない溶けにくい歯を作る (歯質の強化)

大多数の市販の歯磨き粉には、フッ素が配合されています。フッ素は歯質の強化や再石灰化が期待できるので、フッ素入りの歯磨き粉の使用を心掛けましょう。

2. 酸に触れる機会を減らす

食べ物や飲み物にも酸性のものがあります。甘い飲み物を片手に仕事をしたり、ダラダラ間食したりしていませんか？ 飴玉をずっと舐めていませんか？ 回数を決めて規則正しく食事（間食）をすることで、歯の表面が酸で溶けるのを予防できます。

3. 口の中を乾燥させない

唾液には口の中の汚れを洗い流す作用や菌の活動を抑える作用、酸を中和する作用などたくさんの働きがあります。乾燥するとその働きが弱まり汚れがこびりついて取れにくくなってしまいます。

また他にも、歯並びが悪いなどの様々な原因が考えられます。私たち歯科衛生士は患者さんのお口を観察して綺麗にしています。一人ひとりに合った歯磨き方法を提案できますので、最近歯医者に行っていないなあ～と思った方は、痛みがなくてもぜひ当デンタルクリニックにいらしてください。

アドベンチスト
デンタルクリニック科長 越井 美貴



筍と豆腐のジェノベーゼ和え

肉もお魚も使わないヘルシー料理...



「和え」に使われる「和」の文字は、「和らぐ」、「和む」などの使い方があります。今回は、筍や豆腐など和の食材をイタリア発祥の調味料であるジェノベーゼソースで和えました。

グローバル化が進み、国や人種、歴史、文化を超え人の交わりが豊かになったようにも見えますが、常に争いや対立が絶えないのもまた事実です。「和」の言葉が持つ意味は「互いに相手を大切にし、協力し合う関係」を表していると言えるかもしれません。

暖かな春、そして新しい年を迎え、旬の筍を味わいながら「和」に思いをさせてみるのはいかがでしょうか。

栄養科長 渡邊 恵一

穀菜食レシピ



爽やかな春の香り

材料 (4人分)

木綿豆腐 1丁 (約300g)
筍 (水煮) 小1個 (約80g)
いんげん 4本



[栄養価] 1人分
エネルギー: 126kcal
たんぱく質: 8.3g
脂質: 8.9g
糖質: 3.1g
塩分: 0.7g
食物繊維: 1.3g

[A] ジェノベーゼソース
バジル 10枚
塩 小さじ1/3
オリーブオイル 小さじ4
パルメザンチーズ 小さじ4

つくりかた

- 1 木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、上から重石をして水気をよく切る。
- 2 筍、いんげんは1.5cmくらいの大きさにカットし、別々に茹でる。いんげんは冷水に取る。
- 3 [A]をミキサーにかけてソースを作る。バジルの一部は飾り用に取っておく。
- 4 2と3のソースを和える。2cm位のさいの目にカットした1を加えて、出来るだけ豆腐が崩れないように和える。
- 5 4を器に盛り付け、バジルを飾る。

途方にくれても

神を信じたら、すべてうまくいくのでしょうか。そうではありません。信じていれば、すべての願いが叶うとは約束されていません。

神を信じていても、災害や困難に遭い、神を信じていても悲しみ、途方にくれ、神を信じていても倒れます。キリスト教はご利益りやくの宗教ではありません。ではいったい何を信じているのでしょうか。

クリスチャンが信じているのは、自分の手の中の願いがどのような結果になるかということではなく、信じている神がどういう方かということです。

何か起こっても変わらないこと。それは「GOD LOVES ME(神は私を愛す)」……宇

宙を造った方が、こんなに小さな私を愛しているという事実です。ですから、途方にくれたとしても、行き詰まらないのです。

今年の大変な経験の中で、みな途方にくれています。けれども決して放り出さない方に「助けてください」と寄りかかれるのです。ですから行き詰まらないのです。

チャプレンノート

永田 英子

わたしたちは、四方から患難を受けても窮しない。途方にくれても行き詰まらない。迫害に会っても見捨てられない。倒されても滅びない。
コリント人への第二の手紙 4章 8.9節
(口語訳)

再開しました

子育て学級（乳児クラス）

【生後～6ヶ月】

オンラインミーティング形式

*対象者

生後～6ヶ月の乳児の保護者

*日時・内容

生後1ヶ月までの子育てお悩み相談

10:00～12:30

(60分/回、1グループ6～12人)

4/6、4/20、5/6、5/18、6/1、6/15(火)

※5/6のみ木曜日



生後1ヶ月～6ヶ月

講義と質疑応答

14:00～16:30

(60分/回、1グループ6～12人)

・母乳・混合・ミルク育児、卒乳/

予防接種について

4/6、5/6、6/1(火)※5/6のみ木曜日

・離乳食/1歳までの発育、発達について

4/20、5/18、6/15(火)

費用：1,100円(税込)

*お問合せ・申込 健康教育科

NEWSTART健康相談

*日時 平日 10:00～16:00

(金曜日 12:00まで) 応相談

費用：初回 60分 2,200円(税込)

2回目以降 30分 1,100円(税込)

*最終の個別相談から6ヶ月以上経過で初回費用

*お問合せ・申込

健康教育科 03-3392-6151(代表)

平日 11:00～17:00(金曜日 14:00まで)

または kenkokoiku@tokyoeisei.com

健康セミナー「在宅医療」

—4月末動画配信予定—

内科医師 平林 あゆみ

詳細は院内ポスター・ちらし・

ホームページをご覧ください

*お問合せ 健康教育科



病院 HP



医療法人財団 アドベンチスト会
TOKYO ADVENTIST HOSPITAL

東京衛生アドベンチスト病院

〒167-8507 東京都杉並区天沼3-17-3

(代表電話) 病院 03-3392-6151

教会通りクリニック 03-3392-6161

発行月 2021年 4月 第76号 年4回

発行 広報委員会 表紙 Happy Color ©2021 高谷 学

<https://www.tokyoeisei.com>