

# 乳児期の気がかりFAQ

赤ちゃんを迎えたご家族の皆さんには、幸せな気持ちとともに、赤ちゃんへの期待や責任感などさまざまな思いがあるでしょう。そして、初めての出産を経験されたご家族にとっては育児への不安も大きいと思います。SNSなどではたくさんの子育てに関する情報があふれ、どれを参考にしているのか戸惑うことも多いのではないのでしょうか。

今回は乳児期に健診などで受診されるご家族からよく質問される内容を中心に、どんな病気に罹りやすいか、風邪を引いた時の対処法、病院を受診した方がいい場合など、子育てに役立つお話しをしようと思います。

小児科医師 小池美緒



## 赤ちゃんも病気に罹るのでしょうか？

赤ちゃんは風邪を引かないと思われている方も多いようですが、病原菌に対してはむしろ弱く風邪を引きます。お母さんがすでに罹ったか、ワクチンを接種したもの（麻疹、風疹、水痘、おたふくかぜなど）には生後5～6か月くらいまでは罹りにくいといわれています。これはお母さんが持っている免疫（抗体）が赤ちゃんに移行しているからです。ただしこの抗体は徐々に減って

いき5～6か月くらいにはなくなってしまう。お母さんが罹る病気、インフルエンザ、RSウイルス、夏風邪（ヘルパンギーナや手足口病）、アデノウイルス、新型コロナウイルスには、赤ちゃんも罹ります。兄弟がいる場合はとくに風邪をもらいやすいです。

## 熱が出た時はどうしたらいいのでしょうか？

まずは平熱を知っておくことが大切

です。毎日測る必要はありませんが、朝、昼、晩のだいたい体温は把握しておきましょう。赤ちゃんの平熱は37℃前後が多いです。赤ちゃんは体温調節が得意ではないので、気温や室温によって熱がこもり体温が高くなることがあります。部屋が暑すぎないか、衣類を着せすぎているかなどをチェックしてもう一度測り直してみましょう。熱が出ていても母乳やミルクが飲めていて機嫌がよければあわてなくてもいいですが、活気がない、ぐったりして

いる、母乳やミルクの飲みが悪い時には早めに病院を受診しましょう。熱の原因は風邪を引いていることが多いですが、風邪以外にもいろいろな病気に罹っていることがあります。赤ちゃんは咳や鼻水などの症状を出しにくいので、熱が続く場合は病院を受診しましょう。

ここで熱が出た時に起こることがある熱性けいれんについてお話します。

## 〈熱性けいれん〉

熱性けいれんとは高熱の時に起きるけいれんで、生後6か月から5～6歳までに見られることが多く、10人に1人には起こる良性けいれんです。多くは2～3分、ほとんどは5分以内に自然に治まります。からだを突っ張って手足をガクガクさせ、顔色が悪くなり（チアノーゼ）、声かけに反応がなく、目が合わずどこかをじっと見ている（眼球偏位）といったことがみられます。子どもが熱性けいれんを起こしたら焦ってしまうと思いますが、その場合大切なのは落ち着いて対応し、しっかりと観察をすることです。

## 対処法と観察点

ベッドや床などに寝かせてあげましょう。座った状態だと倒れてケガをすることがあります。けいれん中に嘔吐することがありますが、吐物を吸い込むと窒息してしまうため、からは横向きにさせてください。昔の人はけいれんをしたら「割り箸を噛ませるといい」といいましたが、これは根拠がないのでしないでください。

どのようなけいれんかを観察することがとても重要です。けいれんが何分続くかをみるために時間を見てくだ

さい。どんなけいれんか、左右対称であるかどうかを確認してください。少し余裕があればけいれんしている様子を動画で撮影しておくといいと思います。5分以内に治まったらあわてず自家用車で移動させ病院を受診しましょう。初めてのけいれんの時は必ず病院を受診しましょう。10分以上続くけいれんの場合は病院での処置が必要な可能性が高いので、7～8分経過してもけいれんが持続している場合は救急車を呼んでください。5分以内に治まったけいれんでも、24時間以内に2回目を起こした場合は病院を受診しましょう。

## 鼻水を出している時の対処は？

赤ちゃんは鼻呼吸をしています。生後1～2か月頃に鼻がつまっていると受診される方がよくいらっしゃいます。鼻水は出ていないのに赤ちゃんの鼻がブホブホ鳴っていることはありませんか？

この多くは風邪による鼻づまりではありません。赤ちゃんの鼻の通り道は狭くてやわらかいので、鼻で息を吸う時ブホブホいいやすいです。とくに授乳中や寝入りばなに音がすることが多いと思います。それ以外の時に音がしないのであれば心配しなくても大丈夫です。

鼻水が多くて鼻がつまっていると息をしにくくなるので飲みが悪くなったり、寝づらくなったりすることがあります。寝る前や授乳の前に鼻吸いをしてあげたり、授乳の途中で母乳や哺乳びんを口から離して息継ぎをさせたりしな

がらでもいいと思います。それでも飲みが悪い時は病院を受診しましょう。

## 咳が多い時はどうしたらいいのでしょうか？

咳はのどに入った病原菌を外に出そうとする防御反応なので、咳をして痰を出しやすくしてあげることが大切です。加湿をしっかりと、水分を多く取らせ、痰が出やすくなるようにしましょう。

赤ちゃんが咳き込んで嘔吐することはよくあります。これは仕方がないことなので、母乳やミルクが飲めていたら様子を見てください。咳が多くて息継ぎがしにくく飲みが悪くなっている時や咳がひどくて眠れない時、呼吸の時にゼーゼー聞こえる時は早めに受診をしましょう。

## 呼吸困難ってどんな状態ですか？

呼吸困難とは息がしづらい状態のことです。呼吸をする時にゼーゼー、ヒューヒュー聞こえたりします。胸の上のところ（左右の鎖骨の間あたり）や肋骨の間が呼吸のたびにへこんだりする時はかなりしんどい状態です。また呼吸は普段は意識せずしていることですが、呼吸困難の時は頑張って呼吸をしないと十分な酸素を取り込めなくなるため、一生懸命呼吸運動をしなくてはなりません。常に一生懸命呼吸運動をしていることで赤ちゃんは体力を使い、しんどくて哺乳することができなくなったりします。このような状態の時は要注意なので早めに病院を受診しましょう。



## 予防接種の受け方はどうしたらいいのでしょうか？

予防接種は積極的に受けましょう。副反応の恐れがまったくないわけではありませんが、予防接種の副反応よりも実際に病気に罹ってしまう方がもっと危険です。同時接種(同じ日に2つ以上の複数のワクチンを接種)をすることが一般的です。同時接種によって副反応が強く出る、悪化するということはありません。また、個別で接種するとスケジュールがずれていくので、同時接種がいいと思います。ワクチンは生後2ヵ月から接種できます。生後2ヵ月で受けられる定期予防接種には肺炎球菌ワクチン、B型肝炎ワクチン、ロタウイルスワクチン、5種混合ワクチン(4種混合ワクチンにヒブワクチンが追加されたもの)があります。ロタウイルスに感染すると胃腸炎(下痢・嘔吐)を起こし、初感染時に重症

化(重度の脱水、脳炎など)することが多いといわれています。ロタウイルスワクチンは、罹らないためではなく重症化の予防を目的としたワクチンです。昨年5月に新型コロナウイルス感染症が第5類に移行されたことで行動制限がなくなり、今では流行前と同じように海外に行く方や海外からの旅行者が増えています。人の往来が活発になると麻疹の感染者が世界中で増えるため、国内でも感染者が報告され始めます。麻疹が流行すると大きなニュースになるのはなぜでしょう。それは麻疹がとても怖い病気だからです。どうして麻疹がそんなに怖いのでしょうか。そもそも麻疹ってどんな病気かご存じですか？

**〈麻疹〉**  
麻疹は空気感染で感染力はとても強くインフルエンザの10倍といわれています。インフルエンザは1人の感染者から2〜3人に伝播するといわれますが、

麻疹の場合は10〜20人以上です。そして感染したらワクチンを接種していなければほぼ発症します。潜伏期間は10〜12日間で次のような経過をたどります。

カタル期:38〜39℃の発熱が2〜4日間ほど続き、咳、くしゃみ、鼻水、充血、眼脂などの症状が現れます。

発疹期:いったんは下がりますが半日ほどで再び39℃前後の高熱になり、発疹が出現し2日ほどで全身に広がります。

回復期:合併症がなければ1週間ほど熱が続いて解熱、発疹が退色し回復します。

麻疹には治療薬はなく、症状に応じた対症療法になります。麻疹にはさまざまな合併症がみられ、感染者の30%に合併症が起きます。合併症には肺炎、中耳炎、脳炎、クループ症候群、心筋炎などがあり、合併症の約半数が肺炎です。肺炎や脳炎は重症化すると死亡することがあり、麻疹の二大死因

といわれ注意が必要です。脳炎は1,000人に1人の確率で発症し、そのうちの25〜30%に重い後遺症が残り、15%は死亡するといわれています。麻疹には他にも重篤な合併症があります。亜急性硬化性全脳炎といい、麻疹に罹った後、5〜10数年後に発症する脳炎です。麻疹に罹った人の数万人に1人、1歳未満で麻疹に罹ると8,000人に1人発症するといわれ、学童期に発症することが多く全体の80%を占めます。発症するまでの数年間は何事もなかったように普通通りの生活を送ることができですが、ある時、今までできていたことができなくなるという症状で気がつくことが多いです。例えば、学校の成績が悪くなる、物忘れが目立つ、記憶力が悪くなる、字が下手になる、性格が変わってくるという、軽度の知的障害から始まり、歩行がふらつく、知能低下が進行する、運動が思いどおりにできなくなる、さらに進行すると歩行不能、寝たきりになり自分で食事を摂ることもできなくなります。徐々に自立した生活が送れなくなり、最終的には自分でまったく動くことができなくなり、意識もなくなってしまう。残念ながら治療法が確立しておらず、治癒することは難しく数年の経過で死に至る予後不良の病気です。

とても怖い病気だと思いませんか。世界的に見て麻疹ワクチンが普及している国は麻疹の発症が少ないため合併症はほとんど見られませんが、ワクチン接種率の低い国では麻疹が流行するため合併症が発症します。合併症の予防に大切なことは、麻疹に罹ら

ないこと、すなわち麻疹ワクチンを接種することが最も重要なことです。麻疹だけでなく予防接種が普及したことで赤ちゃんの将来や命が守られています。ヒブワクチンや肺炎球菌ワクチンの普及で細菌性髄膜炎の発症が減っています。意味のないワクチンはありません。赤ちゃんの将来を、命を守るため積極的にワクチンを接種しましょう。

## 乳児健診は受けた方がよいのでしょうか？

健診は必ず受けるようにしましょう。健診はただ単に身長や体重を計測しているだけではありません。4ヵ月で首が座ったり、6ヵ月で寝返りをしたり、9ヵ月でお座りやハイハイができたり、1歳で立てるかなど、その子の発達に遅れないかどうかを見守っていくためにとても大切です。育児中には受診するほどではないけどちょっと気になるな、ということはたくさんあります。そんなちょっと気になることを医師に聞けるいい機会だと思います。心配なことがあったら遠慮なく聞いてください。

## ベッドやソファからの転落

寝返りをしない赤ちゃんは動かないから、ベッドやソファから落ちないと思いませんか？ それは大きな間違いです。確かに生まれてすぐの赤ちゃんは寝返りなどの大きな動きはしませんが、手足をばたつかせたりからだを伸ばしたりします。その動きで少しずつ位置がずれていって、ソファやベッドから

転落します。また椅子やソファに座らせていて少し目を離れた隙に前のめりになって転落したり、椅子に立ち上がったことで赤ちゃんの将来や命が守られています。ヒブワクチンや肺炎球菌ワクチンの普及で細菌性髄膜炎の発症が減っています。意味のないワクチンはありません。赤ちゃんの将来を、命を守るため積極的にワクチンを接種しましょう。

寝返りをしないから大丈夫、ということはありません。寝返りしない赤ちゃんでも目を離す時は必ずベッドに柵をする、柵のないところには寝かせない、椅子に座らせる時は安全ベルトをするなどしましょう。

万が一転落した場合、すぐに泣いたかどうか、嘔吐がないか、出血しているような外傷がないかを確認しましょう。意識がない場合(呼びかけに反応がない)、嘔吐を繰り返す、けいれんを起こす場合は緊急性が高いため脳外科を受診しましょう。

## 終わりに

赤ちゃんの熱、咳、嘔吐など、心配なことがあった時は、診察時間内に早めに小児科を受診しましょう。夜になるほど不安が大きくなっていくので、そうなる前に受診をしておいた方がいいでしょう。夜間に子どもが病気になった時、すぐに救急外来を受診させた方がいいのか、朝まで待っていいものか判断に迷った場合は、「こども医療でんわ相談(#8000)」に電話をしましょう。

# ハイ！私がお答えします

## I ANSWER THEME

あなたは日常の診療を通して、疑問を持ちながら何気なくやり過ごしていることや訊きそびれていることはありませんか？このコーナーでは、患者さまをはじめそのご家族の、診療におけるさまざまな質問や相談に、当院の適任スタッフがお答えするコーナーです。

### Question

通院中に「パースプラン」の用紙をもらいました。聞きそびれました、どんなことを書けばいいですか。

とくにどのように書けばいいという決まりはありません。ご自身やご家族でお話していただき、「どんなお産にしたいか」イメージされたことをお書きください。イメージすることで出産により主体的に臨むことができると考えています。私たちスタッフは可能な限り、患者さまのご希望に添った出産をサポートさせていただければと考えています。

例としては…

- 夫と一緒に陣痛を乗り越えたいので、立ち会い時のサポートの仕方を教えてほしい
- ポジティブな気持ちで出産に臨みたい
- 家族と一緒に写真を撮りたいなど、自由にお書きください。

### Question

立ち会い分娩を希望しています。どのタイミングで家族に来てもらったら良いですか。

入院してから分娩まで、どのくらいの時間がかかるかは人それぞれです。陣痛が来てから分娩まで、初産婦で平均11～14時間、経産婦でも4.5～7時間かかると言われていています。事前の予想は難しいため、入院後の経過を観させていただき、陣痛の進行に合わせ、立ち会いされるご家族に来院していただくよう連絡しています。

### Question

陣痛で入院したら出産するまでは、どう過ごすのでしょうか。

入院されたらLDRという部屋へご案内します。LDRとはLabor(陣痛)・Delivery(分娩)・Recovery(回復)の頭文字で、陣痛時から産後までをずっと過ごしていただける部屋です。

陣痛が来ている時は、子宮の筋肉がぎゅっと収縮するため、血管も収縮し、赤ちゃんに送られる酸素が減ってきます。そのため陣痛が来ている時はできるだけ力を抜いて、呼吸をして赤ちゃんが楽に過ごせるようにすることが大切です。陣痛の時に痛みでからだに力が入りだしたら、呼吸を意識して過ごしましょう。また、陣痛が来ていない時も力を抜いてリラックスして過ごしましょう。

分娩の進行に関係しているホルモンに、「オキシトシン」と「エンドルフィン」というホルモンがあります。オキシトシンは子宮を収縮させるホルモンで、別名：愛情ホルモンとも言われており、情緒を安定させ自律神経を整えて、痛みに対する耐性を増やし、精神的ストレスも緩和させます。エンドルフィン、別名：脳内麻薬と言われ、神経伝達物質で鎮痛作用や多幸感をもたらします。この2つのホルモンにより、陣痛を乗り越えることができます。これらの分泌を妨げるホルモンがアドレナリンです。不安を感じたり緊張したりする時に分泌され、アドレナリンの分泌が増えるとオキシトシンとエンドルフィンの分泌が抑えられるので、痛みを強く感じ、さらに不安を感じてしまいます。分娩の進行を妨げるだけでなく、血管収縮作用により、赤ちゃんが苦しんでしまうことがあります。このアドレナリンの分泌を抑えるために有効なのが、リラックスして過ごすことなのです。

不安な気持ちは誰も抱くと思いますが、そんな時こそ深呼吸です。鼻から息を吸って、ゆっくり息を吐くことを意識してみましょう。当院では、プレママ広場で、分娩時の過ごし方、呼吸の仕方などの指導をしています。ぜひご参加ください。

### Question

自分は痛みに弱いので、陣痛に耐えられるかととても不安です。

初産の方はどんな痛みが来るのかわからない、経産婦の方はまたあの痛みが来るのか…、想像すると不安な気持ちになりますよね。当院では無痛分娩には応じておりませんので、陣痛の痛みを軽くすることはできません。ただ、陣痛の痛みを乗り越える方法として、先ほどお答えしたように、エンドルフィンというホルモンの分泌を促すために、リラックスして過ごすことがポイントとなります。リラックスする方法としては、好きな音楽を聴いたり、お気に入りのアロマなどをハンカチやタオルに付けて深呼吸したりするのは、いかがでしょうか。

立ち会いされるご家族がおられる場合は、痛みを感じる腰部や臀部などをマッサージしていただき、一緒に呼吸をもらうなどすると、落ち着いて陣痛を乗り越えることができます。陣痛中は体温が上がって暑さを感じる方が多いので、横になったまま水分補給ができるよう、ストロー付きのペットボトルキャップはオススメです。また、ハンディファンなども重宝します。痛みを感じる腰部は温めると気持ちが良いのでカイロなどもあるといいですね。陣痛の合間に食事を摂れると良いのですが、十分に摂れない可能性があります。子宮も筋肉でできていて、エネルギーが不足すると子宮も疲れてしまい陣痛が弱くなり、分娩も長くなってしまふことがあります。簡単にエネルギー補給ができるゼリーや飲み物を、念のため用意していただくといざという時に役に立ちますよ。

### Question

出産予定日がもうすぐです。入院したらどのような処置があるのか気になります。

入院されたら、まずお腹に分娩監視装置を付けます。これは赤ちゃんの状態と陣痛の間隔や強さを測る器械です。モニターに出てくる波形を医師や助産師が観て、赤ちゃんが元気な状態かどうかを確認したり、分娩の進行具合を判断します。その他に内診を行います。内診では、赤ちゃんの頭の下がりや子宮口の開きなど、産道と呼ぶ赤ちゃんが産まれるために通過する道の準備ができていないかを評価するものになります。赤ちゃんはお母さまの産道を通るために頭の骨を変形させて、できるだけ頭を小さくし、通りやすいように回転しながら生まれてきます。回転が上手くいかない場合、分娩に時間がかかることもあるので、それを避けるため赤ちゃんの回転を確認しています。内診に苦手意識がある方も多いと思いますが、とても重要な診断となっています。必要に応じて、剃毛や浣腸をします。分娩が進んできたら、出産時の出血などに備えて点滴をします。

出産はあなたにとって大切なライフイベントです。赤ちゃん誕生の日まで、不安をいだかれると思いますが、私たちが精一杯サポートさせていただきます。ご一緒に元気な赤ちゃんを迎えられるよう頑張らしましょう。

## 私がお答えしました



分娩室 助産師 井手之上佑麻

医師 小池美緒  
日本小児科学会専門医

## 赤ちゃんの夏のお出かけ対策

暑い夏がやってきました。

この原稿はプロ野球セ・パ交流戦が始まったばかりの時に書いています。例年負け越してばかりのわがカーブの交流戦、昨年は勝率5割、今年はどうでしょう。ちょっと期待をしつつ、大きく負け越すことなく、順位を下げることなく終わればいいなあと思ひながら応援しています。この季節、MAZDA スタジアムでビールを飲みながら観戦できたら最高なんだろうな…。

\* \* \*

猛暑の夏、赤ちゃんが熱中症にならないようにするための対策は必須です。外出時の注意点についてお話ししたいと思います。

外出する時は赤ちゃんに帽子をかぶせ、直射日光が当たらないようにしましょう。

外出時の日焼け止めも必要です。紫外線がからだによくないのは赤ちゃんも同じです。赤ちゃん用の日焼け止めを塗りましょう。

抱っこする場合は日傘を差して、ベビーカーの場合はサンシェードを使って赤ちゃんが日陰に入るようにしましょう。抱っこは保護者とぴったりくっつくので体温が高くなります。抱っこの時間が長くなるようなら、時々抱っこ紐から赤ちゃんを降ろして、こもった体温を逃がすようにしましょう。ベビーカーの時はベビーカーの高さが地面から近いので、アスファルトからの照り返しで大人の体感温度より、赤ちゃんの方が高くなるので注意が必要です。首にクーリングタオルを巻いたり、ベビーカーに扇風機を付けたたり、ベビーカー用の冷却シートなどを使用したりして暑さ対策をしてください。前向きのベビーカーに赤ちゃんを乗せていると赤ちゃんの表情が見えないため、気が付いたら顔が真っ赤になっているということもあります。まめに赤ちゃんの様子を観察しましょう。汗をたくさんかくので水分補給をしっかりさせましょう。水分補給はイオン飲料ではなく、水やお茶で問題ありません。イオン飲料ばかり飲ませていると糖分の摂りすぎになったり、水やお茶を飲まなくなったりしてしまうので、基本的に水分補給は水かお茶を飲ませましょう。また、虫刺されの対策もした方がいいでしょう。赤ちゃんは蚊に刺されると赤く腫れあがりやすく、掻き壊して傷になり、とびひなどの二次感染を引き起こすことがあります。虫よけパッチや虫よけスプレーなどを使用して害虫から守りましょう。

外の暑さとエアコンの効いた室内の温度差で大人も体調を崩しやすいこの季節、ご家族の皆さんもご自身の体調管理に気をつけながら乗り切ってくださいね。

歯科医師 小池秀行  
日本補綴歯科学会専門医 歯学博士

※歯が欠けたり失われたりした場合に、かぶせ物、差し歯、ブリッジ、入れ歯（義歯）、インプラントなどの人工物で補い、機能・審美を回復することを専門とした、学会で認められた歯科医師です。

## ホワイトニング

ーリスク（危険性）もご存じですか？ー

「歯を白くキレイにしたい」と思ったことはありませんか？虫歯の治療を行い、虫歯の黒い部分を無くして、被せ物も銀歯から白い物にしたりすることで、口の中の黒っぽく見える部分がキレイになっていけば、口の中全体が明るい感じになっていくでしょう。

ところが歯を全部白くしても満足できず、自分の生まれ持った歯の色をもっと白くしたいと思う方もいらっしゃいます。その方法の一つがホワイトニングといわれるものです。歯を削るのではなく、例えるなら髪の毛を脱色して明るくするように、より白くすることを手軽にできる方法ともいえます。ただ、前述しましたが、虫歯や部分的な銀歯などの歯を黒く見せるものが歯の内部から透けている場合は、ホワイトニングでは白くなりません。ですからホワイトニングの前には、虫歯などの歯の内部から歯を黒く見せているものは、治療して取り除いておくべきでしょう。

繰り返しになりますが、その上で更に白さを望むのであればホワイトニングになります。しかしながら、自分の思ったように白くなるとは限りません。

例えばホワイトニングを髪の毛の脱色になぞらえましたが、同様に、より明るくしようとすれば薬剤の使用時間や期間を長く、より強い薬剤を使うといったことになります。ということは、それだけ「歯を痛める」ことになってしまいます。また、頑張っせつかく白くしたにもかかわらず後戻りが生じたりもします。

ホワイトニングに使用される薬剤とは、濃度の高い過酸化水素が主成分となっていますが、これは劇薬なので、基本的には皮膚や口の粘膜につけないように注意したほうがよいでしょう。また、薬効が強いと禁忌症となる場合もあり、**妊娠中、授乳中、喘息**などが該当したりしますので、しっかりと確認しておく必要があります。

そして「歯を痛める」ということは、程度の差はありますが、**知覚過敏**が起こる可能性が生じます。新たに認可されたホワイトニング剤のパフレットを見てみると、ほぼ全てに知覚過敏抑制剤と一緒に掲載されている、といったように密接な関係だといえ、おわかりになりやすいでしょうか。したがって、知覚過敏抑制剤やフッ素含有の歯磨き剤などの併用も大切になるわけです。

このようリスク（危険性）をきちんと理解した上でホワイトニングを行うのであればいいのですが、あまりに気楽にやってしまうと、見た目の明るさと引き換えに知覚過敏に悩まされるといったことにもなりかねません。ホワイトニングに限らず、どのような治療でもリスクを知っておくことは非常に重要です。メリット・デメリットをしっかりと理解し、悔いを残さぬような治療を選択しましょう。

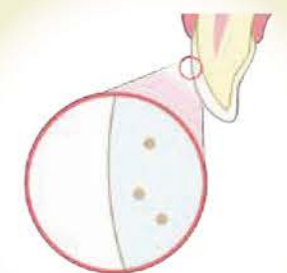
〈ホワイトニングの仕組み〉



黄色に見える状態



色素分解



完了

イラスト：歯科素材.COMより

# トピックス TOPICS

## Happy meal

### 今日はどんな一日でしたか？

おからの回復ぐあいはいかがですか？ 赤ちゃんのお世話はいかがですか？  
とくに新米のママさんはめまぐるしい大変な一日だったかも…。  
夕食の時間は、一日を振り返りながら、ほっとしていただけるそんな時間ではないでしょうか。  
お疲れが緩み、思わずお顔に笑みが浮かぶような「お食事」となれば幸いです。



夕食(豚肉のねぎ塩焼き・鱈のソテー味噌風味 他)



夕食(牛ももステーキ銀箔かけ・鮭のパン粉焼きタルタルソース添え 他)



夕食(チキン梅しそカツ・海老とサーモンのサラダ 他)



夕食(鶏つくね・カレーのおろし船かけ 他)



夕食(牛肉のステーキアメリカンソース・鱈の幽庵焼き 他)



夕食(三色シュウマイ・帆立のチリソース 他)



夕食(ローストポーク・鱈の味噌煮 他)



夕食(エビピラフニューバーグソース・手作りコロッケ 他)



夕食(チキン南蛮・海老の香草パン粉焼き 他)

### ーキッチンからのコメントー

味はもちろん見映えも重視で、調理スタッフ一同は日々料理に取り組んでいます。入院中のお食事もお産の思い出になればとても嬉しいです。

## エステサービス

当院からのスペシャルプレゼントとして、お産疲れを癒していただくために「エステサービス」をご提供させていただきます。  
エステティシャンによるフェイス&フットのトリートメントで至福のひとつときをお過ごしください。  
当院4Fの「エスティックサロン」がお待ちしております。



## インターネット予約をご利用ください！



産科・婦人科、小児科を受診の方は、インターネットを使った「診療予約システム」がご利用いただけます(歯科は電話予約のみ)。すでにID(診察券番号)をお持ちの方はもちろん、初診の方もご予約いただけますので、ご登録の上、お気軽にご利用ください。  
\*ご利用方法は当院サイトの「外来予約」をご参照ください。ログインは各診療科のボタンから、もしくはQRコードからお願いします。



## 自己血輸血

当院では、安全な出産や手術をしていただくために、あらかじめご自分の血液を貯血保存する『自己血輸血』を取り入れています。  
わが国は、赤十字血液センターの努力で血液が安定供給されるようになった結果、出血量の多い手術でも比較的安全に行われるようになってきました。しかし、血液センターの血液は、自分の血液ではありませんから問題点がなくなったとは言えません。それに比べ『自己血輸血』の場合は当然自分の血液ですから、感染症や拒絶反応を起こすなどの輸血時のトラブルがありません。  
医師の判断により、出血量が多いと予想される手術を受けられる方には『自己血輸血』をおすすめしています。  
※詳しくは担当医までおたずねください。