



公立芽室病院 第66号 だより

ホームページアドレス
http://memuro.com
又は芽室町ホームページのトップページから
アクセスできます。



育児サークル『めむろ☆はぐ Hug の会』がスタートして4年が経過し、昨年4月からは子育て真っ最中のお母さん達が活動の中心となってサークルをすすめています。そのお母さんスタッフから、妊婦さんを対象にしたサークルがしたいとの申し出がありプレママ教室『ベビベビ』がスタートしました。

妊婦さんに不安なく楽しい妊娠生活を過ごして欲しい、それがきっと楽しい育児につながるの思いがありました。

参加された妊婦さんからは「上の子は混合栄養だったので今回は母乳で育てたい」「前回は誘発分娩だったので、今回は自然に産みたい」「お産に上の子を立ち合わせたいけど大丈夫だろうか」などいろいろな相談が寄せられます。当院の助産師も参加していますので、共に体験談を話したり、一緒に方法を考えたりといつも話題は盛りだくさんです。私たち助産師も妊婦さんの生の声を聞き沢山の気づきがあり、妊婦さんに寄り添ったお産、そして母乳育児を手助けしようとの思いがいっそう強くなった気がします。

これからも、プレママ教室『ベビベビ』から出産・母乳育児、そして育児サークル『はぐ Hug』へとつながっていく事を願っています。

参加
お待ちしております

プレママ教室 『ベビベビ』

日時：第1水曜日
10:00~11:30
参加費：100円
対象：妊娠中の方
申し込み不要
当院以外で出産予定の方の参加もOKです。事前の申し込みは不要です。
問い合わせ：
公立芽室病院産婦人科病棟
(0155)62-2811 (内線)217

靴の選び方

理学療法士 岡田 征志

気温が高くなるにつれて、靴からサンダルへと履き替える方も多くなっていると思います。しかし安全性を考えると、できれば靴を履いての外出を心がけるのが望ましいでしょう。転倒予防だけではなく、変形性膝関節症や外反母趾の予防にもつながります。

大きさについては、一番横幅の広いところ(親指と小指のつけ根)がきつく感じる場合、後々痛みを感じる人が多いようです。また、つま先は指が動かせるくらいの余裕があるものが、地面をしっかりとつかめるため安定します。

次に固定ですが、「タマ」と呼ばれる踵を包み込む部品が使われているものが、安定性があります。また足の甲は、中で足が浮き上がらないように、できれば全面を覆う形のものが望ましいでしょう。

見落とされがちですが、靴を選ぶ際に大切なところが靴底です。一番強い衝撃を受け止める踵は、クッション素材が使われているものがお奨めです。ただしあまり高さのあるものは不安定になるので避けましょう。また広い面で衝撃を受け止められる方が、安定性が高くなります。(図1)



靴底の固さですが、足で曲がる部分はほとんどが指になります。土踏まずのあたりはほとんど曲がりません。ですから指のつけ根で曲がる靴底は自然な歩行を可能にし、土踏まずの辺りに曲がらない強度があれば、足の筋肉の負担を減らすことができます。靴を選ぶときには、図2のように曲げて確認すると良いでしょう。(図2)



靴の内側ですが、アーチサポートと呼ばれる、土踏まずの形に合わせた中敷きがあると、足への負担を軽くすることができます。また足の指の腱の走行を正しい位置に修正してくれるので、外反母趾の予防にもつながります。

このような条件を満たした靴を探すと、どうしても運動靴や健康靴などの機能性重視の靴になってしまい、特に女性にはファッション性での不満が多くなるのも事実です。しかし変形の危険を考えると、おしゃれな靴は時・場所・場合を考えて履くことにして、日常の靴はできるだけ足に優しく安全性に優れた靴を履くのがよろしいかと思えます。

また近年は、機能性とファッション性を両立させた靴も売り出されており、以前に比べると選択肢は増えています。

簡単ですが、今後の靴選びの参考にさせていただければ幸いです。

スタッフの声

その『ベビベビ』がスタートして1年経ちましたので、スタッフの声を紹介します。

妊婦さんと話ができる場を作れたことは嬉しいです。参加をお待ちしています。



出産に向きあう最高の場だと思っています。病棟の助産師さんと話ができるので、心強いですよ。



妊婦さんと話をして自分も子供が欲しくなり、2人目を妊娠しました。こんな気持ちになれた場があって良かった。



パースプランなどお産を考えるきっかけになって欲しい。自分らしいお産を経験して欲しいです。



参加人数が少ないことが残念。沢山の人が参加してもらえよう内容を見直していこうと思っています。



妊婦健診時にはゆっくり聞けない事を、いろいろ聞けるので不安解消になります。



健診における基準値について

糖尿病などの生活習慣病有病者・予備軍を減少させるために2008年4月から特定健診・特定保健指導が始まりました。

この健診は、受診者が健診結果に基づき自分の健康状態を認識した上で、代謝などの身体のメカニズムと生活習慣(食事や運動の習慣など)との関係を理解し生活習慣の改善を自ら選択し行動変容に結び付けられるように支援され、それぞれの保健指導の達成度を評価されるものです。

この健診結果を判断するための検査の基準値は、今まで各種医学会や施設によって定められていましたが、様々な検証を重ね統一された基準値を使用になりました。そこで出てくる問題は、昨年までと判断基準が少し異なるため、HやLのマークがついたりつかなかったりということがおきます。この健診における基準値は、動脈硬化疾患予防の観点から厳しいものになっています。施設によっては昨年まで使っていた基準値をやめて新検診の結果に合わせるところもありますし、検診用と施設用の2通りの基準値を使う施設もできます。

これからは、L・Hマークの数に憂いたり勝手な判断をすることなく、かかりつけの医師や保健師に相談してあなたの健康状態をしっかりと確認し、動脈硬化疾患予防に心がけることが大切です。