

ひだまり

HIDAMARI

秋号
2026
vol.221



無痛分娩
という
新しい選択肢

無痛分娩スタッフ

目次

Hospital Now !!

「心不全のお話」

看護師は見たっ !!

「安心して手術を受けていただくために」

レシピ de 元気 !

「鮭のさっぱり南蛮漬け」

特集

「無痛分娩という新しい選択肢」

ひだまり NEWS

「8/7高校生オープンホスピタル開催」

心不全のお話

循環器内科長 野村 裕太郎

「心不全」という言葉を耳にしたとき、「心臓が止まる病気かな?」「年をとって心臓が弱ることかな?」と思われるかもしれません。

心不全とは、ひとつの病気ではなく「心臓のポンプ機能が低下し、全身に必要な血液を十分に送り出せなくなった状態」を指します。そのため、心臓そのものの症状だけでなく、「足のむくみ」「階段での息切れ」「体がだるい・疲れやすい」「横になると息が苦しい」「食欲がない」といった、体全体のさまざまなサインとして現れます。



心不全 4つのステージ

心不全は、ある日突然始まるわけではなく、4つの段階(ステージ)を経て進行します。

- ステージA:** 心臓はまだ正常だが、高血圧や糖尿病、脂質異常症、肥満など心臓に負担をかける要因がある段階。
- ステージB:** 心臓に負担や変化が出始めているが、代償機能(余力)が働いていて自覚症状はない段階。
- ステージC:** 余力を使い切り、息切れやむくみなどの症状が現れ、治療が必要になる段階。
- ステージD:** 治療を行っても症状が改善しにくく、日常生活に大きな制限が出る段階。

知っておいてほしいこと

一番お伝えしたいのは、「**心不全は放置すると徐々に進行し、一度進んだステージは元に戻らない**」という点です。

症状が薬で落ち着いても、弱った心臓が良くなったわけではありません。現在、高齢化に伴いステージCとなって入退院を繰り返す方が全国で急増しています。入院を繰り返すごとに、心臓の力は徐々に削られていってしまいます。

元気の時間を延ばすために、今できること

高血圧や糖尿病をお持ちの方は、すでに「心不全の予備群(ステージAやB)」に足を踏み入れています。症状が出てから(ステージC)慌てるのではなく、症状がない「ステージA・B」の段階から積極的に治療や生活改善に取り組むことが、10年後・20年後の健康寿命を大きく左右します。

- ・**血圧や血糖値などをしっかりコントロールする**
- ・**定期的に心臓の検査(心電図・心エコー・血液検査など)を受ける**
- ・**減塩や適度な運動を心がける**

いつまでも自分らしく、元気の毎日を送り続けるために、まずはご自身の血圧や生活習慣を医療者と一緒に見直してみませんか?



体のサインを感じたら
早めに、かかりつけ医
にご相談ください



特集

Topix

無痛分娩という新しい選択肢

— 地域の皆さんの希望に応えるために —

医務部長兼産婦人科長 黒田 健治

当院では、本年5月から無痛分娩を開始しました。これから出産を迎える方の中には、「無痛分娩に興味はあるけれど、どのようなものかよく分からない」「赤ちゃんへの影響は大丈夫かしら」と、不安や疑問をお持ちの方もいらっしゃると思います。

無痛分娩とは、主に背中から細い管を入れる「硬膜外麻酔」を用いて、陣痛の痛みを和らげながら出産する方法です。「無痛」という名前ですが、まったく何も感じなくするわけではありません。おなかの張りや、赤ちゃんが下りてくる感覚などをある程度残しながら、強い痛みを和らげることを目指します。意識ははっきり保たれるので、赤ちゃんが生まれるその瞬間を、ご自身で迎えることができます。



硬膜外麻酔を行います

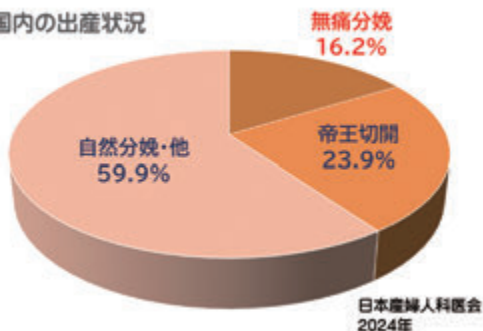
近年、無痛分娩を希望する方は急速に増えています。東京都が約1万1千人の出産経験者に行った調査では、6割以上の方が無痛分娩を希望していました。また、日本産婦人科医会の報告によると、国内の無痛分娩は

2024年に11万件を超え、全分娩の16.2%に達しています。少子化でお産の件数が減る中でも無痛分娩は増え続けており、「できるだけ痛みを和らげたい」「自分の希望に合ったお産を選びたい」という思いの広がり背景にあります。

一方で、無痛分娩を受けられる環境には地域による差があります。都市部では選べる施設が増えている一方、地方では対応できる施設が限られていることも少なくありません。志太榛原地域でも、無痛分娩を希望される方が地元で選べる機会は、必ずしも十分ではありませんでした。当院にも「無痛分娩を選びたい」「できれば遠くまで行かず、地域の病院で安心して受けたい」という声が寄せられてきました。住む場所によってお産の選択肢が大きく変わるのではなく、この地域でも、ご本人が希望する方法を選べるようにしたい。それが、当院が無痛分娩に取り組んだ大きな理由の一つです。



国内の出産状況



ただし、無痛分娩は「麻酔をして痛みを取れば終わり」という医療ではありません。麻酔の影響で血圧が下がったり、足に力が入りにくくなったりすることがあり、まれではありますが、すぐに対応が必要な合併症が起こることもあります。だからこそ無痛分娩の安全は、経験を積んだスタッフや、緊急時にすぐ動ける体制があってこそ支えられると考えています。

無痛分娩では、お母さんの血圧や脈拍、呼吸の状態を確認しながら、胎児心拍モニターで赤ちゃんの様子も続けて見守ります。こうして細やかに観察することで、変化にいち早く気づき、すばやく対応できることも、無痛分娩を安全に行ううえで大切な点です。

当院には、妊娠・分娩を専門とする周産期専門医、麻酔を担う麻酔科専門医、生まれた赤ちゃんを診る小児科専門医、そして急な変化に備える救急科専門医がそろっています。加えて、安全管理や胎児心拍モニター、緊急時の対応などについて研修を重ねてきたアドバンス助産師も在籍し、妊娠中から出産、産後まで、お母さんと赤ちゃんに寄り添います。



お産の多くは順調に進みます。それでも、ときに大量の出血や血圧の急な変化、緊急の帝王切開、生まれた直後の赤ちゃんへの処置など、いくつかの対応が同時に必要になることがあります。当院では、産婦人科・麻酔科・小児科・救急科が連携し、助産師や看護師、薬剤師も加わって、みんなで情報を共有しながらお産を支えます。それぞれの専門家が役割を分担し、お母さんと赤ちゃんを一つのチームで見守れることは、総合病院ならではの強みです。

無痛分娩を始めるまでには、長い準備期間がありました。国の定めた安全のための指針に沿って院内の体制を整え、緊急時の手順を決め、繰り返し訓練を重ね

てきました。無痛分娩の安全は、一人の医師の腕だけで守るものではなく、チームでいざというときに備え、練習を積み重ねることで支えられています。

今はまだ、安全を最優先するため、対象となる方や実施できる日を限らせていただいています。それでも、無痛分娩を望む方の声にできる限りお応えすることも、私たちの大切な役割です。今後はスタッフの育成と体制づくりを更に進め、無痛分娩を行える枠を少しずつ増やして、より多くの方の希望に沿えるようにしていきます。

お産に「これが一番正しい」という決まった答えはありません。自然な陣痛で産みたいと願う方も、無痛分娩を選びたい方も、それぞれの思いはどれも尊重されるべきものです。大切なのは、正しい情報を知ったうえで、ご本人とご家族が納得して選べることだと思います。

地域の皆さんに安心して妊娠・出産を迎えていただき、産み終えたあとに「この病院を選んでよかった」と感じていただけること。それが私たちの願いです。総合病院としての専門性とチーム医療を生かしながら、安全を第一に、地域の皆さんの希望に一層お応えできる無痛分娩を、これからも大切に育ててまいります。



「無痛分娩」に関するお問い合わせ
産婦人科外来 までご連絡ください

電話 054-623-3111(代表)

月～金曜日(祝日除く) 8:30～17:00

看護師は見えちゃった!!



安心して手術を受けていただくために

6A 病棟看護師 内田 安海

6A 病棟を紹介します。

6A 病棟は、主に手術を受けられる患者さんが入院される病棟です。その他、化学療法を受けられる患者さんや、人工肛門を造設される患者さんもいらっしゃいます。

患者さんの中には、手術を前に不安や緊張を感じる方も少なくありません。私たちは、患者さんやご家族の気持ちに寄り添い、安心して手術を受けていただけるようサポートしています。

手術後は、体調や痛み、合併症の有無などを丁寧に観察し、お一人おひとりに合わせたケアを行いながら、安心して回復へ向かえるよう支えています。早期離床や痛みの緩和、退院に向けた支援を通し、患者さんがその人らしい生活へ戻れることが私たち看護師の願いです。

患者さんが「ありがとう」と退院される姿は、私たちにとって何よりの喜びです。

忙しい毎日ではありますが、6A 病棟には自然に声を掛け合える温かなスタッフが集まっています。活気に溢れ、困っているスタッフがいたら協力し合える、そんな病棟です。

「この病棟で良かった」と思っていただけよう 6A 病棟スタッフ一同、患者さんに寄り添う看護を目指しています。不安なこと、気になることがあれば、気軽にスタッフまでお声掛けください。



「鮭のさっぱり南蛮漬け」



(栄養価 1人分)
熱量 260kcal、たんぱく質 13.3g、脂質 17.8g、塩分 0.8g

問合先 栄養科 054-623-3111(代)

材料 4人分	鮭	60g × 4 切れ	ニンジン	40g
	小麦粉	大さじ 3 程度	青ネギ	少々
	タマネギ	120g		
調味料	酢	大さじ 2 弱	水	40cc (1/5 カップ)
	醤油	大さじ 1	唐辛子	適量
	砂糖	大さじ 1 と 1/3		

- ① タマネギ、ニンジンは千切りに、青ネギは小口切りに、唐辛子は種を取り小口切りにする。
- ② 鍋にタマネギ、ニンジン、唐辛子、＜調味料＞を入れ、火にかけ沸騰したら火から下ろす。
- ③ 鮭は水気を拭き小麦粉をまぶし、油で揚げる。(フライパンで焼いてもOK)
- ④ バットに揚げた鮭を並べ、②をかけて味を馴染ませる。粗熱がとれたら冷蔵庫に入れ冷やす。
- ⑤ 器に盛り付け、ねぎを散らす。



* 揚げた魚をすぐに調味液に付けることで味が良くしみこみます。
酢や唐辛子をうまく使うことで減塩に繋がります。



8/7 高校生オープンホスピタル開催

医療現場を見学・体験、職員と座談会

8月7日(金)、「高校生オープンホスピタル」を開催しました。このイベントは、高校生が医療現場を見学・体験することで、医療職への関心を高め、将来の医療を担う人材を育成することを目的に毎年実施しているものです。また、併せて「高校生1日ナース体験」も行われました。

今年は、63名の高校生が参加し、薬剤師や管理栄養士、理学療法士、言語聴覚士、作業療法士、放射線技師、臨床検査技師、臨床工学技士、看護師といった職種に分かれて体験を行いました。高校生たちは、それぞれのユニフォームに着替え、病院の紹介を受けた後、志望する職種ごとに仕事を体験し、普段は見られない場所を見学しました。座談会では、先輩職員との意見交換を通じて交流を深めました。

今回の体験を通じて、高校生たちに医療職の魅力を伝えることができたことを嬉しく思います。より多くの方が医療の道に関心を持ち、将来、共に働ける仲間が一人でも多く誕生することを期待しています。

病院総務課 久保山 桂佑

静岡県看護協会ナースセンター依頼の「高校生1日ナース体験事業」をオープンホスピタル開催に併せて実施しました。

将来、看護師になりたいと希望して参加した高校生がほとんどで、ナースのユニフォームに着替え、目をキラキラ輝かせながら各病棟担当看護師と現場へ出向きました。

聴診器を使用し、お互いの心音を聴く、手浴・足浴体験、産科病棟では赤ちゃんモデル人形の抱っこなどを体験しました。様々な体験を通じてより看護師という職業を身近に感じてもらうことができたと思います。

座談会では、進路や業務など様々なことが話題になり、先輩看護師から現場での経験や、やりがいについて話を聞き「実際に看護師の話を聞くことができて将来について考える良い機会になった」「自分の興味がある科に行けて、実際の業務や雰囲気を知ることができた」「看護の仕事についてイメージができた」という感想をいただきました。

今回の体験により医療従事者への理解が深まり、将来看護師として一緒に働く仲間が増えてくれることを願っています。

看護副部長 植田 久美子

