

市民病院だより 秋号



国際規格 ISO14001 認定取得
財団法人 日本医療機能評価機構による病院機能評価 Ver.5.0 認定 JC1079 号
平塚市民病院 〒254-0065 平塚市南原1-19-10463-32-0015



助産師は何をする人なの？



助産師の仕事について、

皆さんはどのようにイメージされますか？

妊娠中から、出産、産後の授乳や育児にかかわる仕事を思い浮かべる人が多いと思います。

これも大切な仕事ですが、助産師の仕事は思春期の

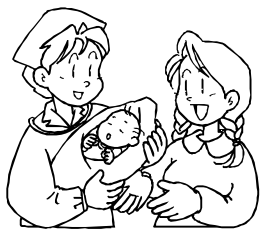
性教育に始まり避妊方法や母親としての役割を担う

支援、婦人科疾患の相談、更年期の症状についての

指導などもしています。助産師の仕事は病院だけで

なく、診療所や保健所、家庭において、女性のあらゆるライフステージにおいて心と身体をサポートしてい

ます。



妊娠中 出産
産後の授乳 育児

婦人科疾患の相談

思春期の性教育

避妊方法
母親としての役割への支援

更年期症状への指導

女性のあらゆるライフステージにおいて心と身体をサポートをします



市民病院の理念「安全と信頼」

患者さまの視点に立ち、安全で、信頼される、地域に根ざした医療を提供するとともに、健全な病院運営に努めます
基本方針

病院の理念のもと、基本方針を次のように掲げます



- 1 患者さまの視点に立った医療を提供します
患者さまへの十分な説明と同意のもとに、医療を提供します
患者さまへの診療情報の提供を、積極的に行います
患者さまの権利を尊重し、患者中心の全人的医療を提供します
- 2 安全で信頼される医療を提供します
安心して医療が受けられるよう、院内環境の整備に努めます
高度で良質な医療水準を確保し、地域住民に提供します
医療者の教育・研修に努め、確実な診断、治療を提供します
- 3 地域に根ざした医療を展開します
地域の中核病院として、高度医療・救急医療の充実に努めます
地域の医療機関との連携を推進し、地域医療に貢献します
- 4 病院経営の健全性の向上を図ります
公共の利益を確保するとともに、効率的な病院運営に努め、健全化を図ります

助産師になるには？



看護師の資格を持つ人が、さらに専門的な教育を受けてとる国家資格です。看護大学や短大、

平塚市民病院の助産師の仕事

産婦人科病棟は4階西病棟です。現在病棟では師長をはじめ 14 名の助産師が3交代をしています。さらに産婦人科外来に2名の助産師が勤務しています。

4階西病棟

外来

妊娠・出産は皆が無事に過ごせるわけではありません。異常になりやすく、異常になった場合はお母さんと赤ちゃんの生命をおびやかすことにもなりかねません。皆が健康で元気な赤ちゃんを出産できるように定期的な妊娠中の健診と保健指導を行います。



医師の診察の介助(妊婦健診、産後健診) * 内診や超音波診察等の際に介助します。

助産師外来 * 妊娠期の妊婦への保健指導→妊娠による身体の変化についてや体重コントロールについてなど話します。

専門学校や養成所があります。看護師との見分け方ですが、施設により制服をわけているところもありますが、市民病院では名札に明記してあります。

年齢層は 50 代のベテランから、助産暦2年目までさまざまです。毎日赤ちゃんやお母さんの元氣をもらいながら頑張っています。



産後のお母さんへの保健指導→育児の相談や授乳の指導をします。乳房マッサージは乳腺炎などトラブルの時やさらに母乳が良く出るようなマッサージをします。

母親学級 * 全部で4回あります。1回目は妊娠の生理について。産科の医師からの話があります。2回目は妊娠中の栄養と衣類について。栄養士からの話もあります。3回目は分娩・産褥について。呼吸法の練習や病棟の見学もあります。4回目は新生児について。赤ちゃん衣類や物品について話したり、お風呂の入れ方について話します。小児科の医師からの話もあります。

病棟

妊婦のケア * 切迫早産や妊娠高血圧症候群、双子などで入院している妊婦さんのケアをします。お腹の張りはないか診たり、赤ちゃんの心音を聞いたり、お母さんの心配なことはないか話を聞いたりします。

分娩の介助 * 妊娠37週を過ぎた正常なお産は入院の電話から分娩後までの長時間をサポートします。分娩時は医師も立ち会いますが、赤ちゃんは助産師がとりあげます。夫立会い分娩は行っていますが、ご主人にも母親学級の3回目を受けて、お産の学習をしていただきます。今後は分娩直後のカンガルーケアも行っていく予定です。

個室料金がかかりますが、個室での母児同室も行っていきます。

新生児のケア * 赤ちゃんの体温や呼吸の管理を行います。また、赤ちゃんのおむつを替えたりお風呂に入れたり、お臍の消毒をします。

授乳指導 * 赤ちゃんが上手に母乳を飲めるようにおっぱいのくわえ方や赤ちゃんの抱き方をお母さんに指導します。母乳は足りているか、ミルクを足す必要はないか一人一人アドバイスします。

産褥期のケア * 産後の疲労回復や会陰切開の痛みはないか、食事は食べれているか、お部屋にうかがい話をしながらケアします。

帝王切開後のケア * 逆子や双子、前回は帝王切開の方は帝王切開になります。時には赤ちゃんの心音が下がったりして緊急の帝王切開になる時

もあります。手術前の処置や手術後の身の回りのお世話をします。

退院生活指導 * 産後の生活の注意点や家族計画についてお話します。

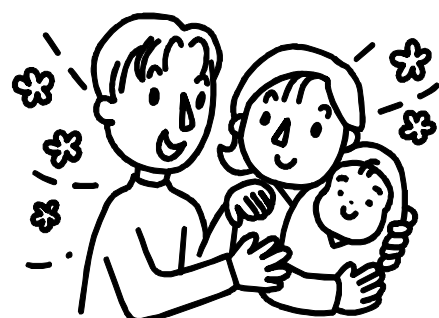
沐浴指導 * 赤ちゃんのお風呂の入れ方について説明します。初めての方は実際に自分の赤ちゃんをお風呂に入れてもらえます。

電話訪問 * 病院から退院して約1週間後のお母さん全員に電話で育児に困っていることはないか、産後の体調はどうか、赤ちゃんの具合はどうかお聞きします。

その他 * 看護学生、助産師学生の指導をします。神奈川県立平塚看護専門学校と神奈川県立衛生看護専門学校の学生さんを受け入れて実習指導しています。

また、退院してお家に帰ったお母さんが地域での支援を受けながら育児していけるように保健センターの担当者にサマリーを書きます。

市民病院には新生児集中治療室(NICU)があるので、早産や低体重などでNICUに入院した赤ちゃんのお母さんのケアをします。



助産師の仕事のやりがいとは？

毎日の何気ない会話、おしゃべりからお母さんの不安や心配を聞きだし、安心して妊娠から育児をしていただけるように、日々の会話を大切にしながら指導を行っています。

そして何より、元気な赤ちゃんの泣き声とお母さんの笑顔です。健診などで大きくなった赤ちゃんの顔を見せてもらったり、感謝のお手紙をもらうと嬉しくなります。
(平塚市民病院 助産師)

妊娠期と授乳期の栄養バランス

妊娠期及び授乳期の『食事バランスガイド』(厚生労働省および農林水産省作成)

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせるとれるよう、コマにたとえてそれぞれの適量がイラストでわかりやすく示されています

妊娠前から、健康なからだづくりを

妊娠前にやせすぎ、肥満はありませんか。健康な子どもを生ま育てるためには、妊娠前からバランスのよい食事と適正な体重を目指しましょう。



【バランスの良い例】

【バランスの悪い例】

妊娠期及び授乳期は、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育にとって大切な時期です。5グループのバランスが悪いと『コマ』がうまく回りません。

主食：「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと。食事のバランスや活動量に気を配り、食事量を調整しましょう。

副菜：不足しがちなビタミン、ミネラルを「副菜」でたっぷり。緑黄色野菜を積極的に食べて葉酸などを摂取しましょう。

主菜：からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を。肉、魚、卵、大豆料理をバランスよくとりましょう。赤身の肉や魚などを上手に取り入れて、貧血を防ぎましょう。

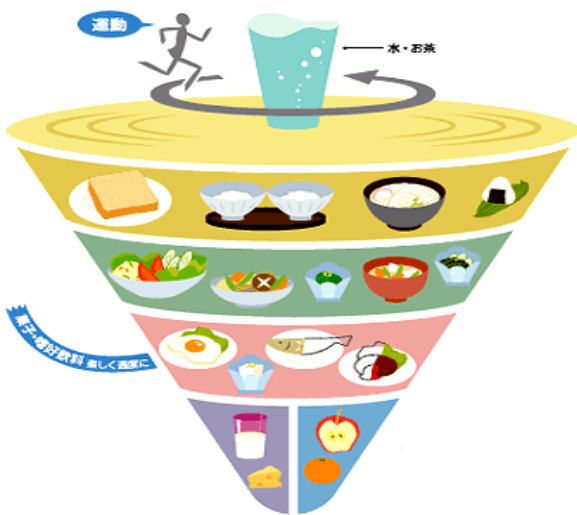
牛乳・乳製品：多様な食品を組み合わせ、カルシウムを十分に。必要とされる量のカルシウムが摂取できるように、偏りのない食習慣を確立しましょう。

果物：母乳育児もバランスのよい食生活のなかで。母乳育児はお母さんにも赤ちゃんにも最良の方法です。

<食事バランスガイドの詳細>

<http://www.j-balanceguide.com/>

www3.gov-online.go.jp/gov/tsushin_flash/200509/f_food_guide_s.swf



尚、当院で出産された方には担当調理師が腕をふるった『ネグレ、月善』の提供を行っています。

(平成19年2月より)

【メニュー例】

牛ヒレステーキ、海老の揚げ物
蒸し鶏空豆ソース、野菜の煮物
赤飯、汁物
オレンジケーキりんご添え

市民病院の「祝い膳」



(栄養科 管理栄養士)