

# Happiness 通信

2024  
New Year

ii 三宅医院    iii 三宅医院 問屋町テラス    iii 三宅おおふくクリニック    iii 三宅ハロー歯科    ii hug me



## 2024年を迎えて

新年明けましておめでとうございます。

今年は新型コロナウイルス感染症が5類相当に移行して初めての年越しを迎えました。

これまでの3年あまり日常生活の制限や手指消毒、面会や外来付き添いの制限など、患者さんやその御家族には多大なご負担をお掛けしましたが、皆様のご協力のお陰でようやく日常生活を取り戻すことが出来ました。改めて御礼を申し上げます。

2022年に遂に80万人を割り込んだ我が国の出生数ですが、2023年前半の出生数は約35万人と年間出生数の70万人割れも視野に入ってきました。これまでに想定されていたよりも10年以上早く少子化が進んでおり、今後さらなる出生数の減少が予想されています。

国もこの現状に危機感を持っており、異次元の少子化対策と称する様々な施策を検討しているようですが、将来への不透明感や若者世代の経済的困窮、ライフスタイルの多様化により子どもを産めないもしくは産まない選択をするカップルは増えており、今後の人口減少や少子高齢化をどの程度食い止めることが出来るか、改善の兆しは見られていません。

三宅医院は1980年の開院以来多くの出産に携わらせていただきました。これまでに当院で産まれた子どもの数は約3万5千人を越えており、各方面で活躍する方もおられます。また当院で産まれた方が親となり次の世代を当院で出産されることも増えてきています。これまで長い期間、地域の皆様に支持していただき多くの幸せに出会うことが出来ていることに改めて感謝申し上げます。また、この少子化の中で昨年も本当に多くの方に当院を選んでいただきご出産していただくことが出来ました。若い世代が次世代を育成することに希望を持ちにくい世の中ではありますが、我々の使命は妊娠を望む方の夢を叶え、安心して出産や育児できる環境を整えることと考えます。最先端の不妊治療、そして安全な出産から継続的な育児支援を通じて出産育児世代の幸せづくりに貢献していきます。

我々のグループのもう一つの柱は予防医学です。これまでは症状を自覚してから検査や治療を受けることが主流でしたが、これからは病気を防ぐ為の生活習慣の改善、もし病気にかかってしまってもいち早く診断、治療を行う事が求められています。三宅おおふくクリニックでは人間ドック、健康診断を通じて生活習慣病の予防や病気の早期発見に取り組んでいます。また三宅ハロー歯科では予防歯科や小児歯科を通じて歯周病や虫歯の予防、歯周病が引き起こす様々な生活習慣病の予防に取り組んでいます。地域の皆さんの健康と幸せづくりに貢献できるよう、スタッフ一丸となりさらなる医療とサービスのレベルアップを行っていきます。



どんな時代でも笑顔で輝かしい毎日を過ごすためには健康と信頼できるサポートが必要です。我々は医療を通じて地域の皆様の明るい未来作りに貢献していきます。

最後になりましたが2024年が皆様にとって素晴らしい一年となる事を祈念します。



医療法人緑風会理事長  
三宅医院院長

三宅 貴仁

[今年挑戦したいこと]  
断捨離



## 女性アスリートのヘルスケアについて



産婦人科 医師  
江口 武志

[今年挑戦したいこと]  
アスリートな身体作り

- 日本医師会認定 健康スポーツ医
- 日本スポーツ協会公認 スポーツドクター
- 日本パラスポーツ協会公認 スポーツドクター



極真空手、日本拳法の  
有段者兼リングドクターです

2023年10月1日から三宅医院 診療部長 産婦人科医師として診療にあたることになりました。専門は周産期・新生児診療・超音波診断・女性ヘルスケア・生殖医療と多岐に渡ります。周産期診療において、今まではハイリスク妊娠・産科救急を主に診療してきたことから安心安全な産科診療を提供できればと考えています。また直近では西日本で最多の症例数を誇る生殖医療センターで研修して不妊に悩まれる患者さんを多く診療してきました。自然妊娠だけでなく近年増加しつつある不妊治療から出産に至るまで心配なこともあると思いますが、患者さんが笑顔で出産を迎えることができるようにお手伝いさせていただきます。

さて、特殊な専門診療として行っていることの一つに女性アスリートのヘルスケアにおける婦人科診療があります。岡山市では唯一の日本スポーツ協会公認スポーツドクターを有する産婦人科専門医として、2015年4月より女性アスリートの健康障害に対する診療を始め、2019年4月には岡山県では初となる女性アスリート専門外来を岡山赤十字病院で開設しました。他にも選手、保護者、指導者、医療者向けの講演会も多数行っており、最近になって話題になりつつある女性アスリート特有の健康障害についての啓蒙活動を行っています。スポーツが競技である限り、選手は勝つことが求められて、人一倍激しい練習を重ねることが求められますが、一定レベル以上になると思わぬ症状を引き起こす原因となります。競技者ごとに、月経周期とコンディション、月経随伴症状、月経周期異常、骨と靭帯の健康、栄養管理、ホルモン療法、アンチドーピングを総合的に理解したうえで個別に対応しています。



国立スポーツ科学センター（JISS）において、国内トップレベルの女性アスリート683名を対象に実施したアンケート調査結果では、無月経を含む月経周期異常のあるアスリートは約40%を占めることがわかりました。うち、競技別に無月経の割合をみると、体操、新体操、フィギュアスケートなどの競技で高く、次いで陸上（長距離）、トライアスロン競技の順となり、体脂肪率が低くなる傾向にある審美系や持久系競技種目において無月経者が多くみられました。女性アスリートの健康管理上の問題点として、「low energy availability（利用可能エネルギー不足）」「無月経」「骨粗鬆症」があり、これらは「女性アスリートの三主徴」と呼ばれています。「女性アスリートの三主徴」は、継続的な激しい運動トレーニングが誘因となり、それぞれの発症が相互に関連し女性アスリートの競技能力にとっても重要な問題です。もし、3か月以上月経がない場合や15歳でも初経発来しない場合（遅発月経）は、女性アスリートのヘルスケアに詳しい産婦人科を受診することをおすすめします。また、月経困難症（月経痛や過多月経など）、月経前症候群（月経前の体調不良）、貧血が競技能力に著しく影響することも多く、大会に向けた月経調節や必要な検査や治療をわかりやすく説明させていただきます。トップアスリートだけでなく、中高生から成人まで悩まれている選手や保護者の方がおられましたら一度ご相談ください。

## 妊活の始め方 ～不妊治療を考えるカップルを応援するセミナー～



現在、不妊治療の経験のあるカップルは4.4組に1組、生殖補助医療により生まれた赤ちゃんは11.1人に1人といわれており、いずれもその割合はどんどん増加しています。

昨年从不妊治療が保険適用となり、治療に取り組み始めるカップルも増えていきます。

病院選びから最新情報まで、専門医が分かりやすくお話しします。

Zoomですので、お1人でもご夫婦・パートナーと一緒にでも参加できます。



生殖補助医療胚培養士  
葛原 大貴

[今年挑戦したいこと]  
しまなみ海道を  
サイクリング

### 内容

- 不妊治療に関わる検査の進め方
- 検査内容（どんな検査をするの？）
- 実際の治療について
- 新しい技術とは（先進医療や着床前診断など）
- 病院の選び方

開催日 2024年1月13日（土）  
13:00～13:30

参加方法・定員 Zoom配信100名

参加費 無料（要事前申し込み）

申込方法 QRコード



講師  
三宅医院  
生殖医療専門医・指導医  
酒本 あい



# 上の子どもの心理



2人目以降のご出産の際、多くのママにとって、上のお子さんの反応がとても心配です。いわゆる「赤ちゃん返り」の現象です。

上の子にとって「赤ちゃん登場」は、大異変が目の前におきることを意味します。上の子の目に映る大きなショックは、登場してきた赤ちゃんの存在そのものではなくて、**赤ちゃんの登場に伴って起きたママの態度の変化に、由来しているのです。**

これはたとえば、“今まで相思相愛だと信じていた彼からの突然の裏切り行為”“みたいなもの、と表現するとわかりやすいかもしれませんね。しかもその彼は、新しい彼女もここで一緒に住むからね、といい、目の前で、親戚の皆などにその新しい彼女を披露したりして、皆も結構その子に注目して、ちやほやしている…という状況が、上の子の目の前に起きているようなものです。

**もちろんその“彼”というのはママのこと**ですね。

上の子はもう、その裏切り行為が、とつてもショックで、悲しいし、面白くないし、不安にとらわれてしまうのです。ちょうどこんな時期、「赤ちゃんにお乳をやるうとすると、上の子が飛んできて「赤ちゃんここに下ろして」というのだけど「ダメよお乳がすむまで待ってね」といって聞かせる」、**というのはよく耳にするママの行動ですが、これはたとえるなら例の“彼”が、新しい彼女を車に乗せてドライブに行くというので、「ワタシも乗せて」とおねだりしたところ、「ダメだよ、この子を先にドライブに連れて行ってあげたいから後でね」と断られた、といったところでしょうか。悲しいですね。**

上の子どもは、こんな感覚を経験しているといっても大げさではないのです。悲しみのあまり不安になって、我慢する力を喪失してしまいます。それで、「お風呂に入らない」と言ったり、ご飯はママでないと食べない、と言ったりして忙しいママを困らせることになってしまい、それを叱られたりする…。上の子は踏んだり蹴ったり…と言ったりしたらいい過ぎでしょうか。

一日に15分くらいママから誘って、上の子とママの特別楽しい遊び、を毎日してあげるのが回復のコツです。ママから誘う、というのがポイント。上の子から催促されたときに応じてあげて、それ以外の時に、一日に一度、思い切りボルテージを上げた遊びをしてあげてみてください。毎日続けていると、数日でご機嫌の良い上の子に変化していくこと間違いありません。



心理臨床室 室長  
清板 芳子  
【今年挑戦したいこと】  
英会話と俳句

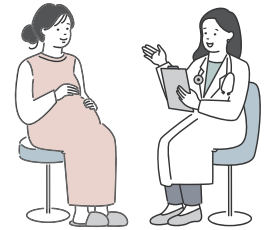


# 妊娠中のマイナートラブルについて



産婦人科外来 看護師  
森下 慧美  
【今年挑戦したいこと】  
1週間分の食材まとめ買い

妊娠中にみられる「マイナートラブル」。妊娠によって起こる不快な症状で、病気ではないものの、日常生活に影響を及ぼしたり、不快な状態が続くことがあります。妊娠週数の経過によって自然に落ち着くことが多いですが、出産するまで続くものもあります。妊婦さんからよくご相談される症状についてご紹介します。



## 便秘

妊娠中は便が硬くなりがちです。その状態で強く力むと肛門が傷ついて痔になってしまうこともありますので、便を軟らかくするお薬を使って排便をスムーズにします。妊娠中でも使用できる薬がありますので医師にご相談してみてください。



## むくみ

妊娠中は大きくなった子宮に静脈が圧迫されることから下半身のむくみが起こりやすくなります。寝る前にゆっくり入浴したり、下肢(足)のマッサージや足浴がおすすめです。お腹が大きくなると自分で足のマッサージをするのは難しいのでご家族にお願いしてもいいですね。急激な体重増加と合わせてひどいむくみがある場合は医師に相談しましょう。



## 花粉症

花粉症のシーズンが妊娠期間と重なり、症状が出るとつらいですね。症状の程度や出方には個人差がありますが、妊娠するとホルモンバランスや免疫機能が変化することが考えられ、花粉症が悪化する人もいます。つらい症状を我慢せず、妊娠中でも使用できる薬がありますので医師にご相談ください。



看護師  
加治 はるみ  
【今年挑戦したいこと】  
一人旅

患者さんに安心して受診してもらえるよう一人一人に寄り添った対応ができるようになりたいと思っています。これから一生懸命頑張っていきますのでよろしくお願いいたします。



保育士  
湯浅 あすか  
【今年挑戦したいこと】  
愛犬とキャンプ

保護者の方や子どもたちに寄り添い、毎日笑顔で過ごせるよう安心できる環境を作りたいと思っています。よろしくお願ひいたします。



調理補助員  
大出 典子  
【今年挑戦したいこと】  
マラソン

栄養講座に仲間入りさせていただきました。美味しい料理を作るお手伝いを頑張っていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



## 新年あけましておめでとうございます



三宅おおふくクリニック 院長  
**宮木 康成**  
[今年挑戦したいこと]  
3D人工知能の実装

新年を迎え、心からお慶び申し上げます。本年も患者さんの満足に繋がる診療を目指します。2023年を振り返りますと、1月から婦人科の腹腔鏡手術専門医として佐野力哉先生が常勤でご就任されました。産婦人科専門医・指導医、婦人科腫瘍専門医、日本産科婦人科内視鏡学会技術認定医、日本内視鏡外科学会技術認定医、がん治療認定医などの資格がありすでに大活躍されています。さらに常勤医として内科の佐野史典先生、乳腺甲状腺外科の齋藤互先生、麻酔科の伊藤寿美子先生のご活躍と共に、多くの非常勤の先生がたの診療によって地域の皆様に医療を提供して参ることができました。女性患者専用診察日や、婦人科と乳腺外科での女性医師枠や、女性技師によるマンモグラフィなどの乳がん検査などの当院独自の取り組みは徐々に浸透してきていますし、昼間の注意散漫や居眠りにつながる睡眠時無呼吸症候群の検査や、産後や更年期以降の骨盤部へのレーザー治療などの取り組みも開始しました。

当院は今年も、内科、婦人科、乳腺科、甲状腺科、脳神経外科の診療とともに、人間ドックや検診を積極的に推進します。そして鍼・灸治療、マッサージ、栄養指導、ダイエット外来など健康増進に向けた診療も引き続き実施していきます。新しい年が皆様にとってご健康で、幸多き年となるようご祈念申し上げます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



## 膣・外陰部のレーザー治療「モノリザタッチ」

膣・外陰部の不快な症状、産後・加齢による尿漏れで悩んでいませんか？

当院ではモノリザタッチを導入しています。

元々は顔のリフトアップやたるみ改善に使用される炭酸ガスフラクショナルレーザーの技術を膣・外陰部に使用することで、不快な症状が軽減され、生活の質が向上するとともに、長期にわたり快適にお過ごしいたできます。



メディカルアシスタント  
**江國 那津季**  
[今年挑戦したいこと]  
デジタルドッキング

### こんな方におすすめ！！

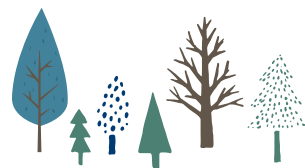
- 外陰部のかゆみ、乾燥、におい、ゆるみなどの不快症状
- 性交痛
- 尿漏れ、頻尿
- 膀胱炎などを繰り返す
- 乳がん術後でホルモン補充療法が出来ない方
- 子宮筋腫や内膜症、乳がんなどホルモン療法中
- ホルモン療法に抵抗感のある方



### 料 金

施術部位	回数	費用(税込)
膣+外陰部	1回	33,000円
	3回セット	88,000円
膣のみ	1回	22,000円
外陰部のみ	1回	22,000円

\*膣のみ、外陰部のみはセット価格はございません。



### 患者さんの感想



乾燥・灼熱感が改善した  
(67歳)

咳をした時に尿漏れがあったが、施術後はなくなりました  
(63歳)



7日目頃からとても歩くのが楽になり、トイレの回数も減りました  
(69歳)

やせていた陰部のお肉がふっくらして、触れるとやわらかく下着をつけた時のよれ感がなくなりました  
(54歳)



### 施術当日の流れ

#### 01 麻酔クリーム塗布

\* 麻酔効果が出るまでに20分ほどかかります。  
(膣内のみ照射の方は麻酔はありません)

#### 02 レーザー照射

\* 膣内照射後、外陰部にもレーザーを照射します。  
5~10分ほどで終了します。

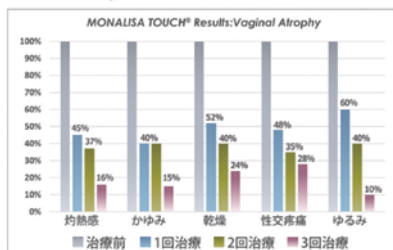
#### 03 帰宅

\* 施術後すぐにご帰宅いただけます。  
施術後3日間は性交渉を避けてください。  
照射直後は排尿時の痛みや外陰部のほてり感、ヒリヒリ感が生じますが、徐々に軽快します。

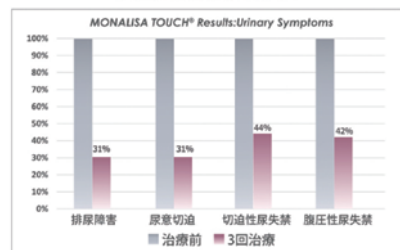
\* 初回施術前に事前の問診・診察・検査が必要です。

\* 初回治療は1か月毎の3回をおすすめします。その後は症状に応じてメンテナンスを行います。

MONALISA TOUCH®(モノリザタッチ)臨床効果  
(各治療1か月後のVASスケール)



MONALISA TOUCH®(モノリザタッチ)  
3回治療の患者評価(VASスコア)



Courtesy of S.Salvatore, M.D. IRCCS San Raffaele Hospital, Milano, Italy

Courtesy of S.Salvatore, M.D. IRCCS San Raffaele Hospital, Milano, Italy

# 2024年1月5日～人間ドック(コース)リニューアル

5つのコースから選択

↓  
各種オプション選択

NEW

基本のコース

+

7つのセットオプションから選択

+

各種オプションから選択

充実したセットオプションで、  
お一人おひとりの年代やご  
要望にそって選んでいただけ  
ようになりました◎



健康管理課  
財前美希

[今年挑戦したいこと]  
ウォーキング

ベーシックドック【男女共通】

気になるところを押さえた基本メニューを含むドック

¥39,600(税込)



人間ドックセットオプション【レディース】

VIP (3h)	A (3h)	B (2.5h)	C (2.5h)
\Express/ VIP MRIを含む ワンランク 上のセット  ¥55,660	おすすめ A 充実セット ホルモン検査を含む 充実の内容  ¥16,500	40歳以上 B 基本セット 乳がん検査 マンモグラフィー  ¥11,000	30歳以上 C 基本セット 乳がん検査 超音波検査  ¥11,000
		VIP	A B C
子宮頸がん検査(頸部細胞診+経膈超音波検査)		●	● ● ●
乳がん検査(視触診+超音波検査)		●	● ● ●
乳がん検査(視触診+マンモグラフィ検査)		●	● ● ●
甲状腺ホルモン検査(TSH・FT4)		●	● ● ●
甲状腺超音波検査		●	● ● ●
女性ホルモン検査(E2・FSH)		●	● ● ●
骨密度検査		●	● ● ●
頭部MRI・MRA検査		●	● ● ●
骨盤MRI検査		●	● ● ●

●:血液検査

○:所要時間の目安(ベーシックドック含む)



人間ドックセットオプション【メンズ】

VIP (2.5h)	A (2h)	B (2h)
\Express/ VIP MRIを含む ワンランク 上のセット  ¥42,900	おすすめ A 充実セット 血管年齢、心不全 リスクなどを含む 充実の内容  ¥5,500	B 基本セット  ¥3,850
	VIP	A B
PSA(主に前立腺がん)	●	● ●
CEA(主に大腸がん)	●	● ●
AFP(主に肝臓がん)	●	● ●
CA19-9(主に膵臓がん)	●	● ●
血管年齢(血圧脈波)検査	●	● ●
心不全リスク検査(NTproBNP)	●	● ●
頭部MRI・MRA検査	●	● ●
上腹部MRI検査	●	● ●

\Express/ とは…

VIPコースのみの特典で、検査を優先的に  
ご案内するサービスです。  
最も充実した人間ドックの内容を、より決  
断にお過ごしいただけます。



人間ドックを受けるとうれしいサービスも



当院自慢の彩り豊かな和御膳!  
栄養バランスもバッチリです



予約のページは  
コチラ



『女性の健康週間』賛同企画

2024年人間ドック春・特別プラン 2024年3月1日(金)～4月27日(土)

期間中に限り7つの人間ドックセットオプションを40%OFFの期間限定価格でご受診いただけます

セットオプションのみ

VIP	A	B	C	VIP	A	B
¥55,660	¥16,500	¥11,000	¥11,000	¥42,900	¥5,500	¥3,850
▼ 40% OFF	▼ 40% OFF	▼ 40% OFF	▼ 40% OFF	▼ 40% OFF	▼ 40% OFF	▼ 40% OFF
¥33,396	¥9,900	¥6,600	¥6,600	¥25,740	¥3,300	¥2,310

ベーシックドック+セットオプション合計(税込)

VIP	A	B	C	VIP	A	B
¥95,260	¥56,100	¥50,600	¥50,600	¥82,500	¥45,100	¥43,450
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
¥72,996	¥49,500	¥46,200	¥46,200	¥65,340	¥42,900	¥41,910



お得なこの機会に、MRI  
を含むワンランク上のVIP  
セットでの人間ドックを  
おすすめいたします。





## 新年あけましておめでとうございます



三宅医院問屋町テラス 院長  
小國 信嗣  
[今年挑戦したいこと]  
断捨離

新年を迎え心からお慶びを申し上げます。三宅医院問屋町テラスは2018年10月1日に開院し5年が経過しました。お陰様で多くの方に受診していただいています。当院では妊婦健診、婦人科診察(思春期相談・子宮頸がん予防ワクチン接種・低用量ピル投与・月経困難症・子宮がん検診・更年期障害など)乳児健診、乳幼児予防接種を行っており、三宅医院、三宅おおふくクリニック、三宅ハロー歯科と連携してグループ内の病診連携を整えています。また昨年7月からは、思春期脱毛を開始しました。最近ムダ毛を気にしているお子さんが増えており、自己剃毛される方も増えていますが、お子さんの場合皮膚が弱いため自己剃毛により、皮膚へのダメージが増えることもあります。このため、従来の脱毛レーザーより大幅に肌へのダメージを抑え、脱毛時の不快な痛みを低減する機能を有して厚生労働省から医療機器として効果と安全性を承認されている「メディオスターモノリス」を導入し、多くの方に施術を受けていただいています。今後も女性専門のフットワークの軽い「かかりつけ医」として幅広い年齢層の女性の皆さんへのサポートの役割を引き続き果たしていく所存です。新しい年が皆さんにとってご健康で、幸多き年になるように祈念申し上げます。本年も宜しくお願い申し上げます。



## 三宅医院問屋町テラスで乳幼児健診・予防接種を受けよう♪

三宅医院問屋町テラスでも1歳までの乳幼児健診や予防接種(年齢制限なし)を受けていただくことができます。妊婦健診を当院で受けられた方はもちろん、三宅医院やその他の医療機関で出産されたお子さん、近隣にお住まいのお子さんもお受診いただけます。

ゆったりとした空間の中で、お子さんとそのご家族に寄り添いながら診療を行います。

赤ちゃんの成長や発育状態、予防接種の時期などお母さんが日頃気になっていることをご相談いただき、母子のより良い絆を育んでいける子育てをお手伝いいたします。



小児科 医師  
水谷 真千子  
[今年挑戦したいこと]  
ハワイで  
フラダンスを習いたい!



専属小児科医が担当いたします。継続してお子さんの成長、発達を見守ります。



病気のお子さんと一緒にお待ちいただくことはありません。小さなお子さんも安心してお越しいただけます。

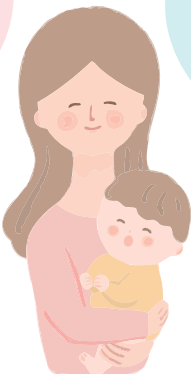
助産師が担当いたします。育児相談だけでなく、授乳相談や離乳食、日常の困りごと、不安に思っていることなどもご相談ください。



複雑な予防接種スケジュールが計画的に進められるようお手伝いします。

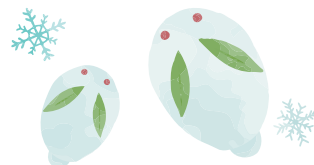


産婦人科併設のため、ママの診療と合わせてご来院いただけます。



より専門的な診療が必要な場合はグループ施設の三宅医院や近隣の専門施設、高次医療機関と連携しています。

診療日 毎週 月・木・金(予約制)  
休診日 上記で祝日・第3木曜日  
診療時間 9:00~12:00(受付時間 8:45~11:45)





## 明けましておめでとうございます

三宅ハロー歯科は、昨年12月6日に開院30周年を迎えることができました。私達は産婦人科併設歯科のパイオニアとして『妊娠期からスタートする最も理想的な小児・予防歯科』さらに『出産後の母子・家族での定期健診』へと繋げ生涯にわたる継続支援の取り組みを展開して参りました。嬉しいことに、妊娠中に三宅医院、三宅ハロー歯科を受診され、その後「母・子・孫」と親子3世代で当院の定期健診に通っていただいている家族も増えてきました。



また、開院以来、岡山大学歯学部から応援医の先生方にもご支援を得て、小児、矯正、歯周病、インプラント、補てつ、顎関節症など、専門性と質の高い歯科診療の実践に取り組んできました。昨年は矯正歯科に、矯正歯科専門医を常勤医として迎えることができ、矯正歯科の診療体制を充実することができました。これまでの伝統と実績を基盤として、さらに40年、50年も発展を続ける医院を目指し、最先端の歯科診療の導入と診療体制の充実のため、スタッフ一同が力を合わせて頑張りたいと思います。今年も三宅ハロー歯科をよろしくお願い申し上げます。



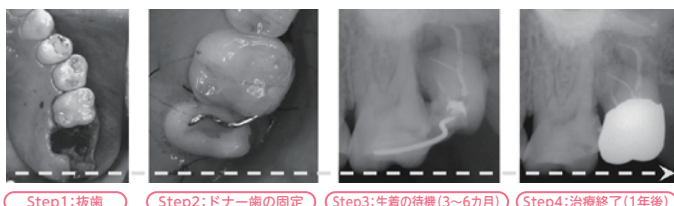
三宅ハロー歯科 院長  
滝川 雅之  
[今年挑戦したいこと]  
運動&ダイエット

## 親知らずの有効活用！ ～自家歯牙移植～

むし歯や歯周病などによって歯を抜くことになってしまった場合、その歯を補う方法として①ブリッジ、②入れ歯、③歯科インプラント治療が選択されます。いずれの方法にもメリットとデメリットがあり、歯を削る量・見た目・費用などをよく検討して治療方法を選択しなければいけません。今回は失った歯を補う④番目の方法として「自家歯牙移植」を紹介します。



歯科医師  
井手口 英隆  
[今年挑戦したいこと]  
新しい専門分野  
(歯科矯正か審美歯科)の  
セミナーに挑戦したい



Step1: 抜歯 Step2: ドナー歯の固定 Step3: 生着の待機(3~6カ月) Step4: 治療終了(1年後)

自家歯牙移植を行うためには、ドナーとなる親知らず(できれば上顎)が残っており、抜いた歯の穴にドナーのサイズが合うなどの条件を満たす必要があります。また、手術を行ってから状態が落ち着く(移植歯の生着)までには、3カ月から6カ月の待機期間が必要です。しかし、その成功率は高く、一般的には抜歯することの多い親知らずを有効活用できる非常に優れた治療方法であるといえます。

自家歯牙移植の成功率		
<small>(長谷川ら、日本口腔科学会誌、2009;一部改変)</small>		
内訳	歯数	%
生着群	150	90.9
(経過良好群)	(120)	(72.7)
(部分的異常群)	(30)	(18.2)
抜歯・脱落歯群	15	9.1
計	165	100

成功

失敗



## 根面う蝕に注意しましょう！



歯科衛生士  
平松 恭子  
[今年挑戦したいこと]  
富士登山

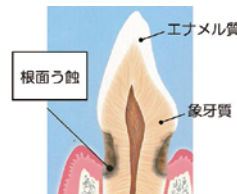
『根面う蝕』とは、歯肉が下がり露出した歯の根にできるむし歯のことです。加齢や歯周病などによって歯肉が下がるため、根面う蝕は高齢の方に多くみられます。若い方でも歯肉が下がっている方は根面う蝕に注意が必要です。

### 《根面う蝕の特徴》

- 「痛い」「しみる」などの自覚症状が出にくい
- 唇で隠れる位置にできるため、むし歯になっていることに気づきにくい
- 根面の象牙質は歯冠を覆うエナメル質より酸に弱く、歯が溶けやすい
- 進行すると治療が難しく再発しやすい



図引用:クインテッセンス出版株式会社, nico, 2021年10月号



根面う蝕の予防には、正しいセルフケアとフッ素の利用が有効です。根面は歯ブラシが届きにくいので、ブラッシングに不安がある方は歯科でブラッシング指導を受けましょう。ご家庭ではフッ素入り歯磨剤の使用がおすすめです。定期健診でのむし歯のチェックとフッ素塗布もとても大切です。



当院では、定期健診時の“美歯クラブ”でフッ素塗布と歯肉マッサージを行っています。  
※初回のみ入会金として1,100円(税込)が別途かかります。





会員制産後サロン

hug me

〒700-0976 岡山市北区辰巳1-107  
 【お問い合わせ】tel.086-250-1136  
 【ご予約】三宅医院@linkよりご予約ください  
 website: https://miyake-miyakegroup.jp/hugme



## 産後のヨガで身体のお悩みを改善

去年の夏は暑さが続き、秋を感じられたのは一瞬のように思いました。皆さん体調はいかがですか？ 季節の変わり目には体調を崩す方も多くみられます。特に産後の身体は急激なホルモンバランスの変化が起こります。ホルモンバランスの乱れは自律神経の乱れにつながり、様々な不調が出やすい時期ですが、自律神経の働きを整えることで日々を快適に過ごすことができるようになります。



ヨガというと肩こりや腰痛、姿勢の改善などのイメージが強いかもしれませんが、ヨガの効果はそれだけではなく、深い呼吸を整えながら行うことで自律神経を安定させることができます。hug meのmom's yogaでは、参加者の皆さんにその日の身体のお悩みなどをお聞きして、解決へとつながるようにクラスを進めていきます。実際に通われているお母さん達は、ヨガを受ける度に体調が安定して柔軟性も高くなり、表情も明るくなっています。これからも寒い日が続きますが、ご自身の身体と向き合い少しでも身体のお悩みを軽減できるように、産後のケアにも携わらせていただきたいと思います。



看護師・ヨガインストラクター  
 元木 弥生  
 【今年挑戦したいこと】  
 Juve look



## Special Ticket

昨年より、三宅医院でご出産されたお祝いとしてSpecial Ticketをプレゼントしています。hug meで開催しているベビーマッサージ・産後ヨガ・フィットネス・離乳食講座(初期)・リラクゼーションのクラスにご利用いただけます。

ベビーマッサージではお子さんとスキンシップを通して愛着形成を図ります。看護師や助産師、保育士と手遊びをしたり、月齢の近いママたちと育児についてお話することもあります。産後の身体のメンテナンスやリフレッシュにはヨガ、フィットネス、リラクゼーションがおすすめです。授乳や抱っこにより生じる肩こり・腰痛の改善、たまには自分ひとりの時間がほしい！というときにリラックスしていただけるメニューをご用意しています。ママ向けのクラスには無料託児もありますので、ぜひ使用期限内にお越しください！



## 無料託児ネット予約スタート！



三宅医院と三宅おおふくクリニック・三宅ハロー歯科の外来診察や処置を受診する際に、たいよう保育園をご利用いただけます。『三宅医院の診察券』をお持ちの方は、三宅医院の@linkアプリやタッチパネルで託児予約登録ができるようになりました。三宅おおふくクリニック・三宅ハロー歯科を受診される場合でもweb予約をするには三宅医院の診察券が必要です。お持ちでない方は今まで通りお電話かスタッフにお声かけください。ご利用方法や持ち物など詳しくはたいよう保育園のホームページをご覧ください。



こちらのQRコードより  
 ホームページが  
 ご覧いただけます



保育士  
 新山 知美  
 【今年挑戦したいこと】  
 ミニトマトの栽培



対象年齢 生後6か月～小学2年生

時間 月曜日～土曜日(日祝・年末年始・外来休診日を除く)  
 9:00～17:30(最終降園時間18:00)

- ※当日予約はたいよう保育園に直接お電話ください。
- ※日帰り処置・日帰り手術に伴う託児は有料です。
- ※発熱(37.5℃以上)・嘔吐・感染症などの体調不良が認められる場合はお預かりできません。

### 編集後記

新年あけましておめでとうございます。  
 皆さんよいお正月を過ごされたでしょうか？  
 今年も皆さんに信頼される病院として、安心安全な医療の提供ができるよう三宅医院グループスタッフ一丸となり努力してまいりますので、今年もよろしくお願ひいたします。  
 2024年が皆さんにとって笑顔あふれる素敵な年になりますように、スタッフ一同願っております。  
 (おおふくクリニック 看護師 川上佳美)



MIYAKECLINICGROUP

女性と家族のトータルライフをサポートし続ける

## Happiness 通信

2024  
 New Year  
 2024年1月発行

三宅医院 三宅医院 岡屋町テラス 三宅おおふくクリニック 三宅ハロー歯科 hug me

【編集長】奥田 由美

【編集委員】飯田 杏実・岡本 侑紀・黒崎 優花・小森 野絵・金藤 祐莉・佐竹 日奈・坊野 沙織・本多 結夢・元木 弥生(三宅医院)  
 江國 那津季・大呂 遥香・小川 晶子・川上 佳美・頓宮 夕賀・芳川 恭子(三宅おおふくクリニック)  
 小林 知世・山田 葵(三宅ハロー歯科)  
 伊野田 芳美・江草 隆介・川染 未来・平川 奈美・横田 淳(株式会社エスプランサ)