



産後ケア宿泊型サービス「アイルーム」
(武蔵野市事業)

出産後の「こころとからだの休息」と「リフレッシュ」を目指しています

母子1組 1泊2日 70,000円～
母子1組 1泊2日 10,000円～

・武蔵野市民の方で、産後ケア事業の対象になる方には助成があります。
事前に武蔵野市に登録申請を行い、「利用登録書」の交付を受けご予約ください。
詳しくは武蔵野市健康課 (0422-51-0700) にお問合せください。
詳細は武蔵野赤十字病院・地域周産期母子医療センターのwebサイトをご覧ください。

地域周産期母子医療センター

- ・産科病棟
- ・NICU (新生児集中治療室)

当院では、急変等に対応できるように「産科医、新生児科医、救命医、麻酔医、助産師」が24時間常駐しております。

当院では、陣痛の痛みを和らげる方法の一つとして**無痛分娩**を行っております。

詳細は武蔵野赤十字病院・地域周産期母子医療センターのWebサイトをご覧ください。

分娩：60万円～
無痛分娩：72万円～

<https://www.musashino.jrc.or.jp> 〒180-8610 武蔵野市境南町 1-26-1 ☎0422-32-3111

Eye むさしの

頼れる病院をめざします



「溜沢からの紅葉」 撮影者 リハビリテーション科課長 伊東彰

健診センターからのお知らせ

「土曜日」開設の人間ドックご案内

- 平日は忙しくて！という方向け

平日は忙しくて健診を受けられない方（65歳以下）を対象に、土曜日の人間ドックを開設しました。



—申し込み方法—
電話予約または直接健診センターへの来院予約
月曜日～土曜日 午前9時～午後4時
(但し年末年始 12/29～1/3及び5/1は除く)

電話番号 0422-30-5638 (直通)
または 0422-32-3111 (代)

「平日」開設の認知症ドックご案内

- 頭を健康を意識する方向け

体の健康だけでなく、頭の健康を意識する方向けに、認知症に重点を置いた認知症ドックを平日に開設しました。



健康管理の一環として、武蔵野赤十字病院健診センターをご利用ください。
お待ちしております。
★詳しくは病院ホームページの「人間ドックのご案内」で紹介しています。



基本理念

- 病む人への愛
- 同僚と職場への愛
- 地域住民と地域への愛
- 地球、自然、命への愛

基本方針

- (1) 患者・家族から信頼される安全な医療を提供します
- (2) 地域中核病院としての機能向上を図ります
- (3) 地域の医療機関・行政と連携して市民が安心して住める地域づくりを進めます
- (4) 質の高い医療を提供するため、安定した病院経営を継続します
- (5) 働きがいがあり、成長を実感できる職場をつくります



運動の秋

リハビリテーション科
課長 伊東彰

『天高く、馬肥ゆる秋』と行きたいところですが、今年はまだまだ暑い日が続いていますね。体調管理はしっかりと行ってください。それでも徐々に夕方や朝方は過ごしやすくなってきています。夏の盛りは暑くてなかなか運動をする機会に恵まれないことが多かったです。

これからは少し体を動かすチャンスが出てきたと思ってください。

運動の効能としては脂肪を減らすという意味でのダイエットというのはこれまでも聞かれたことがあると思います。最近ではこれに加えて筋肉の量を増やしましょう、ということが言われるようになってきています。

運動して筋肉の量が増えると、

1. 疲れにくくなる
2. 転倒防止になる
3. 肝臓などの負担が軽減される
4. 血糖値の改善につながる など

多岐にわたる効果が期待されています。

さて体の動かし方ですが、今までエアコンの効いた部屋にいたことが多かったと思います。急に動こうと思ってもなかなか思うようにはいきません。

まずはラジオ体操やテレビ体操をやってみませんか？

少しずつ体を動かすことに慣れていきましょう。テレビ体操であれば座っていてもできるように工夫されています。それから、ゆっくりでもかまわないので歩くこと(散歩など)を始めてみましょう。息を切らさずに少しずつ距離を伸ばしていけるといいですね。運動をしようと思っても時間が取れないといったご意見はよく聞きます。

でも、歩くことであれば、改めて時間が取れなくてもお買い物に歩いて行ったり、お勤めの方であれば通勤時に一駅手前で降りたりすることで歩くということは実践しやすくなります。また、最初は週2～3回程度から始めて徐々にふやしていけるといいでしょう。

歩くことに慣れてきたら次のステップとして筋力を強化していくことを考えてみましょう。エレベータやエスカレータを使わずに階段を使ってみるとかすることで足の筋力が高まってきます。

このように日常生活を工夫するだけで筋肉が強化されていきます。

運動なんてなかなかできないと言って及び腰にならないで身近で簡単なところから少しずつ始めてみませんか。

無痛分娩

～女性の選択肢の広がり～

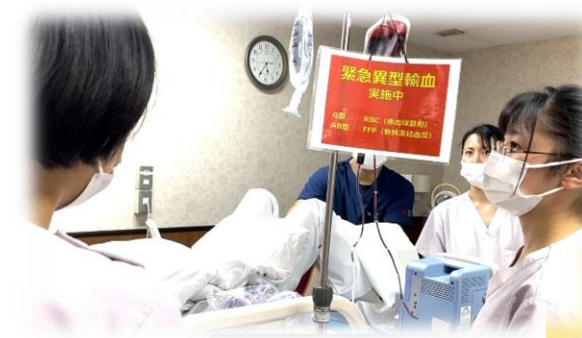
クローバー7階 病棟
看護係長 助産師 中村朋子

当院は、北多摩南部に位置する高度急性期病院です。私の所属する地域周産期母子医療センターは、約1200件の分娩件数を維持しています。産科・新生児科の医師、助産師、看護師が協働し妊娠期から分娩期、産褥・新生児期まで継続した支援を行っています。

皆さんは出産と聞いてどんなイメージをお持ちでしょうか。出産の痛みは「鼻からスイカ」と表現する方もいらっしゃる、想像を超えた痛みを思い浮かべるのではないのでしょうか。お産の時に感じる痛みを産痛と言います。この産痛を緩和する方法には、呼吸法・マッサージ法・圧迫法といった様々な手法が存在します。産痛緩和方法の選択肢の一つに無痛分娩があり、医療介入による唯一の産痛緩和方法と言えそのニーズが今国内でも注目されています。当院では2020年8月より地域のニーズに応えるため硬膜外麻酔を用いた無痛分娩を導入し、本格的に始動しました。現在、無痛分娩による出産は年間約200件以上となっています。無痛分娩の導入は、周産期センターだけでなく麻酔管理を行う麻酔科医や緊急対応・大量出血時の対応のため手術室、救命科、輸血部など他部門との連携や協力のもと成り立っています。安全性を担保しながら産婦さんのニーズに応えるために多職種との連携の強化をはじめ、様々な教育支援体制を整えてきました。

急変対応研修の開催と参加、超緊急帝王切開に備えた関連部門と協働でのシミュレーション・緊急輸血のシミュレーションの開催など年間計画を立て取り組んでいます。また、定期的に無痛分娩専門家との振り返りを開催することで、知識と経験の向上を図っています。

安全な医療の提供を担保し産婦さんにとって満足のいく出産体験を実現するには、産科、新生児科、麻酔科、手術室、救命科、輸血部との連携が必須です。今後も、当院の高度急性期病院としての役割を果たすと共に、産婦と児が持つ産む力・生まれる力を支援することをミッションの一つとし、人生の中でそう多くは経験しない出産の方法に無痛分娩という選択肢が加わることで、母子の心身の健康に貢献できることを目指しています。



緊急輸血シミュレーションの様子