

CHIBUNEXT 003号 2023.10  
 社会医療法人愛仁会 千船病院  
 大阪市西淀川区福町3丁目2-39  
 TEL 06-6471-9541

## 産科病棟を改築・拡充しました



チブネグスト

**分娩数は移転後に急増**  
 従来の当院における分娩数は1400〜1500件/年でした。2017年の新築移転時に2000件/年の分娩に対応できるように分娩室6室（うち、2室は院内助産院用の畳の分娩室）を整備しました。移転後は分娩数が増加し、2020年の分娩数は約2000件、2021年には

**当院が提供する 周産期医療**  
 MFICU（6床）/NICU（15床）/GCU（20床）を備え、地域周産期母子医療センターとして母児のハイリスク妊娠管理を行っています。2007年からはローリスク妊婦を対象として院内助産院による畳の上での分娩を、2019年からは希望者に対して麻酔科が24時間対応する無痛分娩を行っています（院内助産院での無痛分娩はできません）。

## 改修の内容

- ・分娩室を6室→9室へ増室（院内助産院分娩室2室含む）
- ・感染症対策用に陰圧分娩室を設置
- ・陣痛室を個室化
- ・分娩ホールにサブステーションを設置
- ・正常新生児室を拡大
- ・産科病棟を5階病棟とMFICU病棟のみでなく6階病棟にも拡充
- ・6階全病棟で胎児心拍モニターと電子カルテを連動

**産科病棟の大規模改修**  
 これらの状況に対応するために2022年10月から2023年5月にかけて産科病棟の大規模改修を行いました。その主内容は次の通りです。

## 現在の分娩状況

現在の当院の分娩数は年間約2400件で、うち院内助産院が約330件、無痛分娩が約700件です。帝王切開は約700件（予定・緊急含む）です。患者様の安全を確保するために、分娩数の制限200件/月を行っておりますので、分娩予約等につきまして詳しくは千船病院産科ホームページをご参照ください。またハイリスク症例につきましては、分娩制限と関係なく対応を行いますので、ご相談ください。



千船病院が目指す 周産期医療とは？



NEXT

## 千船病院連携医療機関

### いせき 整形外科

☎06-6475-4848  
 西淀川区大和田3-8-17  
 医師名 井石 聡 先生  
 【診療科目】整形外科・外科・内科・リハビリテーション科  
 【ホームページ】  
[https://nishiyodo-med.or.jp/medical\\_institution/iseki/](https://nishiyodo-med.or.jp/medical_institution/iseki/)

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
16:00~19:00	●	●		●	●	

### 吉富 富 医院

☎06-6472-2988  
 西淀川区大和田4-7-10  
 医師名 吉富 隆二 先生  
 【診療科目】内科・皮膚科  
 【ホームページ】  
[https://nishiyodo-med.or.jp/medical\\_institution/yoshitomi/](https://nishiyodo-med.or.jp/medical_institution/yoshitomi/)

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
16:30~19:00	●	●	●	●	●	

### 中岡クリニック

☎06-4808-3333  
 西淀川区大和田4-8-24  
 カサグランデ基田1階  
 医師名 中岡 大樹 先生  
 【診療科目】内科・糖尿病内科・骨粗鬆症  
 【ホームページ】  
<https://www.nakaoka-clinic.com/>

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
14:30~18:00	●	●		●	●	

### 谷本内科クリニック

☎06-6471-3851  
 西淀川区大和田4-11-5  
 医師名 谷本 眞澄 先生  
 【診療科目】内科・糖尿病内科・皮膚科  
 【ホームページ】  
<https://tanimoto-naika-cl.com/index.html>

●：内科・糖尿病内科※土曜日9:00~13:00  
 ○：皮膚科※土曜は第2・4週のみ診察

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	●	●	●	●	○
16:30~19:30	●	●	○		●	



## 当院が目指す

### 周産期医療

私たちは、ローリスクからハイリスク症例まで様々な背景の患者様のニーズに応えられる安心・安全な周産期医療の提供を通じて地域医療への貢献を目指しております。これからもよろしくお願ひ申し上げます。



産婦人科主任部長 / 地域周産期母子医療センター長  
**岡田 十三**

様々な背景の患者様の安心・安全な周産期医療の提供を目指して



また加齢によって筋力が低下した場合には、同様の症状が出ることがあります。これらは日常生活動作の不便や悩みとなり、生活の質(QOL)に影響を与えます。

尿漏れの改善には、骨盤底筋を強化する「骨盤底筋体操」が有効とされておりますので、お悩みの方はぜひ実践してみてください。毎日続けることで、尿道や肛門が引き締まり、次第に尿漏れの頻度が少なくなります。

当院のリハビリテーション科には理学療法士(PT)、作業療法士(OT)、言語聴覚士(ST)のスタッフが所属しており、患者さまの心身機能に働きかけ、「その人らしく生きること」を目標として支援を行っております。

今回はそんな支援の1つ、皆さまの暮らしがもっと豊かになる「骨盤底筋体操」をご紹介します。産後の方や前立腺がんの術後の方などは、尿道括約筋や骨盤底筋の働きが低下することで、尿道がきちんと閉まらなくなり、尿漏れが起こる可能性があり

## 閉塞性睡眠時無呼吸症候群(OSAS)の症状を改善する 口腔エクササイズ

閉塞性睡眠時無呼吸症候群は慢性的な睡眠障害で、喉の周囲がゆるみ筋肉がつぶれて空気の流れを妨げます。太っている方では減量が睡眠時無呼吸症候群の改善に最も重要ですが、口腔エクササイズによってある程度改善できる可能性があります。

口腔エクササイズは、気道を広く開いた状態を維持するのに直接関与する筋肉を鍛え、強化することにより閉塞性睡眠時無呼吸症候群の改善に役立ちます。例えば、眠っている間に喉の緩んでしまいやすい場合は喉のために推奨される口腔エクササイズに、寝ているときに舌が喉の奥に入り込んでしまう場合は、舌の強化に重点を置きます。さらに、定期的な口と舌のエクササイズは、睡眠時無呼吸症候群の症状を軽減し、CPAP療法をより効果的にします。

### 虎吠え運動

鏡を見ながら、舌を大きく前に突き出して吠え、のどちんこを上へ引き上げる。5秒×10回

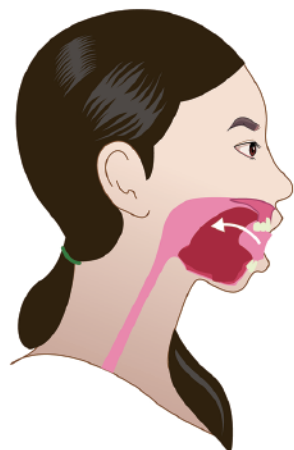


### 大きな声で堂々と歌う

母音を伸ばす単音で歌うという簡単な発声効果的と言われています。歌うことは、軟口蓋と喉の上部にある筋肉を鍛えるのに最適な方法の一つです。この部分は年を取るとすぐに老化する傾向があります。それぞれの母音の歌を伸びやかなメロトーンで歌う、簡単な声帯母音のエクササイズをお勧めします。

### 舌スライド運動

舌尖を上の前歯の後ろからゆっくり奥へ動かす。(口の天井をなめるように) 10回



技術部 リハビリテーション科  
副主任 作業療法士 畑 祐子

## リハビリテーションだより

### STEP 1 運動強度★

まずは、尾骨の先端付近にある筋肉を触り、「お尻をしめる」ように力を入れて骨盤底筋の収縮を確認します。5秒以上キープ×3回以上連続で行うのが目標!



### STEP 2 運動強度★★

骨盤底筋の位置が確認できたら、体操の基本である仰向けの姿勢をとります。仰向けのまま膝を立てて、お尻を持ち上げましょう。これを10回程度繰り返します。



### STEP 3 運動強度★★★

次は座った状態でお尻をしめる体操です。腹圧をかけながら背筋をまっすぐ伸ばし、身体が横に曲がらないように気をつけて下さい。骨盤をしっかり立てることを意識して、10回程度行いましょう。

つま先は膝と同じ向きで、膝よりも前に出さないよう気をつけましょう!



### STEP 4 運動強度★★★★

3ではもの足りないという方は、足を肩幅に広げて立ち、スクワットを行きましょう。息を吐きお尻をしめながら、ゆっくり股関節から足を曲げていきます。目安は10~20回。バランスを取るのが難しい場合は、手すりなどに掴まりながら行うのがおすすめです。

ご自宅でテレビを見ながら、外出先でバスを待ちながら、日常的に体操を取り入れていただくのが効果的です! 骨盤底筋体操により QOL が改善することで、皆さまの仕事や趣味などの活動範囲が広がり、生活の質を豊かにする一助になればと思います。

呼吸器内科部長  
**住谷 充弘**

