

市民病院だより

「助産外来を始めました」

一人ひとりの妊婦さんに

ゆっくりと向き合うために、時代の流れとともに、女性の心身の状態や社会環境が変化していく中で、妊娠・出産を迎え、不安や心配はありませんか。私たち助産師は、妊婦さんが妊娠・出産・育児を通して母性を築き、ご家族の絆を強める手助けをさせていただきます。この度、小城市民病院に「助産外来」を開設しました。妊婦健診に合わせて妊娠に伴う心身の変化や疑問のご相談、お産に向けた準備のポイントなどをお伝えしたいと思います。

◆助産外来日 毎週火・金曜日
◆一人30分（予約制です）

もちろん、診

療の必要な場合や妊婦さんのご希望がある場合は医師の診察を受けることができます。



「産婦人科に最新4Dエコー検査を導入しました」

4Dエコー検査は超音波を利用し、おなかの中の赤ちゃんの様子を見ることができる検査です。立体的な映像がリアルタイムで動画としてご覧いただけます。

4Dエコー検査で赤ちゃんの動きを鮮明に確認できることで、妊婦さんに「ママになる」という自覚を実感していただければと思います。

当院では4Dエコー検査を通常の妊婦健診に合わせ、追加料金をいただくことなく行っています。また赤ちゃんの成長記録をDVDに録画してお渡ししています。

ただし、赤ちゃんの向きなどの関係で4D映像がうまく撮影できないこともありますので、ご了承ください。



健康クイズ

健康に関するクイズです。あなたは何問解けますか？

第1問

メタボリックシンドロームの診断基準の一つとして、測定するものは？

- ① 胸囲
- ② 腹囲
- ③ 座高

第2問

体重1kgをカロリーに換算すると？

- ① 1 kcal
- ② 500 kcal
- ③ 7,000 kcal

第3問

有酸素運動はどれ？

- ① 100m走
- ② ウォーキング
- ③ ダンベル運動



《クイズの答え》

第1問 ② 腹囲

メタボの診断基準は腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上で、それに加えて血圧（収縮期血圧・拡張期血圧）、脂質（中性脂肪・HDLコレステロール）、血糖（空腹時血糖）の3項目のうち、2つ以上該当すればメタボリックシンドロームと診断されます。

第2問 ③ 7,000 kcal

体重1kgをカロリーに換算すると7,000kcalになります。つまり、体重を1kg減らすためには7,000kcalを消費しなければなりません。1ヵ月で1kg減らすとすると、1日に約233kcal減らせばよい計算となり、ご飯にすると茶碗で1杯半（1165g相当）にあたります。

第3問 ② ウォーキング

有酸素運動をすることにより、心肺の機能が強化され、血液の流れが改善され、代謝も良くなります。また、中性脂肪が下がります。善玉コレステロールが上がります。病院で治療中の方はかかりつけ医に相談の上、運動をしましょう。

時間外受診をされる方へ

【問合せ】小城市民病院

急病等での時間外受診の場合は、必ず電話で宿日直医師の担当診療科をお問合せください。専門外の疾病の場合は、診察できませんのでご了承ください。
☎73-2161 ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>