



\* kizuna 第14号 \*

☆ 今回のテーマ ☆

- 火災避難訓練をしました
- 新入職員紹介
- 学生実習が終了しました
- ハロウィンの様子
- はじめよう！妊活講座②

# 火災避難訓練をしました！

病棟、外来、食堂スタッフ合同で火災避難訓練を行いました！  
新津産科婦人科クリニックでは  
年1回避難訓練、消防所への通報訓練を行っています。  
今回は避難訓練の様子をお知らせします！



**火事です！と**  
実際に消防所に通報しています。  
実際のときにもすぐに  
通報できるようにシミュレーションを行います

スタッフで火災している場所を確認し  
誰がどう動くか指示を出していきます。



スタッフの誘導で患者役の人も  
急いで避難します。  
そして最後に点呼をとって無事避難完了！  
課題があれば来年や実際の避難時に  
活かします！



# 新入職員紹介

## 病棟助産師



10月からこちらで働いています。  
関わる方へしっかりと向き合い、  
不安なことや気になることがあれば解消し、  
笑顔になれるお手伝いを  
していきたいです。



# 学生実習が終了しました

新潟青陵大学の助産学生の実習が終了しました

ありがとうございました



# HAPPY HALLOWEEN



とてもかわいい踊りを披露してくれました！



10月29日に  
クリニック横にある託児所  
「キッスルームなかよし」から  
かわいい子供たちが  
遊びに来てくれました。



# ハロウィンランチのご紹介

10月31日当日はハロウィンランチ。  
入院中の患者様に喜んでいただけるよう  
当院のシェフ達が腕によりをかけて  
お作りしました！



可愛いジャックオーランタンの  
サフランライスやミイラのソーセージは  
とっても好評でした



## はじめよう！妊活講座② 考えてみよう！私の妊娠適齢期



### 女性の妊娠適齢期っていくつぐらい？

具体的に何歳から何歳までが妊娠適齢期です、とお答えすることはできません。なぜなら、人それぞれライフプランやライフスタイルが異なるからです。生殖可能な年齢であっても仕事や他のことに集中したい、今は妊娠したくない、という時期はその人にとっては妊娠適齢期でないといえます。しかし、妊娠したいと思っても閉経してしまっていたら妊娠できませんし、生理があっても排卵していなければ妊娠できません。妊娠には人それぞれタイムリミットがあり、20代前半からそのタイムリミットに向けてゆっくりと妊孕力が下がり続けてしまうのです。

### 女性が妊娠する力を妊孕力といいます。

22歳の妊孕力を100とすると、年齢とともに妊孕力は下がり、35歳前後になると40前後、40歳になると20前後まで低下してしまいます。



### なぜ妊孕力は低下するの？

男性の精子とは違い、女性の卵子はその元になる細胞が新しく作られることはありません。生まれる前胎生20週がピークで約700万個、出生時には既に半分以下に減り約200万個、思春期には約20~30万個、閉経時にはほぼゼロと減る一方なのです。さらに、40歳で排卵された卵子でも、生まれた時点で女性の体内にあったものということになり、20歳のときに排卵された卵子と比べると20年分老化が進んでいる、ともいえるのです。加齢とともに卵子が老化することで卵子の染色体異常が起きやすくなり、妊娠できる確率が下がるほか、せっかく妊娠できたとしても流産する確率が高くなってしまいます。

## 不妊って？

不妊とは、健康な生殖年齢の男女が、妊娠を望み、一定期間避妊をしないで性交をしているにもかかわらず、妊娠しない状態のことを指します。この一定期間は1年というのが一般的ですが、先程の話を踏まえると、カップルのご年齢によってはこの期間にこだわらず早めに受診、治療したほうが良いといえます。



- ・ 検査だけでも受けてみようかな？
- ・ 検査や治療について相談してみたいな

と思われた方はぜひ一度受診されてみてください。

また、Kizuna 第10号に当院の不妊治療に関するQ&Aを掲載しています！  
よろしければそちらもご覧ください♪



## 体外受精コーディネーターとお話ししてみませんか・・・？

当院には日本不妊カウンセリング学会認定の体外受精コーディネーターが2名在籍しております。



- ・ 不妊治療についてゆっくり話を聞きたいな
- ・ 女性のスタッフに話を聞いて欲しい・・・

などなど、なんでもOKです！！

ご希望の方は受診時にお近くのスタッフにその旨をお伝えください。  
お気軽にどうぞ♪