



* kizuna 第30号 *

☆ 今回のテーマ ☆

○風邪予防について

○Welcome Baby(両親学級)の動画について

○最新エコー機器のご紹介

○新生児蘇生法講習会がありました

○新入職員紹介

○冬のあったかレシピ

インフルエンザの流行シーズンがやってきます



インフルエンザは、毎年特に12月から1月にかけて猛威を振ります。
予防接種をしたり、予防・対処法についての知識を得たり、流行が本格化する前から
注意を払っておく必要があります。

<感染予防>

☆手洗い



☆うがい



☆マスクの着用



☆湿度管理



☆バランスのとれた食事
十分な睡眠



<発症予防>

◎インフルエンザワクチンの接種◎

インフルエンザが発症する可能性を減らし、発症しても重い症状になることを防ぐ効果があります。コロナワクチンとその他のワクチンとは、2週間以上間隔を空けて接種となります。

お問い合わせの多い項目

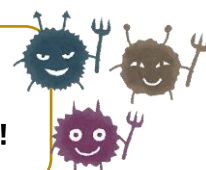
Q 妊婦や授乳中でも接種できるの？

インフルエンザワクチンは病原性をなくした不活化ワクチンで、胎児に影響を与えるとは考えられていません。また、授乳中にインフルエンザワクチンの予防接種を受けても、母乳を介しての影響はありません。妊婦はインフルエンザにかかった場合、重症化しやすいと言われており、積極的にワクチン接種が世界的に勧められています◎

Q インフルエンザにかかってしまったら？

発症から48時間以内であれば、インフルエンザの増殖を抑える薬が処方されるようになりました。早ければ早いほど効果的だといわれています。早期診断・早期治療の効果は大きいです。

新型コロナウイルスの影響もあり大変な時期ではありますが、
まずはできることから始めて、感染や発症のリスクを減らす努力をしましょう！





Welcome Baby（両親学級）の動画が

ご覧になれるようになりました



どんなことが動画に載ってるの？

例えば、

- ★ 妊娠中に注意すること
 - ★ クリニックへ電話連絡のタイミング
 - ★ 入院生活について
- などを動画でご覧になることができます。



詳細は助産師外来にてお問い合わせください



最新エコー機器のご紹介



エコー検査室に
最新のエコー機器を
導入いたしました。

GE
Voluson Expert 22

こちらは国内でもまだ使用施設が数少ない機器で、

最高スペックの最上位モデルとなっております。

当院では、この機器やその他にも高性能なエコー機器を用いて

胎児エコーを実施しております。



赤ちゃんの気分次第では
このようなかわいい表情を
見せてくれることも。

より鮮明なエコーで
大切な赤ちゃんの心臓を
検査します。



新生児蘇生法のスキルアップ講習会を行いました

新生児蘇生法を NCPR インストラクターの小児科医師から講習会をしていただきました。ほとんどの新生児仮死は、適切な初期処置と人工呼吸で蘇生が可能といわれています。お産に立ちあうスタッフが的確な対応をとることができるように、勉強やトレーニングを通して、蘇生のスキルを確認しました。



器具の使い方、蘇生の方法や手順を理解します



実践シュミレーションを通して、練習です

新入職員紹介



患者さまお一人おひとりが安心して
過ごせるように、精一杯頑張ります。
よろしくお願いいたします

山口シェフ直伝！！

クラムチャウダー風鍋 (4人分)



材 料

(※鍋の大きさや野菜の量により
分量は調整してください)

- ・アサリ水煮缶詰 … 2 缶 (200g 位)
- ・生鮭 … 4 切れ (200g 位)
- ・ベーコン … 4 枚
- ・玉葱 … 1 ケ
- ・しめじ … 100g (1 パック)
- ・バター … 20g
- ・水 … 4 カップ
- ・固形スープの素 … 2 ケ
- ・牛乳 … 3 カップ



作り方

- ① お好みの野菜を適当な大きさに切る。
ベーコンは1cm幅に切る。玉葱はスライス。
しめじは石づきを取って小房に分ける。
- ② 鍋にバターを熱し、ベーコン・玉葱・しめじを入れて炒める。しんなりしたらアサリの水煮(缶の煮汁も)・水・固形スープの素を入れて煮る。
- ③ 生鮭をひと口大に切り鍋に入れ、火が通ったら牛乳を加え、塩・こしょうで味を調える。
- ④ お好みの野菜(下記参照)を入れて完成！！

～お好みの野菜～

ビタミンC

- ・キャベツ
- ・じゃがいも
- ・ブロッコリー
- ・パプリカ



鉄分

- ・小松菜
- ・ほうれん草



葉酸

- ・ブロッコリー
- ・ほうれん草
- ・ひらたけ
- ・さつまいも



カルシウム

- ・小松菜
- ・チンゲン菜
- ・菜の花



ビタミンD

- ・きのこ類



産後に必要な栄養素

☆葉酸

ビタミンB群(鮭・豚肉等)との摂取で吸収力UP

☆鉄分

ビタミンCとの摂取で吸収力UP

☆カルシウム

ビタミンD(鮭・きのこ等)との摂取で吸収力UP

☆たんぱく質

脂質も多いのでバランスよく摂取

☆ビタミンC

フルーツにも多く含まれる

ワンポイントアドバイス

- ※牛乳を入れたら煮立たせないように弱火
- ※白味噌を少し加えてコクup



ぜひ
作ってみて
ください！