



聖母ニュース



編集・発行
社会福祉法人聖母会聖母病院
〒161-8521
東京都新宿区中落合2-5-1
TEL03-3951-1111
<http://www.seibokai.or.jp>



キャンドルサーピスのかわいい天使たち(2016)

聖母病院基本理念

愛をもって病める人を癒されたキリストにならい、国籍、信仰、貧富を問わず、心の通う医療を提供して病める人々の身体的、精神的、社会的、霊的ニーズをみとす。

聖母病院基本方針

1. 生命を尊重し、最善の医療をおこないます。
2. 地域医療機関と連携し、安心できる医療をおこないます。
3. 病院の理念に基づいて質の高い医療人を育成します。

聖書のことば

今日、ダビデの町で、あなたがたのために救い主がお生まれになった。この方こそ主メシアである。

ルカ 2,11

This day in David's city a savior has been born to you, the Messiah and Lord.

LUKE 2,11

人々に平和が訪れますように！

社会福祉法人聖母会 理事長 塩塚 俊子

12月に入ると町中がクリスマス色で一杯です。かわいいサンタさん、美しいイルミネーション、そして天使たち…。キリスト教国ではない日本に、クリスマスはこれほどまでに浸透しています。当病院でも毎年、病院で働いて下さっている職員のお子さんの中から天使さんが選ばれ、美しい大学生のキャロルの歌声の中、鈴を鳴らして入院中の患者さんお一人お一人に「クリスマスおめでとうございます。早く元気になってくださいね。」とのメッセージを添えたプレゼントをお渡ししています。天使さんたちは目を輝かせて一生懸命このお務めをします。患者さんも涙して天使たちと握手をしてくださいます。ありがとう！と…。

クリスマスってどんな意味？と思われる方もいらっしゃるでしょう。

2000年前、ベトレヘムの地で私たちと全く同じ人間として神の子イエスがお生まれになりました。この方は私たちと同じように、この世の苦しみ、悲しみを体験なさり、私たちと共にいて、どのように生きたらよいのかを教えてくださいました。それは神様の愛と希望と喜びにいたる道でした。静かに心の奥深くに耳を傾けてみませんか。何かが聴こえてきませんか？「人々に平和がありますように」と…。

メリークリスマス！

クリスマスおめでとうございます！

135号の内容

人々に平和が訪れますように！	1	お知らせコーナー	3
小児科通信 第2回	2	外来診察表	4
産婦人科通信 第2回	2	面会時間	4



正しい姿勢で、よく噛んで食べましょう

小児科 猪野雅孝

食生活は子どもが健やかに成長するうえで、とても大切なことです。しかしながら近年、丸呑みしてしまう、柔らかい食べ物を好む、早食いをするなど、よく噛まないで食べる子どもが増えてきていて、健康への影響が懸念されています。

「噛むことがいかに全身に影響を及ぼすか」について、東京都歯科医師会が作成したキャッチコピー「よくかむことは『あ・い・な・の・だ』」を紹介します。

よくかむことは「あ・い・な・の・だ」

《あ》あごへの影響

しっかりとしたあごの骨や歯周組織を育てます。

《い》胃腸での消化・吸収を高める

よく噛むと食物が唾液とまざり、胃腸での消化・吸収を高めます。

《な》なんでも食べて生活習慣病予防

よく噛める人は食事のバランスがよく、生活習慣病の予防効果があります。

《の》脳に刺激を与える

よく噛むと脳血流量が増え、脳を刺激します。

《だ》唾液でガン予防・ダイエット効果もあります

よく噛むと唾液がたくさん出ます。唾液には発がん物質の毒を消す作用があります。また、よく噛むと満腹中枢が刺激され、少量の食事でも満腹感が得られます。

このほか、よく噛むと「むし歯や歯周病を防ぐ」「味覚が発達する」「発音がはっきりする」「全身の体力向上につながる」「忍耐力や集中力が高まる」「思考力や記憶力が良くなる」などの効果があることも知られています。

しっかり噛むためには「噛みやすい正しい姿勢」が大切です。足の裏がしっかりと床に接していることが重要です。背もたれのある椅子に深く腰掛けたときに、膝の関節がほぼ直角になり、肘はテーブルの上にくるようにします。背筋をピンと伸ばして、上体をやや前に倒し気味にした姿勢が理想的です。このような姿勢がとれる高さの椅子とテーブルを利用しましょう。

「正しい姿勢で、よく噛んで食べる」ことができるように、離乳食・幼児食の時期から心がけましょう。そして家族みんなでゆっくり楽しく食事をしましょう。



妊娠と歯について

産婦人科 炬口恵理

先日妊娠5か月になった頃、何気なく行った歯科で歯肉炎および歯周病を指摘され、ブラッシング指導を受けました。歯肉の腫れの自覚はなく、出血することもなかったのですが、まさか自分の歯にそのような事態が起こっているとは思わず驚きました。これをいい機会に妊娠と歯について詳しく調べてみました。

歯周病とは、歯周組織に起こる慢性的炎症性疾患で、歯垢(プラーク)の中にいる細菌によって歯肉炎から始まり、進行するにつれて周囲の骨吸収が起こり(歯周炎)、最終的には歯を失うこともある病気です。30代では8割程度の日本人が歯周病にかかっており、年齢が上がるにつれて症状が進行した人の割合も増えると言われています。そして、歯周病菌は腫れた歯肉から血管へ容易に侵入し、宿主との免疫反応によって炎症性物質を産生し、糖尿病や心筋梗塞等の全身疾患とも関連していると報告されています。

歯周病の起炎菌は10～30種類あると言われ、中でもPrebotella intermedia菌はエストロゲンを栄養として増殖するため、エストロゲンの増加する妊娠中は容易に妊娠性歯肉炎を起こします。また、歯肉溝内のプロゲステロンの増加により、ごく少量のプラークや歯石の沈着にも過敏に反応し、歯肉の発赤・腫脹を起こしやすくなります。また、歯周病は流産や低出生体重児、妊娠高血圧症候群と関係していると言われています。歯周病に罹患している妊婦では早産率が7.5倍にもなるという報告もあり、決して軽視できない問題だと思います。

妊娠中はつわりによる口内環境の悪化やホルモンの増加による歯周病菌の活性化等、虫歯や歯周病が悪化しやすくなっています。予防・治療としては丁寧なブラッシング(歯ブラシ+歯間ブラシやデンタルフロス)・歯科での歯垢の除去が挙げられますが、適切でない自己流の歯磨きで症状が悪化していることも考えられます。お腹の赤ちゃんを守るためにも、症状がないからと放置せずに、妊娠5か月以降には一度は歯科検診を受けておくといいかもしれません。

お知らせコーナー

クリスマスキャンドルサービス

日 時: 12月22日(金)午後6時から

可愛い天使たちが患者さまのお部屋を回ります。
ご家族の方もご参加ください。

クリスマスミサ

聖 夜: 12月24日(日)午後7時から

当 日: 12月25日(月)午前9時から

場 所: 聖母病院 大聖堂

1人でも多くの方のご参加をお待ちしています。

ミサで ともに祈りませんか

★12月・1月のミサの予定★

日時: 12月20日(水) 午後2:30～

1月10日(水) 午後2:30～

1月17日(水) 午後2:30～

1月24日(水) 午後2:30～

1月31日(水) 午後2:30～

場所: 聖母病院 大聖堂

司式: バレンティン

デ・スーザ神父様



★聖書の集い★

毎回、ミサの前に行っています。
どなたでもご参加ください。



時間: 午後1:00～2:15

場所: 聖母病院 大聖堂2階集会室にて

聖母病院公開講座

皆様に贈るクリスマスプレゼント

『美容のお話』

日時: 平成29年 12月20日(水)
午後3時30分～午後4時30分
(受付開始 3時00分より)

場所: 聖母病院 5階講義室

講師: 聖母病院 皮膚科部長 小林里実

参加費無料
申込不要
スキンケア製品
サンプルプレゼント



聖母病院

年末年始の休診

◆12月30日(土)～1月3日(水)

新年は1月4日(木)より、
平常通り診療いたします。

聖母お元気倶楽部 開催のご報告と次回のご案内

平成29年度 第3回『聖母お元気倶楽部』が11月29日行われました。幸いにも秋晴れの暖かい1日で地域から24名の方が参加してくださいました。

プログラムは、

- ① 当院栄養士による実践講座
「シニア世代の健康食と調理の工夫
～バッククッキングの紹介～」
- ② 当院理学療法士による介護予防運動
- ③ 交流会 …でした。

交流会ではお茶を飲みながら皆さんでお得意レシピや食に関する情報を交換しました。

次回第4回は2月28日水曜日13:30～15:30、実践講座は理学療法士による「転ばぬ先の杖!転倒予防講座」を予定しています。大勢の皆様のご参加をお待ちしています。



外来診察表

(H29. 12. 1～)

			月	火	水	木	金	土 (第3週休診)	
内 科	午前診療	①	濱松永昌*	松下 昌直	松下 昌直	宮本 大介	濱松永昌*	松下 昌直	* 予約制
		②	岡野 真弓	宮本 大介	勝木 俊臣	交代 制	片岡 崇弘	市瀬 裕一	
		③	庫川 恵理	伊藤 直人	森野美和子*	岡野 真弓	北濱真理子	第2 井上ゆか子*	
		④	阿部眞理子*	谷川万里子*		伊藤直人*	阿部眞理子*	交代 制	
		⑤	伊藤 直人	阿部眞理子*	庫川恵理*	井上ゆか子*	岡野 真弓	庫川恵理*	
	午後診療	①		北濱真理子	勝木 俊臣	宮本大介*	宮本大介*		* 予約制
		②				坂本 智子			
		③		第2.4 岡野真弓*					
		④	伊藤直人*						
		⑤					谷川万里子*		
内 視 鏡	午 前		松下昌直 (内科)	濱松永昌 (内科)	濱松永昌 (内科)	松延修一郎 (外科)	山本 伸 (外科)	交代制 (外科)	
	午 後		松下昌直 (内科)	松延修一郎 (外科) 宮野省三 (外科)	濱松永昌 (内科)	濱松永昌 (内科)	山本 伸 (外科)		
外 科	午 前		山本 伸	宮野 省三	松延修一郎	武市 智志	米田 五大	交代 制	原則として予約制
乳腺外科	午 前		加藤 昌弘	加藤 昌弘	加藤 昌弘	甲斐崎祥一	甲斐崎祥一	甲斐崎祥一	予約制
	午 後		加藤 昌弘	神野 浩光		甲斐崎祥一 岩瀬 哲			
泌尿器科			長田 浩彦			丹羽 直也			
整形外科	午前	①	小林 亜里	小林 亜里	土岐 尋江	小林 亜里	三箇島吉統	交代 制	
		②	非常 勤	橋本 健史	小峰 馨	桃原 茂樹 村越 薫		交代 制	
産 婦 人 科	午前	初 診	炬口恵理/ 岡崎 綾	樋口 泰彦 小野あすか	内田 浩	増澤 利秀	高見 紀子	西澤 安澄	全予約制
		再 診	樋口 泰彦 山内 潤 山内 美和 西澤 安澄	山内 潤 片岡 典子 炬口 恵理	増澤 利秀 山内 美和 岡崎 綾	山内 潤 山内 美和 岡崎 綾	樋口 泰彦 片岡 典子 炬口 恵理 西澤 安澄	増澤 利秀 片岡 典子 炬口 恵理 岡崎 綾	
	午後診療				大森 茂	樋口 泰彦 腫瘍外来	大森 茂		
小 児 科	①		第1.3.4 江崎奈緒子 第2.5 大塚素子	前田 由美	江崎奈緒子	大塚 素子	江崎奈緒子	非常 勤	* 予約制
	②		前田 由美	大塚 素子	新貝千賀子	前田 由美	高橋 美希	前田 由美	
	③		第1.2.4.5 山中聡子 第3 大塚素子			*第2 (神経) 石田 悠 *第4 (神経) 山中 岳		大塚 素子	
	④			*非常勤 (予防接種)	*前田由美 (予防接種)	*高橋美希 (予防接種)	*新貝千賀子 (予防接種)		
	健 診			江崎奈緒子	山中 聡子	BCG (猪野)	大塚 素子		
	1か月健診		江崎奈緒子 交代 制		猪野 雅孝 山中 聡子	前田 由美 大塚/(高橋)			
	専門外来		新生児フォローアップ/猪野雅孝 心臓/石井徹子第2月曜除く	アレルギー/前田由美 予防接種/大塚素子	アレルギー/前田由美 新生児フォローアップ/猪野雅孝 新生児フォローアップ/山中聡子	神経 (月1回)/大澤真木子	アレルギー/江崎奈緒子 予約/大塚素子 予防接種/高橋美希		
精 神 科			永富めぐみ	永富めぐみ	非常 勤	永富めぐみ	永富めぐみ	永富めぐみ	
耳 鼻 咽喉科	午前		中川 秀樹	中川 秀樹	中川 秀樹	齋藤康一郎	中川 秀樹	中川 秀樹	
			大石 直樹		第1.3.4.5 交代制 第2. 斉藤秀行			交代 制	
眼 科	専門外来			音声外来	学童・小児 (不定期)	音声外来			予約制
皮 膚 科	午前	1 診	浅野 聖子	浅野 聖子	小林 里実	神田 憲子	小林 里実	第1.5 浅野聖子	メガネ (水・木曜) コンタクト (水・木曜) 完全予約制
		2 診	木村 景子	木村 景子	木村 景子	西山有希子	西山有希子	第2.4 交代制	
		3 診	木村 景子	木村 景子	木村 景子	西山有希子	櫻庭 一子	木村 景子	
	予約外来		川上 理子	小林 里実	川上 理子	木村 景子			
皮 膚 科	午後	専門外来	小児/川上理子	乾癬・掌跖膿疱症 小児/小林里実 ピーリング・美容/ 木村景子	小児/川上理子 乾癬・掌跖膿疱症/ 小林里実 光線・学童/木村景子	手 術 第1.3 小林里実 第2.4 水嶋淳一 木村景子	乾癬・掌跖膿疱症/ 小林里実		予約制

* 休診日：日曜、祝祭日、第3土曜日、クリスマス (12月25日)、年末年始 (12月30日～1月3日)

【面会時間】		
	平 日	休診日
一 般	午後 2 : 00～8 : 00	午前 10 : 30～12 : 00
		午後 2 : 00～ 8 : 00
新生児室	午後 3 : 00～4 : 00 午後 7 : 00～8 : 00	午前 11 : 30～12 : 00
		午後 3 : 00～ 4 : 00
		午後 7 : 00～ 8 : 00

編集後記

今年も残りわずかになりました。
皆様がいよいよクリスマスと
新年をお迎えすることが
できますよう、
心よりお祈りいたします。
H.K.

