

加瀬病院の
今の情報が
よくわかる

KASE HOSPITAL PLUS

加瀬病院広報紙「プラス」

Autumn

vol.33

加瀬病院広報紙
PLUSは3ヶ月毎の
発行です。
次回は2021年1月
発行予定

TAKE
FREE

happy the
Thanksgiving day



妊娠・子育てQ&A

妊娠から出産、育児相談まで
あなたの「どうしたらいいの?」に答えます。
よくある質問から当院スタッフがアドバイス!
質問はいつでも大歓迎ですので
お気軽に相談してください!

今回は私たちがお答えします!

助産師
江澤 香織

助産師
黒瀬 直子

Q 二人目の出産です。兄弟が保育園に通っているため実家には産後でも帰省しません。気をつけた方が良いことはありますか?

A 女性にとって出産は人生の一大イベントです。産後3~4週間位までは暇を見つけて横になり身体を休めてください。昼寝ができればベストですが、横になって目を閉じるだけでも体力の回復に繋がります。テレビやスマホのブルーライトでも目が疲れるのでスマホの使用も少し控えた方がよいでしょう。ご主人の協力もお願いして、最低限の家事にして身体の回復を優先してください。頑張り過ぎないことが大切です。

Q お産で入院する時、自分で車を運転してきてもいいですか?

A お家に誰もいないと、どうやって病院に行こうか悩んじゃいますよね。お産の際には、ご自分で運転してくるのは大変危険ですので、必ずどなたかに乗せてきてもらいましょう。陣痛タクシーを利用される方もいらっしゃいますので、事前に登録してみるのも良いと思います。また救急車で来ても良いですかと尋ねられることもあります。入院の際は必ず先に病院にご連絡くださいね。必要があると判断した際は、こちらから救急車を呼びましょうとお伝えします。

お手紙をいただきました

育児中の先輩ママからお手紙をいただきました!



妊娠中から大変お世話になりました。

みなさんととても優しく夜間も丁寧に対応していただき、感謝しております。

たくさんのお産プレゼントも感動しております。次回も妊娠した際はお世話になりたいと思います。

ありがとうございました。



とっても可愛い写真を等身大アルバムで撮っていただきました。

ありがとうございました。



かわいく撮っていただいてとてもうれしかったです!



今回はコロナのせいで、等身大パネルもらえるか不安でしたが、どーゆう形であれ撮影してもらいパネルがもらえて本当によかったです!

ありがとうございました^^



様々不安な中での出産でしたが、素敵なプレゼントを頂けて、思い出に残る出産になりました。一生の宝物です。



絵本のプレゼントありがとうございました。
長女が特に喜んでいます(*^^*)
今後もよろしく願いいたします。



素敵なプレゼントありがとうございました。絵本の内容は子供に伝えたい親心が書かれていて、愛情がより深まりました。何かあったときは原点に戻ろうと思います。

2人目も加瀬病院で出産できて良かったです!!
みなさん優しくしてくださって本当に素敵な思い出です!



新生児室



新生児室には常時スタッフがついており、赤ちゃんのお世話をしております。新生児室では赤ちゃんの全身管理、各種検査を行っております。そのほか、沐浴指導なども行っております。ご出産後は、自然

分娩の場合は翌日から、帝王切開の場合は3日目から母子同室となりますが、体調がすぐれない場合は新生児室でお預かりしますのでご安心ください。

「冷え」を予防するには 根菜類がおすすめ



調理師
鈴木 寿幸



管理栄養士
小澤 千恵子

だんだんと寒くなり体の冷えが気になる季節になってきました。冷えは血管を収縮させ血流の流れを悪くします。冷えで子宮の血管や筋肉を収縮してしまうため、妊娠中はお腹が張りやすくなります。また、体が冷えていると感染に対する抵抗力が落ちてしまうため風邪や肺炎にかかる原因にもなります。食べ物で身体を温めることを意識しましょう。メニューとしては根菜類を使った煮物やスープがおすすめです。食材はかぼちゃごぼう、かぶ、大根、レンコン、じゃが

いも、生姜など。根菜類は食物繊維を多く含んでいるため便秘の解消にもなります。煮物やスープなどは多めに作っておけば、毎回作る手間も省け家事の負担が軽くなるので是非お試しください。



つくってみよう!
マタニティ
クッキング

レンジで簡単♪

青椒肉絲 (チンジャオロース)

材料(2人分)

牛こま切れ肉	150g
片栗粉	大1
じゃがいも	1個
ピーマン	3個
しめじ	50g
鶏がらスープの素	小1
オイスターソース、ごま油	各小2
A 砂糖、醤油	各小2
酒	大2
おろしにんにく(チューブ)、しょうが(チューブ)	各1cm

作り方

- ①牛こま切れ肉を耐熱容器に入れて片栗粉をまぶします。菜箸で軽く混ぜた後、Aを絡めます。
- ②細切りにしたじゃがいもとピーマン、ほぐしたしめじを①にのせ、ふわっとラップをかけます。レンジで600W 4分30秒ほど加熱し、よくほぐしたら完成です!

たけのこを使わずジャガイモで代用するととても気軽に作ることができます。



突撃インタビュー

スタッフ紹介

おくざき めぐみ
助産師 **奥崎 愛**

出身：那珂市

好きなもの：チョコミントのアイス

ひとこと

10ヶ月間、大切にお腹の中で育てて下さった命の誕生に立ち会うことができ、私も幸せな気持ちになります。

出産は決して楽なものではないですが、大変なことも乗り越えられるようサポートしていきますので、一緒に出産・育児を楽しんでいきましょう。



DAILY NEWS

加瀬病院の日常をお届けします



季節の変わり目に注意

寒暖差が大きい季節になりました。大量管理には十分気をつけましょう。

紅葉が始まりました

当院駐車場内に植栽されている木々がきれいに紅葉しはじめました。通院退院時に見てみてくださいね。



来院、面会について

コロナウイルス感染予防にあたり、茨城県外に出かけられた方は来院される前、2週間の自宅待機をし倦怠感や咳、のどの痛み、体温が37.5℃以上でないことをご確認の上、来院をお願いします。



母親教室

お申込み、お問合せは当院受付までお願いいたします。



母親教室【予約制】

母親教室とは「妊娠前期」と「妊娠後期」の方を対象に、妊娠や出産への知識や理解を深めていただくための教室です。

妊娠7ヶ月以上の方	毎週金曜日	13:30~15:00	分娩の経過と呼吸法、出産・入院のご案内、沐浴の仕方
-----------	-------	-------------	---------------------------

※詳しくは別途案内チラシをご覧ください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、**各回10名限定**でおこないます。



お知らせ

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) について

コロナウイルスとは発熱や上気道症状を引き起こすウイルスで、人に感染を起こすものは6種類あることが分かっています。新型コロナウイルス感染症がどのように感染するのかについては、現時点では、飛沫感染(ひまつかんせん)と接触感染の2つが考えられます。

妊婦さんは本症に対しては、インフルエンザ予防と同様ですが、特に「人混みを避ける」、「頻回に手洗い・消毒(アルコール等)」、また、マスク着用などを励行してください。

院内での各種教室・イベントの中止

各種教室、同窓会は新型コロナウイルスの感染予防のため
全て中止となっております。

【中止対象教室・イベント】

- 1歳同窓会
- ソフロロジー教室
- アフターベビービクス
- マタニティビクス
- マタニティサッシュベルト講座
- マタニティフォト無料撮影会



休診日カレンダー

■ 休診日

2020年1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29

9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



お母さんと赤ちゃんに優しい病院

加瀬病院

診察時間 月～金曜日 9:00～18:00
土曜日 9:00～13:00

面会時間 13:30～20:00

見学時間 10:00～18:00

TEL 029-273-2071

〒312-0033 茨城県ひたちなか市市毛835

電話は24時間、毎日つながります。

<http://www.kasehp.jp>