



# 桐



## CONTENTS

- 義援金のお願い……………p2
- 新入職員インタビュー……………p2
- 産後ケアについて……………p2
- 望まない妊娠を防ぐために……………p3
- 訪問看護ステーション……………p4
- フロリアル調布……………p5

ご紹介します！



義援金の  
お願い

## 令和6年能登半島地震で被災された皆さまならびに ご家族の皆さまに謹んで心よりお見舞い申し上げます

調布病院受付にて令和6年能登半島地震義援金の募金を行っております。  
皆さま方からお寄せいただきました義援金は、全額を日本赤十字社から被災地の方々の生活を支援するため、被災都道府県が設置する義援金配分委員会へお送りします。  
被災地の方々に希望と支えを届けるお手伝いをいただけましたら幸いです。



## 新入職員インタビュー

### 新入職員

看護師 <sup>かんだ ふみ</sup> 神田 史さん



- ①ご出身は？  
東京です。
- ②看護師を目指した理由は？  
医療に携わる仕事を長く続けたいと思い、看護師を目指しました。
- ③最近のマイブームは何ですか？  
ハイキング、セイコーマートのメロンソフト。暖かい季節になったらキャンプに行きたいです。
- ④患者さんへ向けて一言お願いします！  
患者様に安心して病院に来ていただけるように、日々精進していきます。宜しくお願い致します。

新入社員  
インタビュー

## 調布病院 産後ケアについて

当院では令和1年よりデイサービス型の産後ケアを開始いたしました。現在ではデイサービスの他、ショートステイ型（夜間は母児同室をさせていただいております）入院延長型ショートステイ（当院にて出産された方に限ります）をしております。  
その昔、子育ては、家族、地域、など沢山の手を借りてしていくものでした。最近では、ご近所付き合いも少なく、実家も遠くて夫と二人で子育てという時代に変化しています。情報は溢れているけど、本当にこれは正しいのか？ など、不安になる日も多くなってきているのではないのでしょうか。  
そんな中で始まった産後ケア。ママの心と体を休める場所で、育児相談や乳房のケアなど、必要な方に必要なケアが届くようにと始めました。上記の他に、お子さんの体重のチェックをしたり、ママ向けのランチやおやつを提供。授乳期の食事指導など、ご希望に合わせてケアを提供させていただいております。

「調布市在住のママとお子様」「粕江市在住で当院で出産されたママとお子様」、どちらも生後6か月以内（7カ月になる前日まで）でのご利用が可能です。ぜひご活用ください。

助産師 杉 千恵



産後ケアについて

ご紹介します！



# 望まない妊娠を防ぐために

産みたいときに産むために、望まない妊娠を防ぐ＝避妊する＝ことはとっても大切です。まずは正しく理解し、ご自身に合った避妊方法を考えてみましょう。

さまざまな避妊方法がありますが、メリット・デメリットを理解し、年齢や今後の出産予定、パートナーが協力的かなど、無理なく確実な方法を選ぶことが大切です。

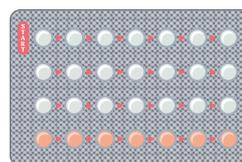
代表的な避妊方法として、ピル、コンドーム、子宮内避妊具 (IUD、IUS) について、そして緊急避妊についてご説明します。



## ① ピル (経口避妊薬・OC)

ピルは経口避妊薬やOC (Oral Contraceptives) と言われ、卵巣から分泌される二つのホルモン (エストロゲンと黄体ホルモン) が含まれます。正しく服用することで排卵、受精、着床のすべてのステップに作用しますが、一般的な使用で、1年間で100人のうち9人が妊娠すると言われています。

ピルは避妊効果だけではなく、月経困難症、過多月経などにも効果があります。主な副作用は不正出血、軽い吐き気などですが、これらの症状は3か月程度で徐々に改善します。まれに血栓症を生じることがあり、40歳以上、肥満者、喫煙者などのリスクの高い方には処方できないことがあります。また避妊には有効ですが性感染症を防ぐことは出来ず、コンドームなどの併用が推奨されています。



## ② コンドーム

日本で最も広く使用されている避妊具で、ゴムなどの袋状の避妊具を男性器にかぶせます。精子の腔内への流入を防ぐほかに、性感染症の予防にも有用ですが、装着ミスや脱落、破損等で避妊に失敗することもあり、男性の協力が不可欠です。一般的な使用で、1年間で100人のうち18人が妊娠するといわれます。



## ③ IUD (子宮内避妊具)

プラスチック製の小型の器具で子宮内に装着し受精卵の着床を防ぎます。出産後の方やピルの使用ができない方に適し、一度挿入すれば2-5年程度避妊効果が持続する女性主体の避妊方法です。

月経量が増えることがあり、医師による挿入・除去が必要で、まれにズれてしまうこともあり、定期的な健診が必要です。



## ④ IUS (子宮内黄体ホルモン放出システム)

IUDと似た避妊方法で、黄体ホルモンを放出する機能の付いたIUDです。黄体ホルモンにより、子宮内膜の増殖を抑えて着床を防いだり、子宮頸管の粘液を変化させ避妊します。月経量を少なく、痛みも軽くなるため、過多月経と月経困難症の保険適応もあります。一度の挿入で5年間の避妊効果が持続します。毎日避妊の心配をする必要はなくなりますが、IUD同様医療機関の定期的な受診が必要で、性感染症予防は出来ません。一般的な使用で、1年間で100人のうち0.2人が妊娠すると言われ避妊効果はかなり高いです。



## ⑤ 緊急避妊 (アフターピル)

緊急避妊法とは妊娠を望まない女性が避妊せずに性交した場合や、避妊に失敗した (コンドームの破損、ピルの飲み忘れ) ときや、レイプにあったなどの場合に、性交後に妊娠を防ぐ方法です。緊急避妊薬は服用しても絶対に避妊に成功するわけではなく、吐き気や倦怠感、不正出血などの副作用もあります。

緊急避妊薬は婦人科を受診し、医師の指導のもとで服用します。性交後72時間以内になるべく早く服用します。避妊に失敗し、すでに妊娠が成立している場合には妊娠を終了させることは出来ません。

現在医師の処方が必要ですが、2023年11月より全国145の薬局で試験販売が開始され、医師の処方無くても適正に販売されるかの調査研究が行われています。



## 最後に

女性にとって妊娠・出産はとてもデリケートな問題です。【自分はいつ妊娠・出産したいのか】その人それぞれで主体的に考え、男性任せではなく、女性自ら望まない妊娠を防ぐことのできる時代です。【自分の体は自分で守る】まずは正しく知ることから始めましょう。

当院ではピルの処方やIUS挿入、緊急避妊などの対応もしておりますので、是非ご相談下さい。

望まない妊娠を防ぐために

ご案内します！



## 訪問リハビリのご案内

調布訪問看護ステーションの訪問リハビリとは？



利用者様のご自宅を専門職（理学療法士）が訪問して日常生活環境に合わせたリハビリテーションを行うことです。

訪問リハビリの対象者は？



主治医から訪問リハビリが必要な状態と認められた方はどなたでも対象となります。  
介護保険だけでなく、医療保険でのご利用も可能なため、赤ちゃんから大人の方までご利用いただけます。  
詳しくはご相談ください。

訪問リハビリが必要とされる状態とは？



- 疾患・ケガなどにより疲れやすいなど体力の低下を感じている
- 歩くことに不安を感じている
- 運動・体操の方法がよくわからない
- 歩行器等の福祉用具を借りているが操作がいまいちわからない
- 麻痺・拘縮などがあり日常生活に不便を感じている
- 身体が動かしにくいいため長時間座る、寝ている姿勢を取っていると痛みが生じてしまう



など、様々なご事情の方の利用があります

訪問看護ステーション

リハビリテーションというと筋力トレーニングのような、身体を積極的に動かしていくという印象を持つ方も多く、「運動は苦手、動きたくない」と話す方も少なくありません。

訪問リハビリは、生活の中での不便さを軽減することを目標とし、動くための準備として身体をほぐしたり、外出に不安のある方と一緒に家の近所を散歩して練習をする、ご自身でも続けられる体操の指導、福祉用具の相談・使用方法をお伝えするといった利用者さまの身体状況、生活環境に合わせた個別リハビリを提供しております。

また、「動きたくない」理由も身体が怠いのか、どこか痛いのか、ご飯が食べられず元気が出ないのか、排泄は定期的にあるのか等、様々な背景が考えられます。

調布訪問看護ステーションでは、理学療法士だけでなく、看護師の訪問もあり、理学療法士と看護師が連携し利用者様の生活の不便さ・不安に対応し支援していきます。何かお困りごとがありましたらご相談ください。



ご案内します!



# 調布市福祉まつり

「第46回調布市福祉まつり」はコロナ禍前に近い形での4年ぶりの開催となりました。

調布市福祉祭りは、福祉のまちづくりの一環として、市民、団体、施設、事業所等の福祉に関する理解を深める事、当事者も含めた福祉活動への参加、交流を図り団体、施設、事業所等の日常活動のPRを行うことおよび福祉活動資金を確保することを目的として実施されています。

フロリール調布は、介護相談、施設案内、地域貢献活動の一環として毎年恒例で参加させて頂いています。

「老健」の知名度をさらに知っていただくため、アルコールジェルに宣伝広告を貼りお配りしました。

また、ご利用者が日中の活動で作成した和紙の「香り袋」はお子様人気が高く、大変好評をいただきました。ご利用者の渾身の作品だけに地域の方に喜ばれたのはとても良かったです。

住み慣れたこの地域には、調布病院（医療）・フロリール調布（介護）がある事を知っていただける活動を今後も続けていきたいと思ひます。

介護老人保健施設  
フロリール調布

